

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ –
НАУКА И ПРАКТИКА**



16+

№4 - 2024



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА
И ПРАКТИКА**

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук,

включен в международные базы данных Ульрих, Google scholar, CyberLeninka и Readera, в российские базы данных ВИНТИ РАН, РИНЦ и Соционет.

Регистрационный номер
ПИ № ТУ23-01842

от 29 сентября 2021 года, зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ЮФО (Управление Роскомнадзора по ЮФО).

Периодичность издания –
4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:

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

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор

С.М. АХМЕТОВ (0000-0001-8103-4058)
Тел. (861) 255-35-17
тел./факс (861) 255-35-73

Редколлегия:

- заместитель главного редактора
А.А. ТАРАСЕНКО (0000-0003-2948-2077)
- заместитель главного редактора
Г.Д. АЛЕКСАНИЯЦ (0000-0002-3504-9483)
- Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ** (0000-0002-0482-2007)
- Е.П. ГОРБАНЕВА** (0000-0003-1598-6194)
- А.А. ГОРЕЛОВ**
- Г.Б. ГОРСКАЯ** (0000-0002-7686-8223)
- Л.С. ДВОРКИН** (0000-0002-2870-3213)
- Н.И. ДВОРКИНА** (0000-0002-3888-2331)
- Ф. ДИМАНШ** (Французская Республика)
(0000-0001-6711-6532)
- Н.Н. ЗАХАРЬЕВА**
- С.Г. КАЗАРИНА** (0000-0003-3490-3753)
- И.Н. КАЛИНИНА** (0000-0002-4029-829X)
- Л.А. КАЛЬДИТО** (Королевство Испания)
- Б.Ф. КУРДЮКОВ**
- Г.А. МАКАРОВА** (0000-0002-6807-7966)
- В.Г. МАНОЛАКИ** (Республика Молдова)
- Е.В. МИРЗОЕВА** (0000-0001-8850-0103)
- С.Д. НЕВЕРКОВИЧ** (0000-0003-1292-2734)
- А.И. ПОГРЕБНОЙ** (0000-0001-8495-4570)
- Г.С. САПАРБАЕВА** (Республика Казахстан)
- В.Н. СЕРГЕЕВ** (0000-0001-8029-5272)
- А. ФИГУС** (Итальянская Республика)
(0000-0002-8710-2469)
- Е.В. ФОМИНА**
- С.А. ХАЗОВА**
- К.Д. ЧЕРМИТ**
- Ю.К. ЧЕРНЫШЕНКО**
- С. ШАРЕНБЕРГ** (Федеративная Республика Германия) (0000-0001-6153-9884)
- А.В. ШАХАНОВА**
- М.М. ШЕСТАКОВ** (0000-0001-6051-4861)
- Б.А. ЯСЬКО** (0000-0002-6847-112X)

Ответственный секретарь

Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный редактор

С.В. ИЛЬИНА

Адрес редакции, издателя:

350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
Тел./факс (861) 253-37-57

Издание предназначено
для читателей старше 16 лет

СОДЕРЖАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Аршинник С.П., Тхорев В.И.** Готовы ли россияне к труду и обороне? (Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО – 10 лет).....3
- Костюкова О.Н., Захаров О.Ю., Костюков В.В.** Формирование профессиональной компетентности в области киберспорта у будущих учителей физической культуры..... 12
- Ли Цзиньпэн, Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Селихова Е.Г., Сальникова Е.А.** Показатели физической подготовленности учащихся начальных классов общеобразовательных школ города Краснодара в начале учебного года 16
- Муштай К.А.** Качество жизни студенток неспортивных факультетов СУРГПУ, занимающихся по программам спортизации 23
- Сухих Е.Т., Фадеев А.В., Куликова О.А.** Влияние развития лидерских способностей на отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе 28
- Тарасенко А.А., Фомиченко С.В., Воеводина С.С.** Физическая культура как условие обеспечения общественного здоровья: региональный аспект..... 34
- Якимова Л.А., Фомиченко С.В., Новосельцев О.Н., Мустафа М.М., Тохян С.С.** Совершенствование специальной физической подготовленности студентов медицинского вуза средствами метода «круговой» тренировки 42

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

- Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И., Аршинник С.П., Иванасова В.И.** Динамика базовых компонентов подготовленности юных гандболистов на учебно-тренировочном этапе..... 48
- Мостовая Н.В., Голубенцов С.Л., Пачин А.Ю., Купченко А.В., Седугин А.П.** Аналитика защитных действий в студенческом баскетболе 55
- Губин О.В.** Методика повышения уровня владения ударной техникой в смешанном боевом единоборстве (ММА) на этапе спортивного совершенствования 61
- Криволапчук И.А., Чернова М.Б., Кожокар В.В.** Особенности функциональной подготовленности юных легкоатлетов различных специализаций 65
- Макеева В.С., Сорокин С.А., Жао Ф.** Оценка временных характеристик разгона и динамической стабилизации тела в остановке спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и не спортсменов..... 71
- Мостовая Н.В., Голубенцов С.Л., Фадеев А.В., Тубылова М.М.** Методика персонального скаутинга 77
- Никулин И.Н., Гринев И.В., Соловьёв М.В., Белоусова И.Н.** Особенности возникновения и становления армрестлинга как вида спорта 81
- Пиллюк Н.Н., Рыжков А.З., Иванасова В.И.** Основные компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте, позволяющие достигать результаты международного уровня 87
- Привалов А.В., Нифонтов М.Ю.** Психологическая подготовка футболистов. Особенности организации и управления 96
- Скок Н.С., Куликов В.С., Макаров Ю.М., Улицкая Т.И., Черная А.И.** Девиантное поведение спортсменов из числа спортивного резерва: предварительные результаты педагогического наблюдения 102
- Цзян Вэньцзе, Схаляхо Ю.М.** Исследование влияния функционально-силовых тренировок на «чувство противника» у юных тхэквондистов в возрасте 13-15 лет 109
- Шаиннова М.В.** Карта педагогического контроля техники рывка штанги у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп..... 116
- Шакирова О.В., Пальченко А.П., Перепелица Е.Е., Попик С.А., Ёлкин О.И.** Оптимизация тренировочного процесса путем использования пищевого биокорректора..... 122

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

- Соколова Л.А., Щурова Н.В., Лызарь О.Г.** Современные тенденции формирования междисциплинарных требований к подготовке специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта..... 128
- Терпелец Ж.А., Ярмолинец Л.Г., Анисимова О.Б.** Интеграция инструментов машинного перевода в обучение иностранным языкам в вузах физической культуры..... 135

PHYSICAL EDUCATION, SPORT – SCIENCE AND PRACTICE

ISSN 1999-6799
SCIENTIFIC AND
METHODICAL JOURNAL

is included in the List of Russian reviewed scientific magazines, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science,

is included in the international Ulrich's Periodical Directory, Google scholar, CyberLeninka and Readera, the database RSCI and Socionet.

Registration number
PE № TD23-01842

from September 29, 2021,
in the Department of the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technology and Mass Communications in the Southern Federal District
(Roskomnadzor Department for the Southern Federal District).

Periodicity of the edition –
4 issues per year

CONSTITUTORS

FSBEI HE «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism»

Ministry of Physical Education and Sport of Krasnodar region

Published since 1999

Editor-in-chief

S. AKHMETOV (0000-0001-8103-4058)
phone (861) 255-35-17
fax (861) 255-35-73

Editorial board

A. TARASENKO (0000-0003-2948-2077)
G. ALEKSANYANTS (0000-0002-3504-9483)
E. BERDICHEVSKAYA (0000-0002-0482-2007)
E. GORBANEVA (0000-0003-1598-6194)
A. GORELOV
G. GORSKAYA (0000-0002-7686-8223)
L. DVORKIN (0000-0002-2870-3213)
N. DVORKINA (0000-0002-3888-2331)
F. DIMANCHE (The Republic Of France) (0000-0001-6711-6532)
N. ZAHARYEVA
S. KAZARINA (0000-0003-3490-3753)
I. KALININA (0000-0002-4029-829X)
L. ANDRADES CALDITO (Kingdom Of Spain)
B. KURDYUKOV
G. MAKAROVA (0000-0002-6807-7966)
V. MANOLACHI (The Republic Of Moldova)
E. MIRZOYEVA (0000-0001-8850-0103)
S. NEVERKOVICH (0000-0003-1292-2734)
A. POGREBNOY (0000-0001-8495-4570)
G. SAPARBAEVA (The Republic Of Kazakhstan)
V. SERGEEV (0000-0001-8029-5272)
A. FIGUS (The Republic Of Italian) (0000-0002-8710-2469)
E. FOMINA
S. HAZOVA
K. CHERMIT
YU. CHERNISHENKO
S. SHARENBERG (Federal Republic Of Germany) (0000-0001-6153-9884)
A. SHAHANOVA
M. SHESTAKOV (0000-0001-6051-4861)
B. JASKO (0000-0002-6847-112X)

Executive secretary

E. BERDICHEVSKAYA
phone/fax (861) 255-79-19

Responsible for release
S. ILYINA

Address of editorial office, publishing house
350015, Krasnodar city,
Budyonny Str., 161
phone/fax (861) 253-37-57

Edition is dedicated for readers elder than 16 years.

Web-site: <http://journal.kgufkst.ru/>

CONTENTS

PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL TRAINING

Arshinnik S., Tkhorev V.

Are russians ready for labor and defense? (All-Russian physical education and sports complex GTO is 10 years old)..... 3

Kostyukova O., Zakharov O., Kostyukov V.

Formation of professional competence in the field of cybersports among future physical education teachers 12

Li Jinpeng, Aleksanyants G., Medvedeva O., Selikova E., Salnikova E.

Physical fitness indicators of primary school students in Krasnodar at the beginning of the academic year..... 16

Mushtai K.

Quality of life of female students of non-sports faculties of Surgut state pedagogical university, engaged in sports programs..... 23

Sukhikh E., Fadeev A., Kulikova O.

Influence of leadership abilities development on students' attitudes towards health-improving physical education activities at the university 28

Tarassenko A., Fomichenko S., Voevodina S.

Physical culture as a condition for ensuring public health: regional aspect 34

Yakimova L., Fomichenko S., Novoseltsev O., Mustafa M., Tokhyan S.

Improvement of special physical fitness of medical students by means of the "circular" training method 42

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORT

Anisimova N., Thorev V., Arshinnik S., Ivanasova V.

Dynamics of basic components of young handball players' readiness at the training stage 48

Mostovaya N., Golubentsov S., Pachin A., Kupchenko A., Sedugin A.

Analytics of defensive actions in student basketball 55

Gubin O.

Methodology of enhancement of the striking technique level in mixed martial arts (MMA) at the stage of sports improvement 61

Krivolapchuk I., Chernova M., Kozhokar V.

Characteristics of functional fitness in young track and field athletes of different sports specializations 65

Makeeva V., Sorokin S., Zhao F.

Evaluation of temporary characteristics of acceleration and dynamic stabilization of the body at the stop of athletes engaged in game sports and non-athletes 71

Mostovaya N., Golubentsov S., Fadeev A., Tubylova M.

Methodology of personal scouting 77

Nikulin I., Grinev I., Solovyov M., Belousova I.

Features of the origin and formation of arm wrestling as a sport 81

Pilyuk N., Ryzhkov A., Ivanasova V.

Main components of competition programs of highly skilled trampoline jumpers, allowing them to achieve results of international level 87

Privalov A., Nifontov M.

Psychological training of football players. Features of organization and management 96

Skok N., Kulikov V., Makarov Yu., Ulitskaya T., Chernaya A.

Deviant behavior of athletes from the sports reserve: preliminary results of pedagogical observation 102

Jiang Wenjie, Skhalyakho Yu.

Study of the influence of functional strength training on the "feeling of the opponent" in young taekwondo at the age of 13-15 years 109

Shainova M.

Map of pedagogical control of barbell snatch technique in weightlifters of training groups 116

Shakirova O., Palchenko A., Perepelitsa E., Popik S., Yolkin O.

Optimization of the training process by using a food biocorrector 122

FROM THE EDITORIAL PORTFOLIO

Sokolova L., Shchurova N., Lyzar O.

Modern trends in the formation of interdisciplinary requirements to the training of specialists in the sphere of adaptive physical culture and adaptive sports..... 128

Terpelets Zh., Yarmolinets L., Anisimova O.

Integration of machine translation tools into teaching foreign languages in universities of physical education 135

ГОТОВЫ ЛИ РОССИЯНЕ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ? (ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ ГТО – 10 ЛЕТ)

С.П. Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики.

В.И. Тхорев, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161; e-mail: arschinnik_fk@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В 2024 году Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» «исполнилось» 10 лет. Поскольку пять лет назад нами проводился анализ первых достижений ВФСК ГТО, то в рамках настоящего исследования были проанализированы изменения, которые современный комплекс ГТО претерпел за второй пятилетний период (с 2019 по 2024 гг.).

Цель исследования состояла в анализе произошедших за последние 5 лет нововведений комплекса ГТО, а также возможных перспектив его развития.

Методы научных исследований: анализ научной литературы, документальных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Основные изменения в отношении комплекса ГТО произошли в 2023 году, когда изменилась структура комплекса и его содержание: были скорректированы некоторые тесты, а также нормативы испытаний. Реализованные нововведения восприняты специалистами неоднозначно. Ряд нововведений воспринимается специалистами положительно, в частности, уточнение возрастного диапазона ступеней, реализация Фестивалей ВФСК ГТО, оценка субъектов РФ посредством «Рейтинга ГТО», использование цифровых инструментов. В тоже время значительное число новшеств оценивается специалистами отрицательно: недостаточно корректно сформированы нормы



комплекса ГТО в 2023 году, в том числе в отношении участников ВФСК ГТО с ограниченными возможностями здоровья; низкая мотивация населения; формализм и бюрократия, общие организационные проблемы реализации и др.

Заключение. Несмотря на проделанную работу по актуализации комплекса ГТО, население нашей страны пока еще не в полной мере готово к сдаче нормативов ГТО. После первых стремительных 5-ти лет развития, темпы обновления ВФСК ГТО несколько снизились, при этом некоторые нововведения вызывают сомнения специалистов.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», результаты, прогноз, преобразование.

Для цитирования: Аршинник С.П., Тхорев В.И. Готовы ли россияне к труду и обороне? (Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО – 10 лет) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 3-11.

For citation: Arshinnik S., Tkhorev V. Are russians ready for labor and defense? (All-Russian physical education and sports complex GTO is 10 years old). Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 3-11 (in Russian).

Введение. Известно, что в марте 2024 года Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» «исполнилось» 10 лет. В исто-

рических масштабах это, конечно, период не очень значимый, однако для того, чтобы повлиять на уровень физической готовности населения – вполне достаточный. В соответствии с этим, целесообразно провести анализ и ответить на вопросы: «Насколько граждане России готовы к труду и обороне?»

Цель исследования состояла в анализе произошедших за второй пятилетний срок нововведений ВФСК ГТО, а также прогнозировании возможных перспектив его развития.

В качестве основных методов научных исследований были использованы: анализ научной литературы, документальных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Пять лет назад в журнале «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» нами была опубликована статья «Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет: достижения, проблемы, перспективы» (№ 12, 2019 г), в которой прогнозировали определенные изменения в отношении комплекса ГТО на период до 2024 года [6].

В контексте сказанного, целесообразно провести анализ изменений, которые ВФСК ГТО претерпел не за все 10 лет его существования, а за последний пятилетний период (с 2019 по 2024 гг.). Исходя из этого, следует проанализировать, какие нововведения из тех, что нами прогнозировались ранее, действительно были реализованы в комплексе ГТО за указанный период.

Прежде всего, был подтвержден прогноз в отношении появления так называемой «спортивной части» ВФСК ГТО. В частности, в указанный период данная «спортивная часть» сформировалась в виде общероссийского вида спорта «Многоборье готов к труду и обороне». Данный вид спорта пока еще реализуется в формате 3-х дисциплин («Троеборье с бегом», «Троеборье с плаванием», «Троеборье с лыжной гонкой»), но со всеми атрибутами вида спорта, в т.ч. с формированием Федерации многоборья ГТО России, а также утвержденных правил соревнований [22]. По всей видимости, число дисциплин данного вида спорта будет увеличиваться, а количество занимающихся расти.

В 2023 году существенно изменилась возрастная структура ВФСК ГТО: прежний «11-ступенчатый» комплекс ГТО был преобразован в «18-ступенчатый», что рассматривается специалистами, несомненно, как позитивное решение [20]. Данное преобразование нами также прогнозировалось в упомянутой выше статье [6].

В указанный период изменился состав видов испытаний комплекса ГТО. В частности, стабильно неустраиваемые тесты (к примеру, «Прыжки в длину с разбега») были изъяты из состава программы тестирования ВФСК ГТО. При этом были «добавлены» в соответствующую программу несколько других видов испытаний (например, «Шестиминутный бег», «Бросок набивного мяча»); некоторые тесты из разряда испытаний по выбору «перешли» в разряд обязательных испытаний (например, «Кросс – бег по пересеченной местности»).

Кстати, специалисты считают, что объединение бега на длинные дистанции, кросса и бега на лыжах в обязательные испытания (направленные на оценку выносливости), является «очень значимым» решением в коррекции современного комплекса ГТО. В тоже время эксперты указывают, что выведение из состава тестов ГТО некоторых контрольных упражнений является незначимым фактором предпринятых изменений [14].

В «обновленном» комплексе также произошло прогнозируемое изменение нормативов испытаний (тестов). Однако, данные изменения произошли не совсем так, как планировали специалисты. В частности, по мнению разработчиков, указанная корректировка составляет лишь 1,5-2,0% [7]. В тоже время, в результате проведенного анализа нормативов, группа ученых (В.А. Уваров с соавт., 2023) сделала вывод о том, что «... разработанные нормативы ... в большинстве случаев не соответствуют заявленным критериям и имеют хаотичный разброс трудности от 0 до 33% ... Эти факты свидетельствуют о волевом, а не научном подходе к изменению нормативов...» [19].

Подтвердились прогнозируемые еще в 2019-м году данные относительно того, что тесты ВФСК ГТО станут испытаниями для отбора в секции по видам спорта юных спортсменов. Действительно, большинство действующих в настоящее время Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта содержат испытания по общей физической подготовке, соответствующие тестам, а также нормативам комплекса ГТО [21].

Очевидно, что не все прогнозируемые нами ранее преобразования воплотились в жизнь.

Так, в большинстве регионов до сих пор не реализуется на должном уровне ведущий принцип ВФСК ГТО – «принцип учета региональных особенностей и национальных традиций». К сожалению, в печати об этом имеется крайне ограниченная информация. Вместе с тем стоит отметить, что некоторыми специалистами соответствующая работа проводится [3].

Несмотря на коррекцию состава тестов, практически не изменилось число видов испытаний «на гибкость» и «на ловкость (координацию)». Напомним, 5 лет назад мы указывали на то, что в комплексе ГТО преобладают испытания на силу, выносливость, скоростно-силовые способности и быстроту, тогда как тестов для оценки гибкости и координационных способностей явно недостаточно (соответственно, одно и два испытания на все ступени). Логично увеличить количество испытаний для контроля данных качеств, поскольку тестов, оценивающих подвижность суставов, существует довольно много, а видов координационных способностей (и, соответственно, тестов для их оценки) имеется большое разнообразие. Увеличение числа испытаний для оценки гибкости и ловкости, с нашей точки зрения, позволит более эффективно реализовать принцип «... лично-ориентированной направленности».

К сожалению, несмотря на целесообразность, до сих пор не произошло включение в комплекс ГТО те-

стирования знаний по основам физкультурных знаний, который, напомним, присутствовал в первой редакции ВФСК ГТО [9]. Оценивание теоретических знаний в комплексе ГТО, с нашей точки зрения, позволит повысить степень физкультурной образованности и компетентности населения страны и, в первую очередь, обучающихся общеобразовательных организаций, а также организаций среднего профессионального и высшего образования.

Для объективной оценки тех изменений, которые произошли за последние годы (главным образом, с 2023 года, когда был «обновлен» комплекс ГТО), также целесообразно привести как положительные, так и негативные мнения относительно нововведений ВФСК ГТО, которые в своих публикациях указывают специалисты.

Прежде всего, надо отметить те изменения, которые специалисты относят к положительным.

По мнению, В.А. Уварова и В.В. Новокрещенова (2024) такое новшество, как введение пятилетних ступеней комплекса ГТО для представителей взрослого населения является прогрессивным решением [20]. Данное решение позволит стимулировать граждан к повышению физической подготовленности и привлечь значительную часть населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Специалисты указывают, что одной из самых привлекательных форм является участие граждан в Фестивалях ВФСК ГТО [16]. Данные мероприятия, призванные популяризировать комплекс ГТО, позволяют привлечь большое количество населения для подготовки и выполнения соответствующих нормативов, во многом мотивируют граждан. Поэтому значительное число специалистов считают необходимым участие населения страны и, прежде всего, подрастающего поколения, в различного рода фестивалях ВФСК ГТО.

Несомненно, целесообразным и соответствующим «духу времени» специалисты считают внедрение всевозможных цифровых технологий и инструментов в процесс реализации ВФСК ГТО. К примеру, специалистами Сургутского государственного педагогического университета был разработан и успешно реализуется онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» («Автоматизированное сопровождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО») [17]. Функциональные возможности данного онлайн-сервиса достаточно широки. Они, в частности, включают автоматизированную обработку и хранение информации пользователей, сопоставление результатов тестирования с действующими нормативами ВФСК ГТО с определением уровня готовности к выполнению соответствующих норм (по знакам отличия), формирование индивидуальных протоколов, отчетов и рекомендаций в виде комплексов физических упражнений, направленных на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО и т.п. Стоит отметить, что наиболее популярными видами цифровых инструментов являются не только различные онлайн-курсы и сервисы, но и разнообразные варианты мобильных приложений, значительное число

программ ЭВМ, а также разнообразные базы данных, позволяющие более эффективно осуществлять деятельность, связанную с реализацией ВФСК ГТО [8].

Специалисты также положительно высказываются о таком нововведении, как оценка результатов работы по внедрению и реализации комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации, получившей наименование «Рейтинг ГТО» [2]. Как известно, данный рейтинг предназначен для организации наблюдения за ходом и динамикой органов исполнительной власти субъектов РФ. Данный рейтинг включает 9 критериев, он позволяет не только оценить эффективность реализации комплекса ГТО в конкретном регионе, но также учитывается в процессе планирования деятельности в области физической культуры и спорта.

Поскольку очевидно, что рейтинг региона по реализации ВФСК ГТО формируется исходя из соответствующих показателей муниципальных образований, то целесообразно аналогичным образом формировать соответствующий рейтинг городов, районов и т.п., а также конкретных организаций (прежде всего, это целесообразно сделать для образовательных учреждений).

Стоит отметить, что это далеко не все позитивные изменения, которые произошли с комплексом ГТО за последние годы. Вместе с тем, следует также обратить внимание на ряд отрицательных моментов, которые не позволяют движению «Готов к труду и обороне» в полной мере реализоваться в настоящее время.

Переходя к анализу негативных факторов, прежде всего, стоит сослаться на авторитетное мнение одного из разработчиков советского и Всероссийского комплексов ГТО, профессора В.А. Уварова. Его критические замечания свидетельствуют о том, что далеко не все нововведения в ВФСК ГТО являются правильными и логичными. В данном контексте ученый указывает: «... анализ изменения трудности нормативов введенного в 2023 г. комплекса ГТО по отношению к предыдущему, свидетельствует о том, что внесенные изменения хаотичны, надуманы и не имеют научного обоснования ... Поскольку во введенном комплексе ГТО нормативы во всех видах испытаний, даже в пределах одного и того же знака не имеют одинакового процента уровня трудности, – это свидетельствует о необъективности их разработки. При этом нарушен основной принцип теории и методики физического воспитания – всесторонняя и гармоничная физическая подготовленность» [19].

По мнению В.А. Уварова и В.В. Новокрещенова (2024) в обновленном комплексе ГТО нецелесообразно снизилось число тестов, необходимых для выполнения нормативных требований на знак отличия. К примеру, для участников VI возрастной ступени (возрастная группа 16-17 лет) в «новом» Комплексе на золотой знак предлагается выполнить лишь 6 видов испытаний, тогда как в «прежнем» комплексе ГТО их было 9. В связи с этим авторы указывают, что это «...снижает ценность комплекса ГТО, как инструмента объективной оценки всестороннего и гармоничного физического развития человека» [20].

По высказыванию этих же ученых, при формировании нормативов «нового» комплекса ГТО применялась выборка, содержащаяся в Автоматизированной информационной системе ВФСК ГТО, которая формировалась в период с 2018 по 2021 гг. В этой связи специалисты пишут, что «...данная разработка не может быть принята в качестве репрезентативной для разработки нормативов ГТО, поскольку она учитывает физическую подготовленность лиц уже готовых к выполнению нормативов, а не реальную физическую подготовленность всего населения РФ» [20]. При этом указывается, что в обновленном комплексе ГТО произведена коррекция нормативов знаков отличия определенного достоинства (повышение нормативов золотого знака на 1,5%, серебряного на 2% и, в тоже время, снижение бронзового знака на 1,5%) без какого-либо научного обоснования [20].

Как известно, с 2019 года в рамках ВФСК ГТО осуществляется выполнение нормативов лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Вместе с тем, проведенный Н.Г. Шубиной с соавт. (2023) детальный анализ тестов и нормативов действующего Комплекса свидетельствует о том, что данные тесты и нормативы недостаточно проработаны составителями, поскольку имеют значительное число замечаний и недостатков, основные из которых состоят в несоответствиях испытаний нозологическим группам испытуемых, недостаточным учетом степени заболевания сдающих, техническими аспектами, связанными с уточнением формата проведения того или иного испытания, да и просто логическим нарушениям, при которых недостаточно учтены возможности одних категорий тестирующихся по отношению к другим (например, в том случае, когда лицам с ОВЗ предстояло выполнить более сложный тест – «Прыжок в длину с разбега», чем абсолютно здоровым испытуемым) [23]. По всей видимости, данные недостатки обусловлены колоссальной сложностью организации исследования с привлечением лиц с ограниченными возможностями здоровья большого числа нозологических групп и категорий заболеваний. Надеемся, что в перспективе многие из указанных замечаний будут нивелированы, а привлечение к тестированию ВФСК ГТО лиц с ОВЗ будет способствовать популяризации Комплекса и адаптации лиц с ОВЗ к активной жизнедеятельности.

В начальный период реализации ВФСК ГТО неметилось, а в прошлой «пяtilетке», к сожалению, закрепилось мнение части населения, что сдача норм комплекса ГТО является «скучной обязаловкой», с «неинтересными упражнениями» и «ненужной тратой времени» [4, 11 и др.]. Особенно это характерно для взрослого населения страны. Так, по мнению Зюрина с соавт. (2023), лишь незначительное количество взрослого населения интересуется комплексом ГТО [18]. По мнению специалистов, «... в современном российском обществе не сформирована потребность в систематических занятиях физической активностью, соответственно, востребованность в определении текущего

уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО среди взрослого населения ничтожно мала».

Подобное, к сожалению, характерно и для части подрастающего поколения страны (обучающихся). Так, к примеру, проведенное А.С. Колодкиным с соавт. (2024) анкетирование студентов показало, что 50% обучающихся мужского пола негативно относятся к комплексу ГТО, подготовке и выполнению его нормативов [10]. По мнению О.О. Мастеровой и Э.В. Егорычевой (2020) у большинства опрошенных студентов пока еще отсутствует мотивация к выполнению нормативов ГТО. В настоящее время именно мотивация населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО служит «краеугольным камнем» повышения готовности населения к труду и обороне, а также важным критерием эффективности системы физического воспитания государства [13].

К сожалению, рамки статьи не могут в полной мере рассмотреть все имеющиеся на сегодня недостатки в реализации комплекса ГТО. При этом многие специалисты выявляют проблемы, которые характерны для ВФСК ГТО. Так А.А. Майоров и Е.Л. Прокопьева (2022) провели детальный анализ действующего Комплекса и обращают внимание на следующие проблемные моменты:

- неотработанный механизм получения медицинского допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- неэффективная информационная работа с различными категориями населения;
- значительный и нерегулируемый поток желающих сдать нормы ГТО при ограниченном временном регламенте;
- неразвитость спортивной инфраструктуры и кадрового обеспечения;
- формализм и бюрократия, общие организационные особенности реализации системы «ГТО»;
- сезонность и погодные условия, не позволяющие выполнять отдельные нормативы и др. [12].

По мнению авторов публикации «... приведенные проблемы требуют решения, как на общегосударственном, так и на региональном уровнях».

Как и 5 лет назад предпримем попытку спрогнозировать определенные изменения в отношении реализации комплекса ГТО, которые, возможно, воплотятся в жизнь к моменту очередного юбилея ВФСК ГТО.

Так, анализ данных научной литературы свидетельствует, о том, что преобразованию подвергнется система образования (просвещения) нашей страны в части массового физического воспитания. Прежде всего, это коснется программного материала по физической культуре, а также оценки физической подготовленности, которые будут синхронизированы, соответственно, с испытаниями и нормативами (знаками отличия) комплекса ГТО [9]. В этой связи, с нашей точки зрения, появятся новые рабочие программы по физической культуре, целью реализации которых будет служить подготовка к испытаниям ВФСК ГТО.

Таблица 1.

Сравнение процентного соотношения подростков мужского пола г. Краснодара, способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО IV ступени в 2014 и 2023 гг.

Знаки отличия	Данные 2013 года, n=238	Данные 2023 года, n=182	t, p
Всего, способных выполнить нормативные требования ГТО	31,9±3,02	16,5±2,75	3,77;<0,001
Золото	1,7±0,83	0,0±0,00	2,05;<0,05
Серебро	10,1±1,95	5,5±1,69	1,78;>0,05
Бронза	20,2±2,60	11,0±2,32	2,93;<0,01

Таблица 2.

Сравнение процентного соотношения подростков женского пола г. Краснодара, способных выполнить нормативные требования комплекса ГТО IV ступени в 2014 и 2023 гг.

Знаки отличия	Данные 2013 года, n=260	Данные 2023 года, n=178	t, p
Всего, способных выполнить нормативные требования ГТО	27,7±2,78	16,3±2,77	2,91;<0,01
Золото	0,4±0,33	0,0±0,00	1,20;>0,05
Серебро	5,8±1,45	3,4±1,35	1,21;>0,05
Бронза	21,5±2,55	12,9±2,51	2,40;<0,05

По всей видимости, в ближайшие годы будут уточнены рекомендации к физической активности населения, необходимой для выполнения государственных нормативных требований ВФСК ГТО. В настоящее время предложенные рекомендации весьма «обширны», при этом не конкретизированы относительно возможности подготовиться к конкретному знаку отличия (золотому, серебряному, бронзовому). К примеру, в настоящее время для участников IV ступени ВФСК ГТО (подростки 12-13 лет) рекомендуется не менее 10 часов физической активности. В тоже время ранее проведенные исследования свидетельствуют, что для подготовки к показателям бронзового или серебряного знаков отличия достаточно 4,5-5,0 часов физической нагрузки в недельном цикле занятий. В тоже время исследованиями установлено, что для достижения золотого знака отличия у подростков указанного возраста десяти часов двигательной активности явно недостаточно: необходим более продолжительный и специально организованный режим физической активности [5].

Поскольку в настоящее время комплекс ГТО, по сути, представляет собой «основу системы физического воспитания» [15], «стандарт физической подготовки и подготовленности граждан нашей страны» [1], то имеющийся в настоящее время принцип «добровольности...», не в полной мере себя оправдывает и даже, по мнению ряда специалистов, «теряет свое значение» [9]. В этой связи, по всей видимости, данный принцип может быть преобразован в другой, несущий несколько иную смысловую нагрузку, предполагающую не столько добровольность участия в подготовке к испытаниям комплекса ГТО, сколько целесообразность и важность для общества и личности подготовку к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. По нашему мне-

нию, данный принцип может иметь формулировку – «принцип общественной значимости» («сознательной целесообразности»), предполагающий необходимость активизации максимально возможной доли населения страны для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО [9].

Подходя к завершению нашей статьи, хотелось бы путем сравнения продемонстрировать, что было со способностью успешно выполнить требования ВФСК ГТО до внедрения современного комплекса ГТО (до 2014 г) и что стало спустя 10 лет. Другими словами, необходимо определить, насколько население нашей страны (в лице обучающихся среднего школьного возраста) готово к труду и обороне. В качестве примера сравним показатели готовности к нормативным требованиям ВФСК ГТО подростков г. Краснодара, прошедших тестирование физической подготовленности по программе ГТО в 2013 году (до внедрения комплекса ГТО) и в 2023 году (активное внедрение и реализация). Полученные сравнительные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Как видно из представленного материала, уровень готовности школьников, к сожалению не только не возрос, но и существенно снизился. В частности, достоверно уменьшилось процентное соотношение мальчиков, обучающихся средних классов, способных выполнить нормативные требования на золотой и бронзовый знаки отличия ГТО. У девочек это характерно для способных выполнить нормы бронзового знака. При этом у представителей обоего пола статистически значимо снизилась доля способных вообще выполнить нормативные требования на знак отличия (у мальчиков, при $p < 0,05$; у девочек – $p < 0,01$). Таким образом, на данном примере видно, что современный комплекс ГТО также

(как и 5 лет назад) не выполняет возложенные на него надежды: увеличения числа граждан, занимающихся физической культурой и спортом. Проведя подробный анализ литературных источников [15, 17 и др.], стоит констатировать, что большинство населения нашей страны физически не готово к труду и обороне.

Заключение. Таким образом, стоит констатировать, что пока еще население нашей страны не в полной мере готово к сдаче нормативов ГТО. В контексте сказанного стоит напомнить, что 5 лет назад в подобной статье мы указывали: «...хочется надеяться, что следующий юбилей комплекс ГТО мы встретим с качественно лучшими показателями». К сожалению, наши пожелания пока еще не сбылись. После первых стремительных пяти лет развития, темпы обновления ВФСК ГТО несколько снизились. По всей видимости, действующему комплексу ГТО требуется определенная «перезагрузка» для того, чтобы осмыслить имеющиеся проблемы и преодолеть их посредством корректных управленческих решений и инновационных методик. Вместе с тем, мы все же не теряем надежду, что будущее 15-летие ВФСК ГТО (которое состоится в 2029 году), мы отметим значительно более высокими показателями готовности граждан к созидательному труду и защите Отечества!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аршинник, С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: материалы конф. – Владимир, 2016. – С. 42-45.
2. Аршинник, С. П. К вопросу о значимости критериев рейтинга ГТО / С. П. Аршинник, Е. Г. Костенко // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Материалы всероссийск. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : 2021. – С. 15-22.
3. Аршинник, С. П. Использование «казачьей» полосы препятствий в качестве регионального испытания комплекса ГТО в Краснодарском крае / С. П. Аршинник, О. Д. Мельчуков // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: Материалы всероссийск. науч.-практ. конф. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2022. – С. 151-157.
4. Бабина, А. А. Изучение особенностей установки студентов в процессе учебно-тренировочной деятельности / А. А. Бабина, С. А. Утусиков // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – Вып. 7. – С. 10-17.
5. Взаимосвязь качества выполнения нормативов ВФСК ГТО с показателями физической активности подростков 11-12 лет / Н. А. Амбарцумян, С. П. Аршинник, М. В. Гилдаш, И. С. Горенюк, М. Ю. Пушкарный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 24-31.
6. Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» 5 лет: достижения, проблемы, перспективы / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, М. Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 26-37.
7. ВФСК ГТО: состояние и перспективы развития / Е. Н. Бобкова, Л. В. Виноградова, Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 110-112.
8. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / В. В. Бобков, Л. Г. Рыжкова, М. Л. Берговина, А. А. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 49-51.
9. К вопросу о преобразовании системы физического воспитания граждан России с учетом реализации положений комплекса ГТО / С. А. Аршинник, В. А. Мартынова, В. И. Тхорев, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 28-38.
10. Колодкин, А. С. Проблема отношения студентов к сдаче норм комплекса ГТО / А. С. Колодкин, У. Ю. Шихова, А. С. Головченко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 2-1 (89). – С. 152-155.
11. Лукашин, Ю. В. Проблема мотивации студентов вуза к выполнению нормативов (тестовых испытаний) ВФСК ГТО / Ю. В. Лукашин, Е. В. Преображенская, Т. Н. Черняева // Страховские чтения. – 2021. – Выпуск 29. – С. 179-185.
12. Майоров, А. А. Организационно-экономические проблемы реализации движения ВФСК «ГТО» в системе массового спорта: региональный аспект / А. А. Майоров, Е. Л. Прокопьева // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2022. – № 2. – С. 84-90.
13. Мастерова, О. О. Популярность ВФСК ГТО в студенческой среде / О. О. Мастерова, Э. В. Егорычева // В сб. : Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Казань, 2020. – С. 414-416.
14. Новая редакция ВФСК ГТО: обновленные возрастные ступени, тесты и требования к физической подготовленности участников испытаний / В. В. Бобков, Л. Г. Рыжкова, И. В. Лазарев, С. В. Першиков // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 7. – С. 59-62.
15. Определение готовности учащейся молодежи 16-18 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» / М. Ю. Мирза, З. И. Чунтыжева, О. О. Ельникова, С. Б. Ворокова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107-7. – С. 108-111.
16. Организация и проведение Фестиваля ГТО для студентов в условиях Центра тестирования ГТО Москомспорта / Л. Г. Рыжкова, В. В. Бобков, М. А. Кузьмин, Е. И. Федоровцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 1. – С. 14-16.
17. Оценка физической подготовленности обучающихся на основе требований комплекса ГТО с применением онлайн-технологии «АС ФСК ГТО» / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, Н. Н. Нацареус, Н. Н. Синявский // В сб. : Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2021. – С. 461-466.

18. Тенденции развития физической подготовленности взрослого населения в фокусе показателей ВФСК ГТО / Э. А. Зюрин, А. П. Матвеев, Е. Н. Петрук, Е. Н. Бобкова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 11. – С. 49-51.
19. Уваров, В. А. Критический анализ обновленного в 2023 году Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. А. Уваров, В. В. Новокрещенов, Т. А. Булавина // В сб. : Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации : Материалы X Международной научно-практической конференции. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2023. – С. 113-119.
20. Уваров, В. А. Критический анализ обновленного формата Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. А. Уваров, В. В. Новокрещенов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 49-51.
21. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (minsport.gov.ru) – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m3fs09q0gx825133892>. – Дата обращения 11.11.2024.
22. Федерация многоборья ГТО России – URL: <https://gto.com.ru/?ysclid=m3frlp7xc0929047263>. – Дата обращения 11.11.2024.
23. Шубина, Н. Г. Анализ тестов и нормативов, представленных в требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Н. Г. Шубина, М. С. Шубин, С. П. Аршинник // В сб. : Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 284-288.

ARE RUSSIANS READY FOR LABOR AND DEFENSE? (ALL-RUSSIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COMPLEX GTO IS 10 YEARS OLD)

S. Arshinnik, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics.

V. Tkhorev, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Physical Education. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;
e-mail: arschinnik_fk@mail.ru.

Annotation

Relevance. In 2024, the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" "turned" 10 years old. Since five years ago we analyzed the first achievements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO, the current study analyzed the changes that the modern GTO complex has undergone over the second five-year period (from 2019 to 2024).

The purpose of the study was to analyze the innovations in the GTO complex that have occurred over the past 5 years, as well as possible prospects for its development.

Research methods: analysis of scientific literature, documentary sources, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Research results. The main changes in relation to the GTO complex occurred in 2023, when the structure of the complex and its content changed: some tests were adjusted, as well as test standards. The implemented innovations were perceived ambiguously by experts. A number of innovations are perceived positively by experts, in particular, the clarification of the age range of stages, the implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO Festivals, the assessment of the subjects of the Russian Federation through the "GTO Rating", the use of digital tools. At the same time, a significant number of innovations are assessed negatively by experts: the standards of the GTO complex in 2023 are not formed correctly enough, including in relation to participants of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO with disabilities; low motivation of the population; formalism and bureaucracy, general organizational problems of implementation, etc.

Conclusion. Despite the work done to update the GTO complex, the population of our country is not yet fully ready to pass the GTO standards. After the first rapid 5 years of development, the pace of updating the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO has slowed down somewhat, while some innovations raise doubts among experts.

Keywords: All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense", results, forecast, transformation.

REFERENCES:

1. Arshinnik S.P., Ambartsumyan N.A., Tkhorev V.I. The GTO complex as a standard of physical fitness of citizens of the Russian Federation. *Vserossiiskii fizkulturno-sportivnii kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) i massovii sport v sisteme zdorovogo obraza zhizni naseleniya: materialy konferentsii* [All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GRO) and Mass Sports in the System of Healthy Lifestyle of the Population: Conference Materials]. Vladimir, 2016, pp. 42-45. (in Russian)
2. Arshinnik S.P., Kostenko Ye.G. On the significance of the GTO rating criteria. *Aktualnie podkhodi k formirovaniyu fizicheskoi kulturni lichnosti v protsesse realizatsii Vserossiiskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO): Materialy vserossiisk. nauch.-prakt. konf.* [Current Approaches to the Formation of Physical Culture of an Individual in the Process of Implementing the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor And Defense" (GRO): Materials of the All-Russian. Scientific and Practical. Conf.]. Ekaterinburg, 2021, pp. 15-22. (in Russian)
3. Arshinnik S.P., Melchukov O.D. Using the "Cossack" obstacle course as a regional test of the GTO complex in the Krasnodar Territory. *Sovremennye podkhodi k sovershenstvovaniyu fizicheskogo vospitaniya i sportivnoi deyatel'nosti uchashcheisya molodezhi: Materialy vserossiisk. nauch.-prakt. konf.* [Modern Approaches to Improving Physical Education and Sports Activities of Student Youth: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical. Conf.]. Vladimir: Publishing house of VISU, 2022, pp. 151-157. (in Russian)
4. Babina A.A., Utusikov S.A. Studying the features of students' attitudes in the process of educational and training activities. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kultura. Sport* [Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport], 2020, issue 7, pp. 10-17. (in Russian)
5. Ambartsumyan N.A., Arshinnik S.P., Gildash M.V., Gorenyuk I.S., Pushkarnii M.Yu. The relationship between the quality of fulfillment of the GTO standards with the indicators of physical activity of adolescents aged 11-12 years. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2022, no. 12 (214), pp. 24-31. (in Russian)
6. Arshinnik S.P., Dudka G.N., Malashenko K.V., Pushkarnii M.Yu., Tkhorev V.I. The All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" is 5 years

- old: achievements, problems, prospects. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2019, no. 12 (178), pp. 26-37. (in Russian)
7. Bobkova Ye.N., Vinogradova L.V., Zyurin E.A., Petruk Ye.N. All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO: state and development prospects. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2023. – No. 4. – P. 110-112. (in Russian)
 8. Bobkov V.V., Rizhkova L.G., Bergovina M.L., Serikov A.A. The use of mobile applications in preparing students to meet the GTO standards in the context of distance learning. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2021, no. 8, pp. 49-51. (in Russian)
 9. Arshinnik S.A., Martinova V.A., Tkhorev V.I., Shubin M.S., Shubina N.G. On the issue of transforming the system of physical education of citizens of Russia, taking into account the implementation of the provisions of the GTO complex. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no. 1, pp. 28-38. (in Russian)
 10. Kolodkin A.S., Shikhova U.Yu., Golovchenko A.S. The problem of students' attitude to passing the GTO complex standards. *Mezhdunarodnii zhurnal gumanitarnikh i yestestvennikh nauk* [International Journal of Humanitarian and Natural Sciences], 2024, no. 2-1 (89), pp. 152-155. (in Russian)
 11. Lukashin Yu.V., Preobrazhenskaya Ye.V., Chernyaeva T.N. The problem of motivating university students to fulfill the standards (tests) of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO. *Strakhovskie chteniya* [Strakhovskie Readings], 2021, issue 29, pp. 179-185. (in Russian)
 12. Maiorov A.A., Prokopenko Ye.L. Organizational and economic problems of the implementation of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO movement in the system of mass sports: regional aspect. *Problemi sotsialno-ekonomicheskogo razvitiya Sibiri* [Problems of Socio-Economic Development of Siberia], 2022, no. 2, pp. 84-90. (in Russian)
 13. Masterova O.O., Yegoricheva E.V. Popularity of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO among students. *V sb.: Fizicheskoe vospitanie i studentcheskii sport glazami studentov. Materiali VI Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [In the Collection: Physical Education and Student Sports Through the Eyes of Students. Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference], Kazan, 2020, pp. 414-416. (in Russian)
 14. Bobkov V.V., Rizhkova L.G., Lazarev I.V., Pershikov S.V. New edition of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO: updated age levels, tests and requirements for the physical fitness of test participants. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2023, no. 7, pp. 59-62. (in Russian)
 15. Mirza M.Yu., Chuntizheva Z.I., Yelnikova O.O., Vorokova S.B. Determining the readiness of 16-18 year old students to pass the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "GTO." *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Trends in the Development of Science and Education], 2024, no. 107-7, pp. 108-111. (in Russian)
 16. Rizhkova L.G., Bobkov V.V., Kuzmin M.A., Fedorovtseva Ye.I. Organization and holding of the GTO Festival for students in the conditions of the GTO Testing Center of the Moscow Sports Committee. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Education: Upbringing, Education, Training], 2020, no. 1, pp. 14-16. (in Russian)
 17. Fursov A.V., Sinyavskii N.I., Natsareus N.N., Sinyavskii N.N. Assessment of physical fitness of students based on the requirements of the GTO complex using the online technology "AS FSK GTO". *V sb.: Aktualnie problemi, sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta s uchetom realizatsii natsionalnikh proektov. Materiali III Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnim uchastiem* [In the Collection: Actual Problems, Modern Trends in the Development of Physical Culture and Sports, Taking Into Account the Implementation of National Projects. Proceedings of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Moscow, 2021, pp. 461-466. (in Russian)
 18. Zyurin E.A., Matveev A.P., Petruk Ye.N., Bobkova Ye.N. Trends in the Development of Physical Fitness of the Adult Population in Focus on the Indicators of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2023, no. 11, pp. 49-51. (in Russian)
 19. Uvarov A.A., Novokreshchenov V.V., Bulavina T.A. Critical Analysis of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GRO) Updated in 2023. *V sb.: Fizicheskaya kultura i sport: aktualnie problemi i puti optimizatsii. Materiali Kh Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [In the collection: Physical Culture and Sport: Current Problems and Ways of Optimization. Proceedings of the X International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk: Irkutsk State University Publishing House, 2023, pp. 113-119. (in Russian)
 20. Uvarov V.A., Novokreshchenov V.V. Critical analysis of the updated format of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2024, no. 2, pp. 49-51. (in Russian)
 21. *Federalnie standarty sportivnoi podgotovki po vidam sporta (minsport.gov.ru)* [Federal standards of sports training by sports (minsport.gov.ru)] Available at: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m3fs09q0gx825133892>. (Accessed 11.11.2024). (in Russian)
 22. *Federatsiya mnogoborya GTO Rossii* [GTO All-Around Federation of Russia] Available at: <https://gto.com.ru/?ysclid=m3frlp7xc0929047263>. (Accessed 11.11.2024). (in Russian)
 23. Shubina N.G., Shubin M.S., Arshinnik S.P. Analysis of tests and standards presented in the requirements of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) for persons with health problems. *V sb.: Aktualnie voprosi dopolnitelnogo professionalnogo obrazovaniya v sfere fizicheskoi kulturi i sporta. Materiali Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [In the collection: Current issues of additional professional education in the field of physical culture and sports. Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference]. Krasnodar, 2023, pp. 284-288. (in Russian)

Поступила / Received 18.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ОБЛАСТИ КИБЕРСПОРТА У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.Н. Костюкова¹, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров.

О.Ю. Захаров², кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин академии физической культуры и спорта.

В.В. Костюков¹, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр.

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону.

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

Аннотация

Актуальность. Преподавание в вузах Российской Федерации (в том числе в физкультурно-спортивных) на современном этапе, характеризуется активным использованием компетентного образовательного подхода, нацеливающего обучающихся на инициативные самостоятельные действия, позволяющие успешно решать возникающие производственные задачи.

Характерной чертой образовательного пространства в вузах физической культуры и спорта нашей страны является активное обучение новым видам умственно-двигательной активности, появившимся в последние 5-10 лет.

Одним из молодых видов спорта, стремительно набирающих популярность в нашей стране является киберспорт. В программу специальных образовательных учреждений, осуществляющих подготовку учителей физической культуры Министерство образования России включило раздел киберспорта, что позволяет учителю физической культуры организовывать занятия по этому виду спорта, как в режиме академических занятий, так и в режиме спортивной секции или спортивного кружка.

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных игр. Все



киберспортивные дисциплины делятся на несколько основных классов, которые различаются свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов.

Цель исследования – разработка методики формирования профессиональной компетентности в области киберспорта у обучающихся вузов – будущих учителей физической культуры и экспериментальная проверка ее эффективности.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Как важная составная часть методики была определена модель профессиональной компетентности в области киберспорта обучающихся, будущих учителей физической культуры, включающая 4 группы показателей и ценностных ориентаций (техничко-тактические, физические, личностные, здоровьесберегающие). Кроме того, были определены показатели компетентности обучающихся, выявлены статистически достоверные улучшения ($t=2,31-3,41$; $P<0,05-0,01$), которые целесообразно использовать при педагогическом контроле качества образовательного процесса вуза в

направлении подготовки будущих учителей физической культуры, занимающихся киберспортом.

Заключение. Разработанную и экспериментально проверенную на эффективность методику формирования профессиональной компетентности в области киберспорта обучающихся, будущих учителей физической культуры целесообразно использовать в образовательной среде физкультурно-спортивных вузов.

Ключевые слова: обучающиеся вуза, киберспорт, профессиональная компетентность, физическая культура.

Для цитирования: Костюкова О.Н., Захаров О.Ю., Костюков В.В. Формирование профессиональной компетентности в области киберспорта у будущих учителей физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 12-15.

For citation: Kostyukova O., Zakharov O., Kostyukov V. Formation of professional competence in the field of cybersports among future physical education teachers. Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 12-15 (in Russian).

Введение. Профессионально компетентным можно назвать учителя, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, достигает стабильно высоких результатов в обучении и воспитании учащихся [2]. Профессиональная компетентность учителя, по мнению А.К. Марковой, В.А. Сластёнина, это сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и высокое качество построения преподавания отдельных дисциплин [1, 3].

Эффективное формирование высокого уровня профессиональной компетентности у педагогов – основная цель современного образования. В подготовке будущих специалистов в области киберспорта используются когнитивные возможности развития каждого занимающегося студента, представляющие собой ментальные процессы, которые включают в себя внимание, память, мышление, восприятие и анализ информации, способность принимать эффективные решения и речь [4].

Недостаток разработанных и экспериментально проверенных на эффективность методических материалов для учителей физической культуры, занимающихся с учащимися киберспортом и послужил основанием для проведения настоящего исследования.

Цель настоящего исследования – разработка и обоснование методики формирования профессиональной компетентности в области киберспорта у обучающихся вузов – будущих учителей физической культуры и экспериментальная проверка ее эффективности.

Методы и организация исследования.

При проведении исследования с октября 2022 года до февраля 2024 года на базе Южного федерального университета с участием групп студентов различных факультетов (контрольная группа – 25 человек, экспериментальная группа – 25 человек), обучающихся на 1 и 2 курсах, занимающихся киберспортом самостоятельно или под руководством тренеров, использовались следующие тесты: на внимание и реакцию (Attention and Reaction Test); на периферийное зрение (Peripheral Vision Test); на кратковременную память (Short Term Memory Test); тесты «палка – реакция» и «прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с. боком»; авторский тест «Рисование геометрических фигур компьютерной мышкой»; тест «Статистика количества пропущенных занятий по болезни», всего 7 тестов.

Студенты-спортсмены контрольной группы занимались по традиционным образовательным программам.

Студенты-спортсмены экспериментальной группы занимались по авторской методике, в основу которой вошёл комплексный подход повышения профессиональной компетентности учителей физической культуры будущих специалистов в области киберспорта.

Изучив состояние вопроса в научно-методической литературе о профессиональной компетентности в области киберспорта будущих специалистов по физической культуре, были определены модельные характеристики преподавателей. В модель профессиональной компетентности в области киберспорта будущих учителей физической культуры вошли тактико-технические показатели, физическая подготовленность, профессиональные и личностные качества, ценностные ориентации на здоровьесбережение (Таблица 1).

Исходя из модельных требований, которыми должен обладать в области киберспорта, будущий учитель физической культуры была разработана программа обучения. Основу программы составили искусственно создаваемые контролируемые стрессовые ситуации, которые вызывают процессы адаптации организма обучающихся к окружающему социуму, где будущий учитель физической культуры, занимающийся киберспортом, повышал свою профессиональную компетентность под воздействием в том числе физических упражнений.

В основе подбора упражнений для спортсменов экспериментальной группы была использована спортивная специализация киокусинкай, компьютерные технологии, практика компьютерных индивидуальных и групповых киберигр. Также применялись упражнения с предметами, с теннисными мячами для большого тенниса. Раз в неделю со спортсменами экспериментальной группы выполнялись часовые аэробные тренировки: легкоатлетический кросс на низком пульсе, ЧСС не более 140 уд/мин, плавание своим темпом, езда на велосипеде. Упражнения в парах из единоборств применялись для улучшения реакции, внимания, памяти, стрессоустойчивости.

В начале исследования уровень сформированности профессиональной компетентности любителей киберспорта – будущих учителей физической культуры в

Таблица 1.

Модель профессиональной компетентности в области киберспорта у будущих учителей физической культуры

Профессиональная компетентность в области киберспорта			
Технико-тактические показатели	Физическая подготовленность	Качества личности	Ценностные ориентации на здоровьесбережение
Использование систем компьютерного ввода, например, таких, как клавиатура и мышь, для решения игровых задач одним игроком или участниками группы (связкой)	Двигательно-координационные показатели, ресурсы функциональных систем	Волевые, интеллектуальные, эмоциональные, моральные, отношение к спорту. Когнитивные способности	Мотивация на здоровьесбережение, навыки и умения, установки на деятельность

Таблица 2.

Результаты тестирования участников исследования, занимающихся киберспортом

№ п/п	Группы, тестирования Показатели	Начальное		Конечное		t _{3,4}	t _{3,5}	t _{4,6}	t _{5,6}
		Kгр M±m	Эгр M±m	Kгр M±m	Эгр M±m				
1	Быстрота реакции (мс)	190,3±11,46	192,8±12,7	186,6±2,27	180,4±12,05	0,15	0,22	0,71	0,36
2	Периферическое зрение (кол-во раз)	1,6±0,12	1,8±0,19	1,7±0,16	2,9±0,21	0,02	0,50	2,88	3,55
3	Кратковременная память (%)	54,1±3,29	55,7±3,47	58,8±3,67	69,6±3,88	0,34	0,95	2,67	1,95
4	Двигательная реакция (см)	16,4±1,23	16,3±1,19	15,9±1,74	11,2±1,86	0,06	0,23	2,31	1,85
5	Прыжковая быстрота (кол-во раз)	69,3±4,12	66,5±4,29	73,5±5,06	84,3±5,12	0,47	1,64	2,66	1,50
6	Работа компьютерной мышкой (с)	20,4±1,63	21,1±1,76	19,6±1,49	17,3±1,77	0,29	1,36	1,52	0,99

Примечание: жирным выделены статистически достоверные отличия.

контрольной и экспериментальной группах был примерно одинаков, что свидетельствует о легитимности их участия в эксперименте (Таблица 2).

Занятия в вузе с октября 2022 года до февраля 2024 года оказали разновыраженное воздействие на изменение изучаемых параметров обучающихся.

Так, положительные изменения в группе студентов, занимающихся по традиционной программе, оказались заметными, но статистически недостоверными ($t=0,02-1,64$; $P>0,05$). Улучшения, выявленные в экспериментальной группе более выражены и, в 41,7% измерений (5 измерений из 12-ти), статистически достоверны ($t=2,31-3,55$; $P<0,05-0,01$). Это позволяет рекомендовать разработанную методику для использования в образовательной среде профильных физкультурно-спортивных вузов, готовящих будущих учителей физической культуры, с целью повышения уровня их профессиональной компетентности в области киберспорта.

Наибольшие улучшения в уровне профессиональной компетентности участников исследования, занимающихся киберспортом, выявлены в критериях периферического зрения, кратковременной памяти, двигательной реакции и прыжковой быстроты, которые целесообразно применять при педагогическом контроле качества вузовского образовательного процесса.

К тому же, значительное улучшение отмечено по такому критерию, как объем занятий, пропущенных по болезни. В контрольной группе этот критерий составил за полтора года обследований 368 суток, а в экспериментальной – 203 суток, что меньше в 1,4 раза.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили выявить большую эффективность разработанной методики формирования профессиональной компетентности обучающихся в области киберспорта по сравнению с традиционными подходами и целесообразность использования ее в работе с будущими учителями физической культуры.

В практике педагогического контроля эффективности и результативности вузовского образовательного процесса целесообразно использовать показатели, по которым выявлены статистически достоверные повышения профессиональной компетентности обучающихся в области киберспорта, а также мониторить статистику пропусков занятий обучающимися по болезни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андриенко, А. С. Компетентностно-ориентированный подход в системе высшего образования: история, современное состояние и перспективы развития : монография. – Чебоксары, 2018. – 91 с.
2. Водолажский, Г. И. Когнитивно-коррекционный потенциал спортсменов в киберспорте / Г. И. Водолажский, С. М. Ахметов, Г. Д. Алексянц, М. Г. Водолажская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 173-77.
3. Дранюк, О. И. Компетентностно-ориентированное задание, как средство достижения образовательных результатов у будущих специалистов по физической культуре и спорту / О. И. Дранюк, Н. Н. Крафт, Т. Е. Баева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 106-108.
4. Лубышева, Л. И. Особенности конструирования компетентностно ориентированного задания при освоении социологического знания в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 24.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE IN THE FIELD OF CYBERSPORTS AMONG FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

O. Kostyukova¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Advanced Training and Retraining of Personnel.

O. Zakharov², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines of the Academy of Physical Culture and Sports.

V. Kostyukov¹, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Trainer of Russia, Head of the Department of Theory and Methodology of Sports Games.

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

²Southern Federal University, Rostov-on-Don.

Contact information for correspondence: 1350015, Russia, Krasnodar, str. Budyonny, 161, e-mail: okostukova@kgufkst.ru.

Annotation

Relevance. Teaching in universities of the Russian Federation (including physical education and sports) at the present stage is characterized by the active use of a competence-based educational approach that targets students at proactive independent actions that allow them to successfully solve emerging production problems.

A characteristic feature of the educational space in universities of physical education and sports in our country – is active training in new types of mental and motor activity that have appeared in the last 5-10 years.

One of the young sports that is rapidly gaining popularity in our country is eSports. The Ministry of Education of Russia has included a section on eSports in the program of special educational institutions that train physical education teachers, which allows physical education teachers to organize classes in this sport both in the academic mode and in the sports section or sports club mode.

eSports is a team or individual competition based on computer games. All eSports disciplines are divided into several main classes that differ in the properties of spaces, models, game tasks and the developed gaming skills of eSports players [2].

The purpose of the study is to develop a methodology for the formation of professional competence in the field of eSports among university students – future physical education teachers and an experimental test of its effectiveness.

Research methods: study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Research results. As an important component of the methodology, a model of professional competence in the field of eSports of students, future physical education teachers, was defined, including 4 groups of indicators and value orientations (technical and tactical, physical, personal, health-preserving). In addition, indicators of student competence

were determined, statistically significant improvements were revealed ($t = 2.31-3.41$; $P < 0.05-0.01$), which are advisable to use in pedagogical quality control of the educational process of the university in the direction of training future physical education teachers involved in eSports.

Conclusion. The methodology for forming professional competence in the field of eSports of students, future physical education teachers, developed and experimentally tested for effectiveness, is advisable to use in the educational environment of physical education and sports universities.

Keywords: university students, eSports, professional competence, physical education.

References:

1. Andrienko A.S. *Kompetentnostno-orientirovanny`j podxod v sisteme vy`sshego obrazovaniya: istoriya, sovremennoe sostoyanie i perspektivy` razvitiya* [Competence-oriented approach in the system of higher education: history, current state and development prospects]. Cheloboksary, 2018, 91 p.
2. Vodolazhskij G.I., Axmetov S.M., Aleksanyancz G.D., Vodolazhskaya M.G. Cognitive-correctional potential of athletes in eSports. *Fizicheskaya kul`tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no. 1, pp. 173-177. (in Russian)
3. Dranyuk O.I., Kraft N.N., Baeva T.E. Competence-oriented task as a means of achieving educational results in future specialists in physical education and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`* [Theory and Practice of Physical Education], 2024, no. 7, pp. 106-108. (in Russian)
4. Lubysheva L.I. Features of constructing a competence-oriented task in mastering sociological knowledge in the field of physical education and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`* [Theory and Practice of Physical Education], 2024, no. 7, pp. 24. (in Russian)

Поступила / Received 31.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ГОРОДА КРАСНОДАРА В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Цзиньпэн Ли¹, аспирант кафедры анатомии и спортивной медицины, Китайская Народная Республика.

Г.Д. Алексанянц¹, доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе.

О.А. Медведева¹, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры анатомии и спортивной медицины.

Е.Г. Селихова², заместитель директора.

Е.А. Сальникова¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры водных видов спорта.

¹Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования г. Краснодар Гимназия № 18 имени Героя Советского Союза Анатолия Березового.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: jinpen@163.com.

Аннотация

Актуальность. Высокий уровень физической подготовленности, является залогом гармоничного физического развития и здоровья, что прежде всего, относится к подрастающему поколению. Однако в настоящее время анализ физической подготовленности школьников свидетельствует о недостатках в развитии базовых физических качеств.

Вместе с тем еще не в полной мере исследован вопрос об уровне физической подготовленности обучающихся в начальных классах в части формирования тех или иных физических качеств.

Цель исследования заключается в определении показателей физической подготовленности детей 8-10 лет, учащихся общеобразовательных школ г. Краснодара в начале учебного года.

Организация и методы исследования. В исследование приняли участие 186 школьников, возраст которых соответствовал периоду второго детства – учащиеся МАОУ гимназии № 18, средней общеобразовательной школы № 35 г. Краснодара (89



мальчиков и 97 девочек). В качестве методов исследования были использованы: педагогическое тестирование и математическая статистика.

Результаты исследования.

Исследуя физическую подготовленность детей 8-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Краснодара, установлено, что девочки уступают мальчикам по показателям, характеризующим общую выносливость ($t=2,88-5,41$; $P<0,01$) и силовую выносливость мышц туловища ($t=2,57-4,18$; $P<0,05$). В свою очередь мальчики «проигрывают» девочкам по показателю физической гибкости ($t=2,27-4,57$; $P<0,05$).

Заключение. Отсутствие индивидуального подхода в современной системе физического воспитания ограничивает оптимальное формирование здоровья учащихся младших классов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, дети 8-10 лет, обучающиеся общеобразовательных школ, начало учебного года.

Для цитирования: Ли Цзиньпэн, Алексанянц Г.Д., Медведева О.А., Селихова Е.Г., Сальникова Е.А. Показатели физической подготовленности учащихся начальных классов общеобразовательных школ города Краснодара в начале учебного года // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 16-22.

For citation: Li Jinpingeng, Aleksanyants G., Medvedeva O., Selikova E., Salnikova E. Physical fitness indicators of primary school students in Krasnodar at the beginning of the academic year. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 16-22 (in Russian).

Введение.

В настоящее время в научно-методической литературе имеется большое количество работ, которые посвящены процессу физической подготовки в части различных подходов к определению фундаментальных закономерностей развития базовых физических качеств у детей в разные периоды онтогенеза [3, 4, 6, 7].

Существенные недостатки в контексте индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию младших школьников значительно снижают его эффективность и не обеспечивают необходимых условий для формирования у них мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов физкультурного совершенствования [1, 4, 5].

Еще не в полной мере исследован вопрос о влиянии занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся в начальных классах в части формирования тех или иных физических качеств.

Таким образом, в процессе физического воспитания детей 8-10 лет возникла проблемная ситуация, сущностью которой является недостаточно эффективная система развития физических качеств младших школьников и отсутствие в программно-нормативных документах обоснованных рекомендаций по реализации этой проблемы. При этом грамотное управление любым процессом подразумевает наличие информации об исходном состоянии.

Цель исследования заключается в определении показателей физической подготовленности детей 8-10 лет, учащихся общеобразовательных школ г. Краснодара в начале учебного года.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 186 школьников, возраст которых соответствовал периоду второго детства – учащиеся муниципального общеобразовательного учреждения гимназия № 18 и средней образовательной школы № 35 (89 мальчиков и 97 девочек). С целью определения возраста наблюдаемого у детей, нами была использована возрастная периодизация, рекомендованная медико-генетическим научным центром Российской академии медицинских наук (Н.А. Каширская с соавт., 2000). В исследовании дети принимали участие на добровольной основе, от их родителей получено письменное информированное согласие.

Наблюдение осуществлялось на базе муниципальных общеобразовательных учреждений: гимназии № 18 и средней школы № 35, лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Для каждого школьника оформляли протокол.

Для решения поставленной цели нами было проведено педагогическое тестирование обучающихся по тестам: бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.

Обработка полученных в ходе исследования экспериментальных данных проводилась по стандартным математико-статистическим методам на IBM – совместимых компьютерах [2]. При этом рассчитывались следующие значения: средняя арифметическая величина (M); стандартное отклонение ($\pm\sigma$), средняя ошибка средней арифметической ($\pm m$);

Отличия средних арифметических величин, полученных в исследовании определяли по t -критерию Стьюдента. Пятипроцентный уровень значимости считали достоверным.

Результаты исследования. У наблюдаемого контингента проведен констатирующий эксперимент по определению физической подготовленности.

В порядке сопоставляемых сведений использовали показатели «модельных» значений физической подготовленности обучающихся образовательных учреждений города Краснодара (Н. А. Амбарцумян и соавт., 2021).

Как показали полученные данные, средние значения времени бега на 30 м у мальчиков (8, 9, 10 лет) и девочек (10 лет) рассматриваемых возрастов соответствуют «модельным» значениям (рисунок 1). Исключение составили девочки 8 и 9 лет, результаты которые были достоверно ниже ($t=4,23$; $p<0,001$) по сравнению со своими сверстницами.

С возрастом (от 8 до 10 лет) время в беге на 30 м в сравнительном возрастном и гендерном аспекте у мальчиков и девочек заметно уменьшается ($t=2,01-6,25$; $p<0,05-0,001$), кроме девочек 10 лет ($t=0,06$; $p>0,05$). При этом показатели между мальчиками и девочками статистически различаются в 8 и 9 лет ($t=3,57-5,52$; $p<0,001$). В 10летнем возрасте в этом тесте различий не выявлено ($p>0,05$).

В тесте «челночный бег 3×10» средние значения полученных показателей у наблюдаемого контингента (рисунок 2) не отличались от «модельных значений» ($t=0,51-1,69$; $p>0,05$).

Рассматривая полученные внутригрупповые сравнительные данные у мальчиков, нами обнаружены достоверные различия только между наблюдаемыми 8 и 10 лет ($t=2,90$; $P<0,05$).

В свою очередь у девочек в этом тесте также была обнаружена разница между 8 и 10летними наблюдаемыми ($t=4,21-4,46$; $P<0,01$).

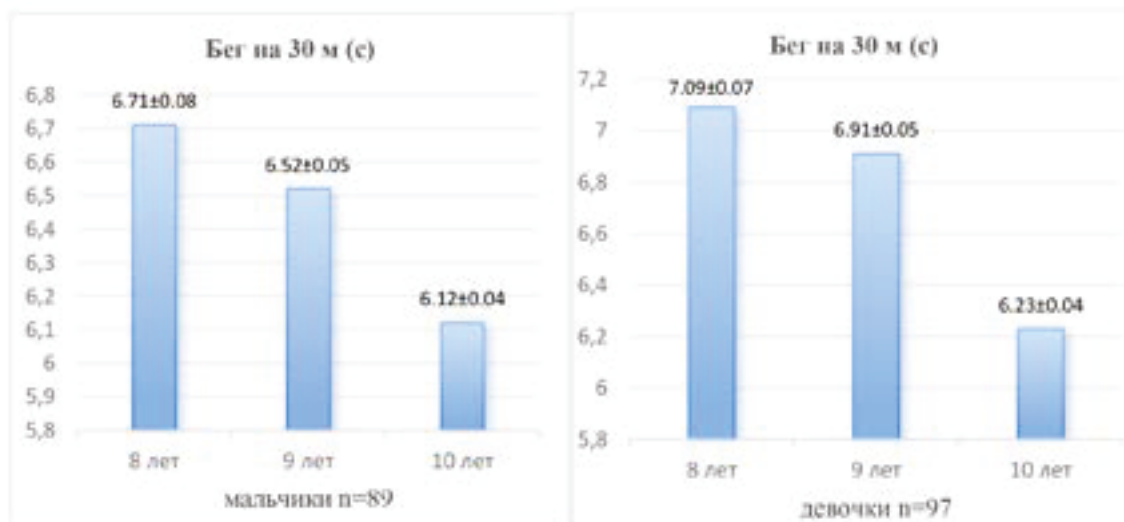


Рисунок 1. Показатели физической подготовленности обучающихся 8-10 лет в беге на 30 м (M±m)

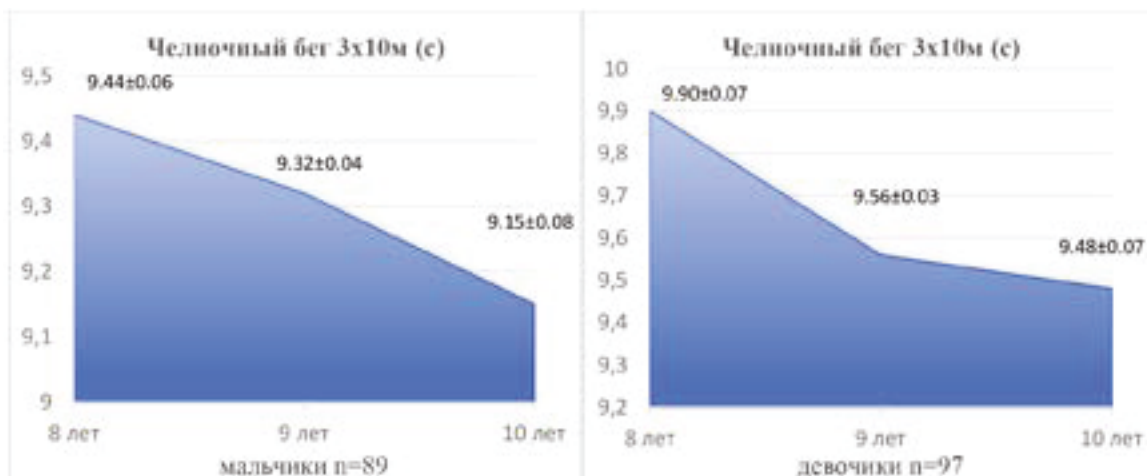


Рисунок 2. Показатели физической подготовленности исследуемого контингента в челночном беге 3x10 м (M±m)

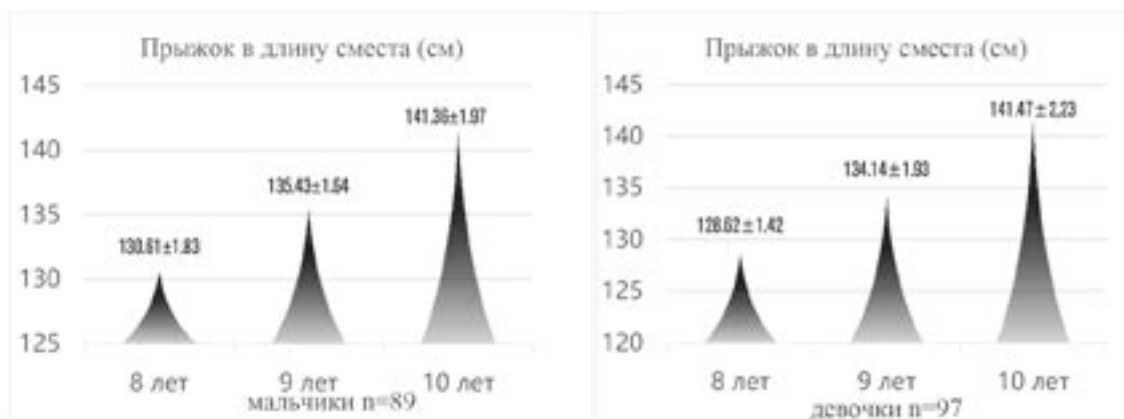


Рисунок 3. Показатели физической подготовленности обучающихся 8-10 лет в прыжке в длину с места, см (M±m)

При сопоставительном межгрупповом анализе установлено достоверное отличие показателей в рассматриваемом тесте по гендерному признаку ($t=3,10$ – $4,99$; $P<0,01$), поскольку мальчики лучше проходили этот тест.

При анализе полученных данных в упражнении «Прыжок в длину с места» (рисунок 3), за исключением результатов у девочек 8 лет ($t=2,40$; $P<0,05$), средние значения у исследуемых были идентичны «модельным» величинам ($t=0,41$ – $0,82$; $P>0,05$).

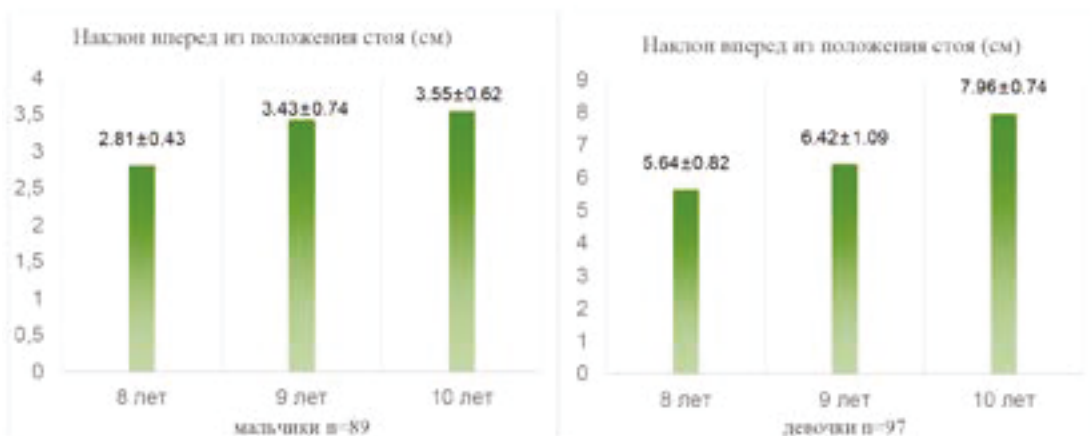


Рисунок 4. Показатели физической подготовленности обучающихся 8-10 лет в упражнении «Наклон вперед из положения стоя», см ($M \pm m$)

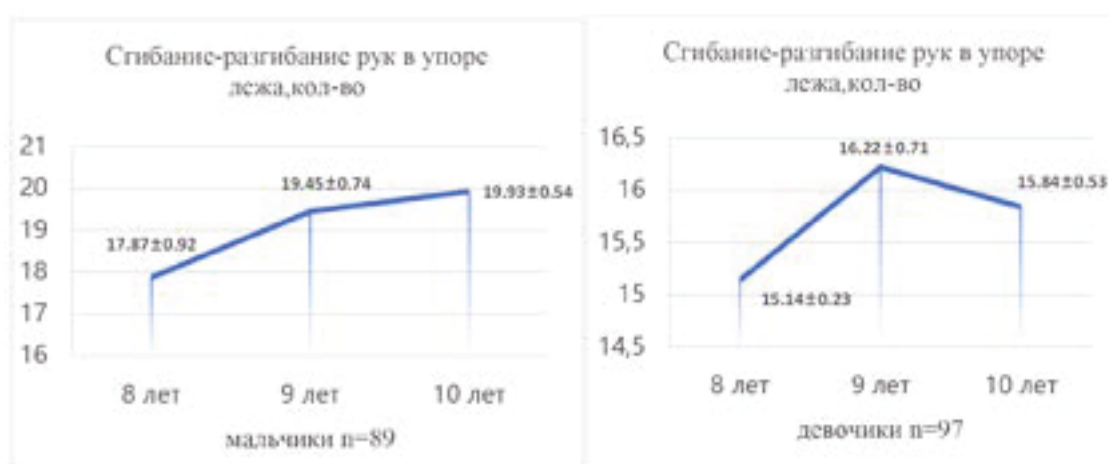


Рисунок 5. Показатели физической подготовленности обучающихся 8-10 лет в упражнении «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», количество ($M \pm m$)

Во время изучения полученных внутригрупповых сведений у наблюдаемых установлены различия показателей у мальчиков 8 лет и 10 лет ($t=4,0$; $P<0,01$), а также у мальчиков 9 лет и 10 лет ($t=2,31$; $P<0,05$).

При этом у девочек обнаружены внутригрупповые различия между представителями всех возрастов ($t=2,30-4,86$; $P<0,05$).

При проведении межгруппового анализа показателей зафиксировано отсутствие различий у наблюдаемого контингента ($t=0,04-9,86$; $P>0,05$).

Оценивая результаты в упражнении «Наклон вперед из положения стоя» (рисунок 4), следует отметить, что как и в предыдущем тесте, за исключением показателей у девочек 8 лет ($t=2,05$; $P<0,05$), средние величины у наблюдаемого контингента соответствовали «модельным» значениям.

При анализе полученных внутригрупповых показателей у мальчиков 8, 9, 10 лет не отмечено различий ($t=0,1-0,98$; $P>0,05$). При этом только у девочек 9 лет зарегистрированы отличия от 10летних ($t=2,1$; $P<0,05$).

При компаративном межгрупповом анализе полученных данных у девочек 8, 9 и 10 лет обнаружено достоверное увеличение ($t=2,27-4,57$; $P<0,05$) параметров при выполнении этого теста.

Что касается упражнения «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», то у исследуемых детей (рисунок 5) полученные показатели не отличаются от «модельных» значений ($t=0,11-0,70$; $P>0,05$).

После изучения полученных внутригрупповых значений в этом тесте обнаружено, что у мальчиков и у девочек всех возрастов нет разницы в величинах.

Вместе с тем при сопоставлении полученных межгрупповых величин зарегистрировано достоверное возрастание показателей у мальчиков ($t=2,88-5,41$; $P<0,01$) по отношению к девочкам.

В заключительном упражнении «Поднимание туловища за 1 минуту» показатели, которые продемонстрировали исследуемые (рисунок 6), не отличаются от «модельных» величин ($t=0,51-1,49$; $P>0,05$). В то же время у девочек 8 и 9 лет они были достоверно ниже ($t=2,92-6,34$; $P<0,01$).

Проведя анализ внутригрупповых показателей, у мальчиков было установлено достоверное различие при сравнении 8 и 10 лет, а также 9 и 10 лет ($t=2,78-3,83$; $P<0,01$).

У девочек также были зарегистрированы различия между 8 и 9 лет ($t=2,64$, $P<0,05$) и 8 и 10 лет ($t=4,53$; $P<0,01$).

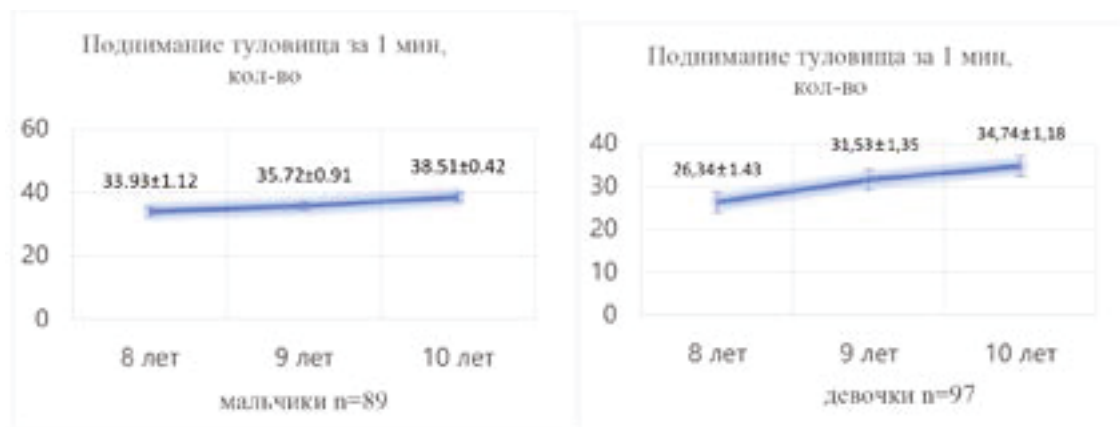


Рисунок 6. Показатели физической подготовленности обучающихся 8-10 лет в упражнении «Поднимание туловища за 1 минуту», количество (M±m)

При сопоставлении полученных значений в обеих тестах отмечено что девочки уступают ($t=2,57-4,18$; $P<0,05$) мальчикам во всех рассматриваемых возрастах.

Обсуждение полученных результатов.

При анализе полученных во время исследований параметров физической подготовленности установлено, что девочки по некоторым показателям уступали мальчикам. Так, у девочек меньше показатели, характеризующие общую выносливость и силовую выносливость мышц туловища ($p<0,05$). То есть девочки в этом возрасте имеют некоторые отличия в физической подготовленности.

Следует отметить, что в тесте бег на 30м получение результаты свидетельствуют о сравнительно хорошем уровне развития скорости у детей младшего школьного возраста. Данный факт указывает, в том числе и на позитивное влияние занятий физической культурой в плане развития скоростных качеств у обучающихся.

Уменьшение времени выполнения упражнения «челночный бег 3×10» с возрастом демонстрирует улучшение координации движений и общей ловкости в процессе онтогенеза. Это особенно важно для гармоничного физического развития и подготовки к более сложным задачам в области физического воспитания.

Прогрессивное увеличение показателей в упражнении «Прыжок в длину с места» указывает на рост скоростно-силовых возможностей обучающихся. Этот факт, в свою очередь, свидетельствует о детальном развитии мышц нижних конечностей и улучшении их функциональных характеристик.

Девочки значимо превышают по параметрам гибкости мальчиков. «Плавное» увеличение показателей гибкости с возрастом, несмотря на невысокие темпы прироста, может свидетельствовать о необходимости дополнительных упражнений на растяжку для улучшения параметров гибкости.

В свою очередь мальчики превосходили сверстниц по параметрам силы мышц рук. Рост количества выполненных отжиманий с возрастом говорит о значительном развитии силы верхних конечностей. Это важный показатель, демонстрирующий хорошие физические

возможности учеников. Показатели демонстрируют устойчивый рост, что свидетельствует об улучшении выносливости мышц туловища в процессе онтогенеза. Это указывает на высокую подготовленность детей в этом компоненте физической подготовки. Мальчики в этом тесте «опережают» девочек.

Заключение.

Таким образом, исследуя физическую подготовленность детей 8-10 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Краснодара, установлено, что девочки «уступают» мальчикам по показателям, характеризующим общую выносливость и силовую выносливость мышц туловища (половой диморфизм). В свою очередь мальчики «проигрывают» девочкам по показателю физической гибкости.

Отсутствие индивидуального подхода в современной системе физического воспитания ограничивает оптимальное формирование здоровья учащихся младших классов. Целесообразно уделить внимание внедрению в сферу физической культуры упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аршинник, С. П. Результаты мониторинга физического состояния обучающихся общеобразовательных организаций города Краснодара: Отчет по итогам весеннего этапа мониторинга 2019 года / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев, В. В. Кутепова, Н. Д. Фролова, В. М. Шиян. – Краснодар, 2020. – 51 с.
2. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математической статистики : учебное пособие / В. Е. Гмурман. – М. : Высш. Школа. – 2007. – 478 с.
3. Никитин, В. А. Оценка уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале учебного года при предпрофессиональной физической подготовке к обучению в учреждениях высшего образования силовых ведомств Российской Федерации / В. А. Никитин, Г. Д. Александянц, С. П. Аршинник, О. А. Медведева, М. В. Гилдаш // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – 18 (1). – С. 83-88.
4. Селихова, Е. Г. Особенности мотивации детей 7-10 лет к физкультурной деятельности / Е. Г. Селихова,

- Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2020. – №1. – С 15-23.
5. Чермит, К. Д. Базовая физическая культура как ресурс / К. Д. Чермит // Проблемы современной педагогики и общего профессионального образования: мат. всероссийской научно-практической конференции. – Майкоп, 2010. – С. 153-155.
6. Чернышенко, Ю. К. Половозрастные особенности динамики развития физической подготовленности дошкольников 4-5 лет / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин, В. Е. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2. – С. 18-21.
7. Баландин, В. А. Динамика показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 11-15 лет / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко, Г. П. Шиянов [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №1. – С. 35-38.

PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN KRASNODAR AT THE BEGINNING OF THE ACADEMIC YEAR

Jinpeng Li¹, postgraduate student, Department of Anatomy and Sports Medicine, People's Republic of China.

G. Aleksanyants¹, Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research.

O. Medvedeva¹, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor, Department of Anatomy and Sports Medicine.

E. Selikova², Deputy Director.

E. Salnikova¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Water Sports.

¹Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

²Municipal autonomous general education institution of the municipal formation of the city of Krasnodar, Gymnasium No. 18 named after Hero of the Soviet Union Anatoly Berezovoy.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny str., 161, e-mail: jinpen@163.com.

Annotation

Relevance. A high level of physical fitness is the key to harmonious physical development and health, which primarily applies to the younger generation. However, at present, the analysis of the physical fitness of schoolchildren indicates shortcomings in the development of basic physical qualities.

At the same time, the issue of the level of physical fitness of primary school students in terms of the formation of certain physical qualities has not yet been fully studied.

The purpose of the study is to determine the indicators of physical fitness of children aged 8-10 years, students of comprehensive schools in Krasnodar at the beginning of the school year.

Organization and methods of research. The study involved 186 schoolchildren, whose age corresponded to the period of the second childhood – students of MAOU Gymnasium No. 18, Secondary Comprehensive School No. 35 of Krasnodar (89 boys and 97 girls). The following research methods were used: pedagogical testing and mathematical statistics.

Research results. Examining the physical fitness of children aged 8-10 years studying in general educational institutions of the city of Krasnodar, it was found that girls are inferior to boys in terms of indicators characterizing general endurance ($t = 2.88-5.41$; $P < 0.01$) and strength endurance of the trunk muscles ($t = 2.57-4.18$; $P < 0.05$). In turn, boys "lose" to girls in terms of physical flexibility ($t = 2.27-4.57$; $P < 0.05$).

Conclusion. The lack of an individual approach in the modern system of physical education limits the optimal development of health of primary school students.

Keywords: physical fitness, children aged 8-10, students of comprehensive schools, beginning of the school year.

REFERENCES:

1. Arshinnik S.P., Txorev V.I., Kutepova V.V., Frolova N.D., Shiyanyan V.M. Rezul'taty monitoringa fizicheskogo sostoyaniya obuchayushhixsya obshheobrazovatel'ny'x organizacij goroda Krasnodara: Otchet po itogam vesennego e'tapa

monitoringa 2019 goda [Results of monitoring the physical condition of students of general educational organizations of the city of Krasnodar: Report on the results of the spring stage of monitoring 2019]. Krasnodar, 2020, 51 p.

2. Gmurman V.E. *Teoriya veroyatnostej i matematicheskoy statistiki* [Probability Theory and Mathematical Statistics]. Moscow: Higher. School, 2007, 478 p.
3. Nikitin V.A., Aleksanyancz G.D., Arshinnik S.P., Medvedeva O.A., Gildash M.V. Assessment of the level of physical fitness of 16-17 year old boys at the beginning of the academic year during pre-professional physical training for study in higher education institutions of the law enforcement agencies of the Russian Federation. *Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul'tury` i sporta* [Pedagogical, Psychological and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports], 2023, no 18 (1), pp. 83-88. (in Russian)
4. Selixova E.G., Aleksanyancz G.D. Features of motivation of children aged 7-10 years to physical education activities. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2020, no 1, pp. 15-23. (in Russian)
5. Chermit K.D. Basic physical education as a resource. *Problemy` sovremennoj pedagogiki i obshhego professional' nogo obrazovaniya: mat. vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Problems of Modern Pedagogy and General Vocational Education: Materials. All-Russian Scientific and Practical Conference]. Maykop, 2010, pp. 153-155. (in Russian)
6. Cherny'shenko Yu.K., Balandin V.A., Kuznecova V.E. Age and gender features of the dynamics of physical fitness development of preschoolers 4-5 years old. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical Education: Upbringing, Education, Training], 2016, no 2, pp. 18-21. (in Russian)
7. Balandin V.A., Cherny'shenko Yu.K., Shiyanov G.P. [et al.]. Dynamics of indicators of the level of development of coordination abilities of boys aged 11-15 years. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2016, no. 1, pp. 35-38. (in Russian)

Поступила / Received 15.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДентОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ СУРГПУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИЗАЦИИ

К.А. Муштай, преподаватель кафедры физического воспитания.

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут.

Контактная информация для переписки: 628404, Россия, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут, ул. Артема, 9; e-mail: kris4450@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Спортивные мероприятия в университетах признаны ключевым элементом физического воспитания сегодня, поскольку они помогают привлечь студентов к занятиям в спортивных секциях, организуемых при кафедрах физического воспитания. При этом до настоящего времени отсутствуют физиологические обоснования выбора направления спортизации, а также исследования, отражающие морфофункциональные изменения организма студентов после введения программ спортизации.

Цель исследования. Оценить качество жизни студенток неспортивных факультетов Сургутского государственного педагогического университета, занимающихся по программам спортизации.

Методика исследования. При помощи методики SF-36 выполнена оценка качества жизни студенток Сургутского государственного педагогического университета, обучающихся на неспортивных факультетах. Исследование выполнено дважды: на 2-м курсе (до введения программ спортизации) и на 3-м курсе (по истечении года занятий по программам спортизации). Нами было обследовано 84 респондента на базе кафедры физического воспитания Сургутского государственного педагогического университета. Для обработки данных, распределение которых отличалось от нормального, применяли непараметрический метод критерия Вилкоксона.

Результаты исследования. Показано изменение параметров качества жизни у студенток 3-го кур-



са по сравнению со значениями, зарегистрированными у них в предыдущий год обучения. Выявлена взаимосвязь направления программы спортизации и изменения показателей качества жизни. Так в группе студенток, занимающихся по программе спортизации оздоровительные системы, установлен статистически значимый рост таких показателей как общее состояние здоровья, психическое здоровье и жизненная активность; в группе студенток, занимающихся волейболом, отмечен достоверный рост таких показателей как социальное функционирование и общее состояние здоровья, в группе девушек, занимающихся атлетической гимнастикой, отмечен рост значений ролевого и физического функционирования и эмоционального состояния.

Заключение. Таким образом, участие в программах спортизации для студенток неспортивных факультетов может значительно улучшить их качество жизни, физическое и психологическое благополучие, а также способствовать развитию социальных и личностных навыков.

Ключевые слова: качество жизни, спортизация, студенты, здоровье, адаптация.

Для цитирования: Муштай К.А. Качество жизни студенток неспортивных факультетов СУРГПУ, занимающихся по программам спортизации // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 23-27.

For citation: Mushtai K. Quality of life of female students of non-sports faculties of Surgut state pedagogi-

cal university, engaged in sports programs. Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 23-27 (in Russian).

Введение. Качество жизни студенток неспортивных факультетов, занимающихся по программам спортивизации, может быть значительно улучшено благодаря регулярным физическим нагрузкам, оздоровительным занятиям и активному образу жизни [4]. Вот некоторые преимущества, которые могут прийти с участием в программах спортивизации:

Физическое здоровье: регулярные тренировки помогут улучшить физическую форму, укрепить мышцы и сердце, улучшить общую выносливость и здоровье [3].

Социальная адаптация: участие в спортивных мероприятиях предоставит возможность познакомиться с новыми людьми, наладить связи и развить коммуникативные навыки [6].

Развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки требуют постоянства, терпения и самоконтроля, что помогает развивать дисциплинированность и самоорганизацию.

Улучшение качества сна: физическая активность способствует лучшему сну, что помогает справляться со стрессом и улучшает общую работоспособность [5].

Изучение качества жизни позволяет оценить, как люди разных возрастных групп и профессиональных сфер, включая студентов, воспринимают свое благополучие. Показатели КЖ различаются в зависимости от пола, возраста, профессии и места жительства опрошенных. Уровень удовлетворенности качеством жизни отражает благополучие населения и зависит от социального статуса, состояния здоровья и уровня стресса в их жизни [2, 7].

Качество жизни студентов играет ключевую роль в их общем благополучии. Оно включает в себя различные аспекты, такие как здоровье, благосостояние, образование, социальные отношения и уровень удовлетворенности жизнью. Множественные исследования демонстрируют, что качество жизни студентов оказывает значительное воздействие на их успех в учебе, уровень самооценки и общее физическое и психическое состояние. Повышение качества жизни у студентов приводит к улучшению их академических результатов, увеличению мотивации и повышению уровня удовлетворенности образовательным процессом. Для достижения этой цели необходимо создавать условия, которые способствуют раскрытию потенциала студентов обеспечивать доступ к различным ресурсам и возможностям, а также предоставлять необходимую поддержку и помощь в решении проблем, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения. Оценка состояния здоровья студентов важна не только для предотвращения заболеваний, но и для поддержания их успеха в учебе. Проведение исследований в области здорового образа жизни и создание соответствующих программ помогают улучшить качество жизни студентов и сделать их жизнь более полноценной [1]. Студен-

ты, находящиеся в процессе обучения, часто испытывают стресс, недостаток времени, излишнюю нагрузку на умственное и эмоциональное состояние. Поэтому особенно важно иметь здоровые привычки, которые помогут им справиться с этими вызовами и оставаться в хорошей форме. Учебный процесс также предполагает длительное сидение за партой или компьютером, поэтому регулярные физические упражнения необходимы для поддержания физической формы и предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В итоге, соблюдение принципов ЗОЖ помогает студентам не только успешно учиться, но и сохранить здоровье на многие годы вперед. Учитывая многофакторность интеллектуальных, психологических, социальных, природных воздействий на организм обучающихся в процессе обучения в вузе в условиях ХМАО-Югры на первый план выходит соблюдение ими принципов ЗОЖ [4]. Либерализация социокультурных процессов в обществе привела к изменениям в физкультурно-спортивных традициях в вузе. Это способствовало появлению новых форм двигательной активности, которые лучше соответствуют образу жизни и состоянию студенческой молодежи как социально-психологически, так и физиологически.

В целом, работа по оценке и поддержке состояния здоровья студентов играет важную роль в сохранении их общего благополучия и успешного завершения учебы. Она также способствует формированию здоровой и ответственной жизненной позиции у молодого поколения.

Цель. Изучение качества жизни студенток неспортивных факультетов педагогического вуза, занимающихся по программам спортивизации.

Материалы и методы

Исследование было проведено в Сургутском государственном педагогическом университете на базе кафедры физического воспитания. В исследовании приняли участие 84 студентки СурГПУ, обучающиеся на неспортивных факультетах.

Обследованные студентки, обучаясь на втором курсе, занимались физической культурой по стандартной программе, после чего на третьем курсе была введена «спортивизация», в результате которой девушки были распределены на 3 группы в зависимости от направления занятий. Первая группа, состоящая из 30 студенток, занималась физической культурой в форме оздоровительные системы. Вторая группа состояла из 28 студенток, направлением их «спортивизации» был выбран волейбол. «Спортивизация» третьей группы, включавшей 26 студенток, заключалась в занятиях атлетической гимнастикой. Все девушки были здоровы и не имели жалоб на состояние здоровья в течение предыдущих двух недель. От каждой студентки было получено информированное согласие на участие в исследовании.

Качество жизни (КЖ) оценивали по методике Short Form (SF)-36 с использованием опросника MOS SF-36 Health Survey Version 1.0. Он состоит из 36 вопросов и включает 8 шкал, ответы на вопросы выражаются в бал-

лах от 1 до 100. Значения шкал более 75 баллов принято считать высокими. Описание признаков представлено в виде $Me [Q1;Q3]$, где Me – медиана, $Q1$ и $Q3$ – первый и третий квартили. Для обработки данных, распределение которых отличалось от нормального, применяли непараметрический метод – критерий Вилкоксона.

Результаты

Динамика показателей качества жизни у студенток с различными видами спортизации представлена на рисунках 1-3. Видно, что нагрузка в виде оздоровительных систем оказывала положительное влияние на показатели качества жизни обучающихся. Отмечено увеличение большинства анализируемых показателей качества жизни. При этом статистически значимым оказалось улучшение общего состояния здоровья (GH), жизненной активности (VT) и психического здоровья (MH).

Влияние занятий волейболом на показатели качества жизни также сопровождалось изменением показателей физического и психического компонентов (рисунок 2). Статистически значимые изменения показателей качества жизни студенток после введения спортизации по типу волейбола отмечены по показателям GH и SF.

Девушки, занимающиеся по программе спортизации атлетической гимнастикой, обнаружили статистически значимое увеличение показателей RP и PF, а также RE (рисунок 3).

Полученные результаты свидетельствуют об увеличении показателей физического функционирования у всех студенток третьего курса по сравнению с предыдущим годом обучения и подтверждают тот факт, что физическая активность обследованных девушек не ограничивается состоянием здоровья, при этом наиболее выраженные сдвиги были отмечены в группе девушек занимающихся атлетической гимнастикой.

Обсуждение

При определении качества жизни наиболее важно учитывать мнение самого человека, которое отражает все объективные и субъективные факторы, определяющие его жизнь. Оценка качества жизни, включая эмоциональное состояние, зависит от

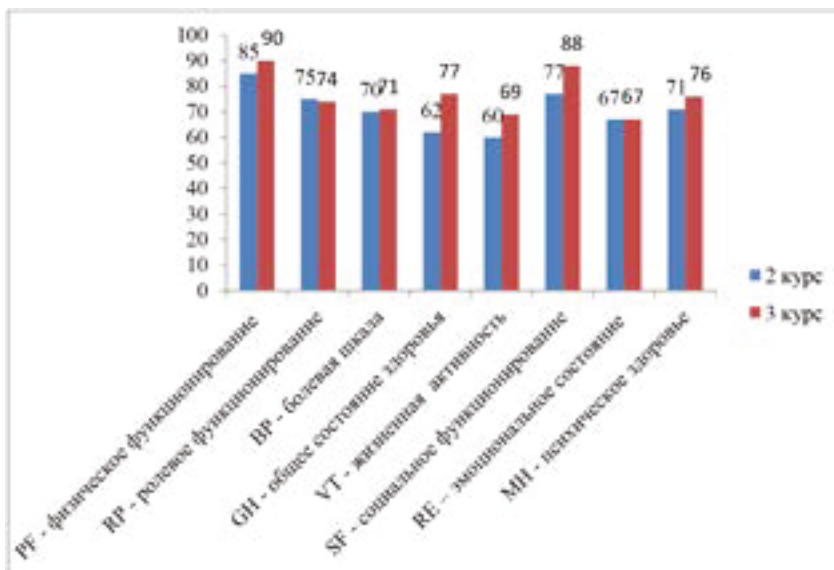


Рисунок 1. Динамика показателей качества жизни студенток, занимающихся оздоровительными системами по программе спортизации

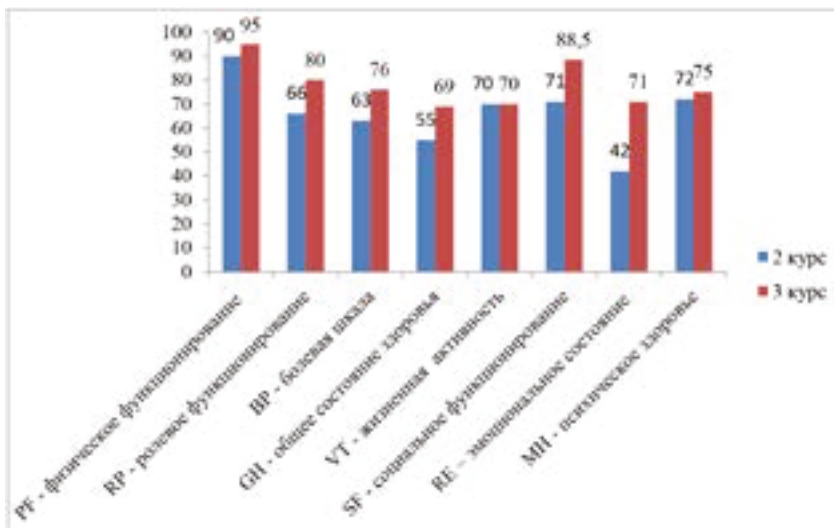


Рисунок 2. Динамика показателей качества жизни студенток, занимающихся волейболом по программе спортизации

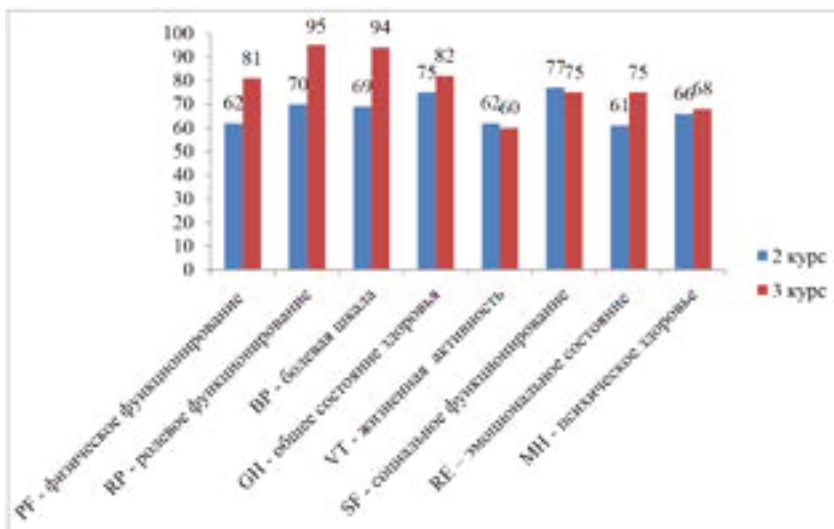


Рисунок 3. Динамика показателей качества жизни студенток, занимающихся атлетической гимнастикой по программе спортизации

характера, типа нервной деятельности и социальной среды человека. В наших исследованиях отмечено, что показатель (PF) обнаружил тенденцию к увеличению во всех трех группах студенток, распределенных в соответствии с направлениями спортизации. При этом наибольшее статистически значимое увеличение отмечено в группе девушек, занимающихся атлетической гимнастикой; в этой же группе отмечено наибольшее достоверное увеличение величины показателя (RP). Полученные результаты свидетельствуют о том, что повседневная деятельность обследованных нами студенток не ограничена их физическим состоянием. Как отмечают авторы, занятия спортом помогают организму справляться со стрессом, улучшают настроение за счет выработки гормона радости, и увеличивают самооценку женщин, особенно при достижении положительных результатов [3, 4].

Показатели параметров болевой шкалы (BP) во всех трех группах девушек обнаружили тенденцию к увеличению, что свидетельствует о том, что в повседневной жизни функционирование обследованных студенток не ограничивается болевыми ощущениями.

Показатели общего состояния здоровья (GH) во время обучения на втором курсе были невысокими и у большинства обследованных не достигали 75 баллов. Статистически значимые увеличения значений GH на третьем курсе по сравнению со вторым, отмечено в группах девушек, занимающихся по программе оздоровительные системы (с 62 до 77 баллов) и волейбола (с 55 до 69 баллов). Известно, что эта шкала оценивает состояние здоровья в настоящий момент времени, способность организма сопротивляться болезням: чем выше показатель, тем лучше состояние здоровья респондента, следовательно, обследованные нами девушки, хотя и отметили у себя субъективное улучшение общего состояния здоровья, все же имели невысокие значения по этому показателю.

Значение показателя социального функционирования (SF), является важной интегративной характеристикой качества жизни. Отмеченное у студенток на 3-м курсе повышение величины этого показателя, возможно, связано с завершением адаптации к условиям обучения в вузе. Статистически значимое отличие между величиной SF были в группе девушек, занимающихся волейболом. Вероятно, игровые виды спорта способствуют увеличению социальных контактов и повышению уровня общения. Многие авторы отмечают, что изучение различий в качестве жизни у спортсменов, занимающихся разными видами тренировок, показывает связь между уровнем счастья и выбранным видом спорта [2, 5].

Все студентки после введения спортизации продемонстрировали увеличение показателей психического

здоровья (MH) и эмоционального состояния (RE), что может свидетельствовать об улучшении их настроения, высоком общем показателе положительных эмоций.

Таким образом, полученные нами результаты отражают взаимосвязь направления двигательной активности и показателей качества жизни. При этом принцип системности при исследовании качества жизни подразумевает не только определение параметров VOS SF-36, но и многомерную оценку функционирования организма.

Заключение. Установлено изменение показателей качества жизни у студенток на 3-м курсе по сравнению со 2-м после введения программ спортизации. Показано, что в целом спортивная специализация положительно влияет на изменение параметров психического и физического здоровья. Воздействие систематической физической нагрузки определенной направленности приводит к изменению характера и количества межсистемных взаимодействий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамова, В. Р. Мониторинг физического развития студенток физкультурного вуза в условиях Севера / В. Р. Абрамова, А. И. Данилова, Е. В. Коркин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – С. 12-13.
2. Балькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Балькова, О. В. Савельева // Скиф. 2020. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-stressoustoychivost-studentov>.
3. Душина, Н. В. Физическая культура как способ укрепления иммунитета / Н. В. Душина, Н. В. Савкина // Наука-2020. – 2020. – № 4 (40). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sposob-ukrepleniya-immuniteta>.
4. Кан, Н. Б. Мотивация формирования здорового образа жизни у студенток неспортивных специальностей / Н. Б. Кан, Н. М. Ахтемзянова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – Т. 2, № 4(6). – С. 253-255. – EDN VCHIVP.
5. Степанова, Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – № 2-5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-kak-sredstvo-povysheniya-stressoustoychivosti>.
6. Стоянов, А. С. Статус спортсмена как фактор социальной адаптации в студенческой группе / А. С. Стоянов, Л. В. Калинкина // Социология. – 2022. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/status-sportsmena-kak-faktor-sotsialnoy-adaptatsii-v-studencheskoj-gruppe>.
7. Denham, J. [et. al.] Aortic augmentation index in endurance athletes: a role for cardiorespiratory fitness. Eur J Appl Physiol. – 2016. – vol. 116, no. 8. – pp. 1537-1544.

QUALITY OF LIFE OF FEMALE STUDENTS OF NON-SPORTS FACULTIES OF SURGUT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY, ENGAGED IN SPORTS PROGRAMS

K. Mushtai, teacher of the Department of Physical Education.

Budgetary institution of higher education of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra “Surgut State Pedagogical University”, Surgut.

Contact information for correspondence: 628404, Russia, Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra, Surgut, Artema St., 9; e-mail: kris4450@mail.ru.

Annotation

Relevance. Sports events at universities are recognized as a key element of physical education today, since they help to attract students to classes in sports sections organized at the departments of physical education. At the same time, there are no physiological justifications for choosing the direction of sportization, as well as studies reflecting the morphofunctional changes in the body of students after the introduction of sportization programs.

Purpose of the study. To assess the quality of life of female students of non-sports faculties of the Surgut State Pedagogical University, studying under the sportization programs.

Research methodology. Using the SF-36 method, an assessment of the quality of life of female students of the Surgut State Pedagogical University, studying in non-sports faculties, was carried out. The study was carried out twice: in the 2nd year (before the introduction of sportization programs) and in the 3rd year (after a year of classes under the sportization programs). We examined 84 respondents based on the Department of Physical Education of the Surgut State Pedagogical University. To process data, the distribution of which differed from the normal, we used the nonparametric method of the Wilcoxon criterion.

Research results. A change in the parameters of the quality of life of 3rd-year female students is shown compared to the values registered in the previous year of study. The relationship between the direction of the sportization program and changes in quality of life indicators was revealed. Thus, in the group of female students involved in the health systems sportization program, a statistically significant increase in such indicators as general health, mental health and vital activity was established; in the group of female students involved in volleyball, a reliable increase in such indicators as social functioning and general health was noted, in the group of girls involved in athletic gymnastics, an increase in the values of role and physical functioning and emotional state was noted.

Conclusion. Thus, participation in sportization programs for female students of non-sports faculties can significantly

improve their quality of life, physical and psychological well-being, and contribute to the development of social and personal skills.

Keywords: quality of life, sportization, students, health, adaptation.

REFERENCES:

1. Abramova V.R., Danilova A.I., Korkein E.V. Monitoring the physical development of female students of a physical education university in the North. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2017, pp. 12-13. (in Russian)
2. Bal'kova D.V., Savel'eva O.V. The influence of physical activity on students' stress resistance. *Skif* [Skif], 2020, no. 4 (44). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-stressoustoychivost-studentov> (in Russian)
3. Dushina N.V., Savkina N.V. Physical education as a way to strengthen the immune system. *Nauka-2020* [Science-2020], 2020, no. 4 (40). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sposob-ukrepleniya-immuniteta> (in Russian)
4. Kan N.B., Axtemyanova N.M. Motivation for the formation of a healthy lifestyle among female students of non-sports specialties. *Pedagogicheskoe masterstvo i pedagogicheskie tekhnologii* [Pedagogical Skill and Pedagogical Technologies], 2015, vol. 2, no. 4 (6), pp. 253-255. EDN VCHIVP. (in Russian)
5. Stepanova E.V. Physical activity as a means of increasing stress resistance. *Aktual'ny'e problemy` gumanitarny`x i estestvenny`x nauk* [Actual Problems of the Humanitarian and Natural Sciences], 2017, no. 2-5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-kak-sredstvo-povysheniya-stressoustoychivosti>. (in Russian)
6. Stoyanov A.S., Kalinkina L.V. Athlete's status as a factor of social adaptation in a student group. *Sociologiya* [Sociology], 2022, no. 2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/status-sportsmena-kak-faktor-sotsialnoy-adaptatsii-v-studencheskoy-gruppe>. (in Russian)
7. Denham J. [et. al]. Aortic augmentation index in endurance athletes: a role for cardiorespiratory fitness. *Eur J Appl Physiol*. 2016, vol. 116, no. 8, pp. 1537-1544.

Поступила / Received 17.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Е.Т. Сухих¹, старший преподаватель кафедры физической культуры.

А.В. Фадеев¹, доцент, заведующий кафедрой физической культуры.

О.А. Куликова², кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

¹Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

²Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова».

Контактная информация для переписки: 426034, Россия, г. Ижевск, Республика Удмуртия, ул. Коммунаров, 281; e-mail: ksukhihk@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. В современном мире постепенно угасает интерес молодёжи к занятиям физической культурой и спортом. Одной из главных целей государства является сохранение здоровой нации, реализации этой цели как раз и способствует спорт. Основной проблемой, а соответственно и причиной, по которой здоровый образ жизни у подрастающего поколения уходит на второй план, является недостаточная мотивация. Большой вклад в формирование этой мотивации вносят учебные заведения (школы, техникумы, институты). Занятия физической культурой и спортом в рамках учебных занятий в вузе благотворно влияют на формирование мотивации среди студентов и играют важную роль в развитии лидерских качеств.

Целью данного исследования является разработка, обоснование и экспериментальная проверка методики развития лидерских способностей студентов на занятиях физической культурой и спортом на основе личной организации управлением взаимоотношениями в группе и руководством деятельностью студенческой группы.

Методика исследования: анализ новейшей литературы и интернет-ресурсов, опрос в виде анкетирования, проведение педагогического тестирования, проведение педагогического эксперимента.

В статье раскрываются основные этапы внедре-



ния данной методики и описываются результаты ее внедрения на занятиях физической культуры в вузе. Динамика показателей эксперимента подтверждает эффективность использования данной методики в процессе проведения учебных занятий. Выборка исследования составила 100 студентов ИГМА (Ижевская Государственная Медицинская Академия).

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента выяснилось, что может предпринять преподаватель физического воспитания для поддержания как можно более высокой активности, продуктивности и качественного проведения занятий по физической

культуре и спорту. Опрос в виде анкетирования позволил определить категории мотивации к занятиям физической культурой и спортом и наличие лидерских способностей у студентов. Были сформированы команды для решения экспериментальных задач на занятиях.

Заключение. Данное исследование может быть интересно специалистам в области физической культуры и спорта. В результате исследования доказано, что внедрение в учебные занятия физической культуры и спорта, методики развития лидерских способностей формирует мотивацию к занятиям и меняет отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе в лучшую сторону.

Ключевые слова: мотивация, студенты, спорт, физическая культура, лидер, достижение.

Для цитирования: Сухих Е.Т., Фадеев А.В., Куликова О.А. Влияние развития лидерских способностей на отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 28-33.

For citation: Sukhikh E., Fadeev A., Kulikova O. Influence of leadership abilities development on students' attitudes towards health-improving physical education activities at the university. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 28-33 (in Russian).

Введение. Повышение мотивации граждан является одной из приоритетных задач, сформулированных в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации». Целью данной программы является создание необходимых условий для укрепления здоровья населения через создание совершенной инфраструктуры, популяризацию и развитие многочисленных видов спорта, привлечение всех слоёв населения к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Образовательная деятельность любого вуза должна быть направлена на всестороннее развитие. Профессиональное образование должно быть направлено не только на получение знаний, умений и навыков для будущей профессии, но и на формирование активной лидерской позиции и готовности вскрывать и реализовывать свои внутренние и внешние ресурсы для достижения поставленных целей. Современная наука рассматривает проблему лидера, опираясь на следующие блоки:

- развитие профессионально-значимых лидерских качеств: А.А. Адлер [1]
- педагогические условия развития лидерских качеств в процессе профессиональной подготовки: Б.С. Волков [3]
- лидерство, как ресурс профессиональной успешности будущих специалистов: Г.Б. Горская [4]

Для приобретения студентами опыта лидерской деятельности существуют возможности проектирования педагогической системы в теории и практике. Возможность раскрытия лидерских способностей у студентов не была предметом исследования в теории и практике педагогики профессионального образования. В настоящее время понятие «лидерские способности студента» исследовано недостаточно и не раскрыто в полном объеме.

Проблемой нашего исследования является поиск научных подходов и средств для развития лидерских способностей у студентов вуза.

Задачи исследования:

Изучить научную литературу по проблеме формирования и раскрытия лидерских способностей у студентов вуза.

Определить уровень развития лидерских способностей у студентов ИГМА, используя тест-опросник по методике Е. Жарикова и Е. Крушельницкого на «Диагностику лидерских способностей».

Разработать и экспериментально подтвердить эффективность методики развития лидерских способностей у студентов ИГМА.

Методика и организация исследования.

Анализ новейшей литературы и интернет-ресурсов, опрос в виде анкетирования, педагогический эксперимент. Исследование состояло из трех этапов и было проведено на базе ИГМА. Выборка исследования составила 100 студентов ИГМА (Ижевская Государственная Медицинская Академия). Сроки проведения эксперимента с января 2024года по июнь 2024года (второй семестр обучения) на спортивной базе ИГМА.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная ЭГ и контрольная КГ. Контрольная группа была сформирована из 50 студентов ИГМА, посещающих занятия физической культуры и спорта два раза в неделю по стандартной программе проведения занятий. Экспериментальную группу составили 50 студентов ИГМА, посещающие занятия физической культуры и спорта два раза в неделю, но в программу занятий была внедрена методика раскрытия лидерских способностей студентов.

Результаты исследования.

Наш эксперимент проходил в три этапа (диагностический, формирующий и практический). Задачей первого этапа являлось раскрытие лидерских качеств студентов и оценка уровня проявления лидерских умений при организации работы в группах. Задачей второго (формирующего) этапа было: формирование общего представления о лидерских качествах и возможность их развития на занятиях физической культурой и спортом в вузе. Для решения этих задач студентам ЭГ в рамках учебных лекционных занятий провели обучающий блок «Стать лидером». Задачей блока являлось изучение понятия лидерские качества и возможность их формирования на занятиях физической культурой и спортом для целостного развития личности, формирования мотивации к учебной деятельности и профессионального становления. Следующим блоком формирующего этапа был блок «Первоначальный лидерский опыт», с помощью которого студенты получали первоначальный лидерский опыт при работе с группами. Этот блок способствовал повышению мотивации студентов к поиску самостоятельных решений поставленных задач на занятиях физической культурой и спортом. Задачи перед студентами ставил преподаватель при помощи специально организованных игр. Игры дали возможность каждому студенту попробовать свои силы в роли лидера и проявить лидерские способности при работе с группой. Далее было необходимо, чтобы студенты не только проявляли себя как лидеры, но и пытались решать ситуационные задачи, в которых им отводилась роль преподавателя. Студентам раздавались «лидер-

ские билеты» на занятиях, в которых были прописаны определенные задания для работы с группами студентов на занятиях. В билетах не было точных инструкций по выполнению задания, были рисунки и возможные поясняющие схемы по выполнению упражнений и заданий. Студент должен был проявить смекалку, креативность, самостоятельность, когда работал с группой вместо преподавателя. Лидер группы сам определял необходимость выбора инвентаря для заданий, количество отведенного времени на задание, тем самым развивая коммуникативные качества, умение планировать и организовывать. Задачей практического этапа было внедрение лидеров в практические занятия ФК и С с целью дальнейшего развития лидерских способностей. Основная работа проводилась на практических занятиях, где студенты решали поставленные задачи, используя предыдущий опыт лидерской работы.

Для проверки эффективности данной методики была проведена повторная диагностика лидерских способностей при помощи тест-опросника по методике Е. Жарикова и Е. Крушельницкого на «Диагностику лидерских способностей». Результаты опроса представлены на диаграмме 1.

Результаты диаграммы говорят о положительных изменениях у студентов ЭГ после проведенного эксперимента в сторону увеличения количества лиц, с выраженными средними и высокими лидерскими качествами. Эти данные говорят об эффективности внедрения нашей методики. Еще одним доказательством являются результаты повторного тест-опроса о роли занятий по дисциплине «ФК и С» в формировании мотивации. Студентам был предложен тест-опросник по методике В. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом». Результаты теста – опросника студентов ЭГ представлены на диаграмме 2.

В ходе анкетирования студентам предлагалось по пятибалльной шкале оценить те мотивы занятий спортом, которые наиболее близки им.

По результатам опроса, наиболее выраженными категориями мотивов к занятиям ФК и С среди студентов ЭГ и КГ являются потребности в развитии характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, и повышение интереса к занятиям. В результате проведенного эксперимента наблюдали положительную динамику роста мотивации у студентов ЭГ по всем категориям формирования мотивации. Особенно радует тот факт, что категория «повышение интереса к занятиям по физической культуре и спорту с учетом внедрения методики развития лидерских способностей» имеет явную положительную динамику. Для проверки эффективности данной методики подкрепили результаты теоретических опросов практическими заданиями. Результаты практических тестов оценили по 5-бальной шкале. Результаты тестов представлены на диаграмме 3.

По результатам практических тестов можем утверждать, что наличие лидеров в командах ЭГ позволяет повысить спортивный результат нормативов. Это обусловлено тем, что развитие лидерских способностей у студентов позволяют оптимизировать физическую активность, улучшая спортивные результаты. Исходя из этого можем утверждать, что мотивация к занятиям физической культурой благодаря соревновательному принципу устойчиво формируется при активном участии лидеров команд.

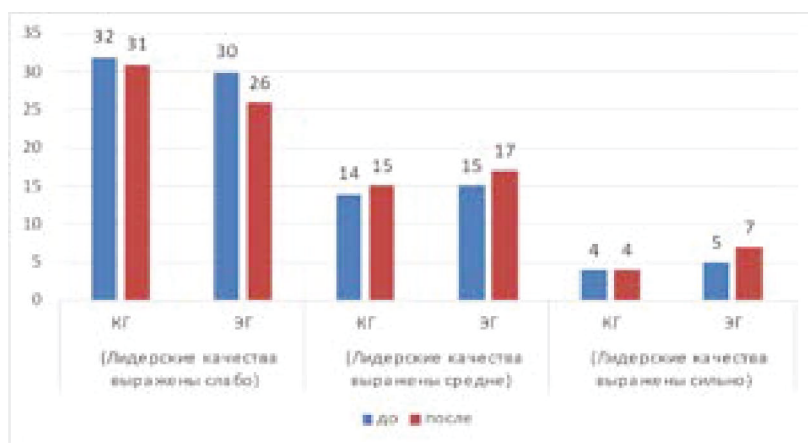


Диаграмма 1. Результаты опроса КГ и ЭГ «Диагностика лидерских способностей» в начале и конце эксперимента

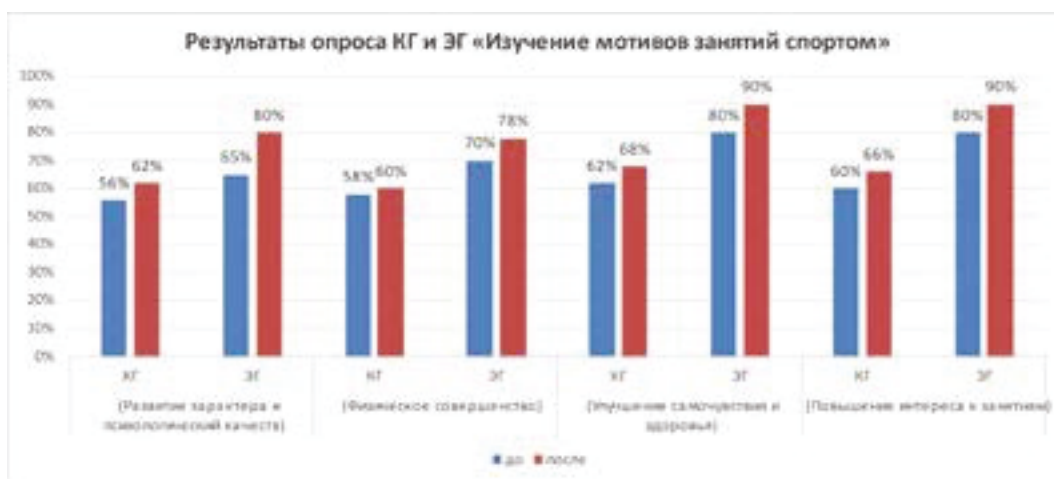
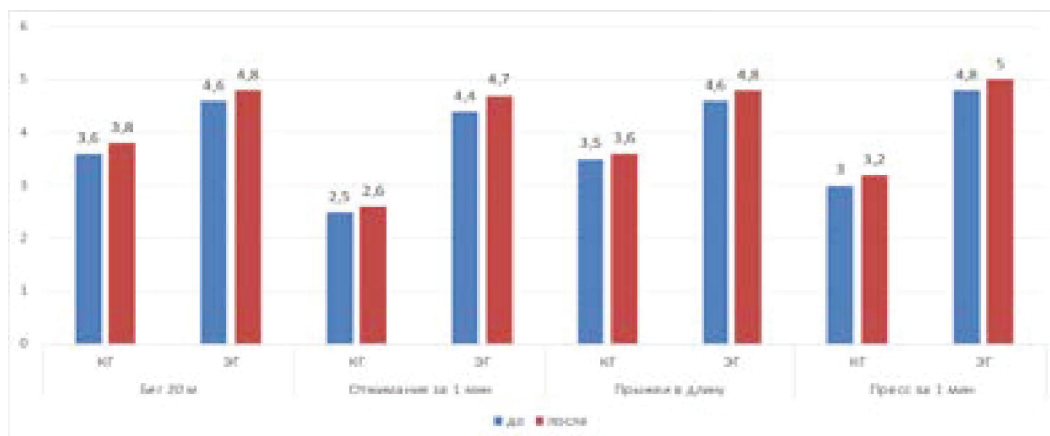


Диаграмма 2. Результаты опроса КГ и ЭГ «Изучение мотивов занятий спортом»

Диаграмма 3.
Результаты
практических тестов
студентов ЭГ И КГ до и
после эксперимента



Заключение. Данное исследование может быть интересно специалистам в области физической культуры и спорта. В результате исследования разработана, обоснована и экспериментально проверена методика развития лидерских способностей студентов на занятиях физической культурой и спортом.

В данной работе раскрыты лидерские качества студентов и оценен уровень проявления лидерских умений при организации работы в группах. В результате эксперимента сформировано общее представление о лидерских качествах и возможности их развития на занятиях физической культурой и спортом в вузе. Практический этап эксперимента доказал, что внедрение лидеров в практические занятия физической культуры и спорта способствует дальнейшему развитию лидерских способностей и формированию положительной мотивации к занятиям. В результате эксперимента доказано, что внедрение в учебные занятия физической культуры и спорта методики развития лидерских способностей формирует мотивацию к занятиям и меняет отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе в лучшую сторону.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адлер, А. А. Практика и теория индивидуальной психологии. – URL: https://vk.com/doc35528094_559422379?hash=4a5d2a6eb7d07c1c21 (дата обращения: 03.03.2022). – Текст: электронный.
2. Архипова, С. А. Классификация факторов, обуславливающих развитие физической культуры и спорта / С. А. Архипова // Вестник Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2021. – № 3-2. – С. 161-166. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/klassifikatsiya-faktorov-obuslavlivayuschih-razvitiye-fizicheskoy-kultury-i-sporta.pdf> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
3. Волков, Б. С. Психология подростка / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2572-1. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/110004.html> (дата обращения: 21.03.2022).
4. Горская, Г. Б. Психологическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов в современных условиях: ресурсы и ограничения / Г. Б. Горская // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 23. – С. 96-108.
5. Горская, Г. Б. Тенденции развития исследований в области психологии спорта: теоретические аспекты / Г. Б. Горская // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 253-254.
6. Деговцев, Н. С. Вклад социального окружения в становление самооценки спортсменов подросткового возраста / Н. С. Деговцев, Г. Б. Горская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 474-480.
7. Деговцев, Н. С. Оптимистический настрой в ситуациях успеха и неудачи как ресурс развития самооценки спортсменов / Н. С. Деговцев, Г. Б. Горская, С. В. Фомиченко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 43-45.
8. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 320 с. – ISBN 9785-9907239-6-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65566.html> (дата обращения: 19.03.2022).
9. Выготский, Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Л. С. Выготский // Психология личности: тексты. – М. : Просвещение, 2021. – С. 161-166.
10. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информационно-издательский дом «Филинь», 2022. – 472 с.

INFLUENCE OF LEADERSHIP ABILITIES DEVELOPMENT ON STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY

E. Sukhikh¹, Senior Lecturer, Department of Physical Education.

A. Fadeev¹, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education.

O. Kulikova², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports.

¹Federal State Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

²Federal State Educational Institution of Higher Education "Dorzhi Banzarov Buryat State University".

Contact information for correspondence: 426034, Russia, Izhevsk, Udmurt Republic, Kommunarov St., 281; e-mail: ksukhikh@yandex.ru.

Annotation

Relevance. In the modern world, the interest of young people in physical education and sports is gradually fading. One of the main goals of the state is to maintain a healthy nation, and sports contribute to the implementation of this goal. The main problem, and accordingly the reason why a healthy lifestyle among the younger generation is fading into the background, is insufficient motivation. Educational institutions (schools, technical schools, institutes) make a great contribution to the formation of this motivation. Physical education and sports classes as part of academic classes at a university have a beneficial effect on the formation of motivation among students and play an important role in the development of leadership qualities.

The purpose of this study is to develop, substantiate and experimentally test a methodology for developing students' leadership skills in physical education and sports classes based on personal organization, management of relationships in a group and management of the activities of a student group.

Research methodology. Analysis of the latest literature and Internet resources, a survey in the form of a questionnaire, pedagogical testing, a pedagogical experiment.

The article reveals the main stages of the implementation of this methodology and describes the results of its implementation in physical education classes at the university. The dynamics of the experiment's indicators confirms the effectiveness of using this methodology in the process of conducting classes. The study sample was 100 students of IGMA (Izhevsk State Medical Academy).

Research results: As a result of the pedagogical experiment, it became clear what a physical education teacher can do to maintain the highest possible activity, productivity and high-quality conduct of classes in physical education and sports. The survey in the form of a questionnaire allowed us to determine the categories of motivation for physical education and sports classes and the presence of leadership skills in students. Teams were formed to solve experimental problems in the classroom.

Conclusion. This study may be of interest to specialists in the field of physical education and sports. The study proved that the introduction of the leadership skills development methodology into physical education and sports classes forms motivation for classes and changes students' attitudes towards physical education and health activities at the university for the better.

Keywords: motivation, students, sports, physical education, leader, achievement.

REFERENCES:

1. Adler, A.A. *Praktika i teoriya individual'noj psixologii* [Practice and Theory of Individual Psychology]. Available at: https://vk.com/doc35528094_559422379?hash=4a5d2a6eb7d07c1c21 (Accessed: 03.03.2022).
2. Arkhipova, S.A. Classification of Factors Determining the Development of Physical Culture and Sports. *Vestnik Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarny'e nauki* [Bulletin of Tula State University. Humanities], 2021, no. 3-2, pp. 161-166. Available at: <file:///C:/Users/User/Downloads/klassifikatsiya-faktorov-obuslavlivayuschih-razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta.pdf> (Accessed: 03/15/2020). (in Russian)
3. Volkov B.S. *Psixologiya podrostka* [Psychology of a teenager]. Moscow: Academic Project, 2020. 240 p. ISBN 978-5-8291-2572-1. Digital educational resource IPR SMART. Available at: <https://www.iprbookshop.ru/110004.html> (Accessed: 03/21/2022).
4. Gorskaya G.B. Psychological support for the training of highly qualified athletes in modern conditions: resources and limitations. *Aktual'ny'e voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Current Issues of Physical Education and Sports], 2021, vol. 23, pp. 96-108. (in Russian)
5. Gorskaya G.B. Trends in the development of research in the field of sports psychology: theoretical aspects. *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferencii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Proceedings of the Scientific and Scientific-Methodical Conference of the Teaching Staff of the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism], 2019, no. 1, pp. 253-254. (in Russian)

6. Degovcev N.S., Gorskaya G.B. The contribution of the social environment to the formation of self-esteem of adolescent athletes. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2021, no. 12 (202), pp. 474-480. (in Russian)
7. Degovcev N.S., Gorskaya G.B., Fomichenko S.V. Optimistic attitude in situations of success and failure as a resource for developing athletes' self-esteem. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii* [Resources for athletes' competitiveness: theory and practice of implementation], 2020, no. 1, pp. 43-45. (in Russian)
8. Kulinenkov O.S. *Medicina sporta vy'sshix dostizhenij* [Medicine of high-performance sports]. Moscow: Sport Publishing House, 2016, 320 p. ISBN 9785-9907239-6-
2. Digital educational resource IPR SMART. Available at: <https://www.iprbookshop.ru/65566.html> (Accessed: 03/19/2022). (in Russian)
9. Vy`gotskij L.S. Development of the child's personality and worldview. *Psixologiya lichnosti: teksty`* [Psychology of personality: texts]. Moscow: Education, 2021, pp. 161-166.
10. Vojko V.V. *E`nergija e`mocij v obshhenii: vzglyad na sebya i na drugix* [Energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. Moscow: Information and publishing house "Filin", 2022, 472 p.

Поступила / Received 21.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

А.А. Тарасенко, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.

С.В. Фомиченко, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры теории, истории и методики физической культуры, декан факультета магистерской подготовки.

С.С. Воеводина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой управления в спорте и образовании.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

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

e-mail: ssvoevodina@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. В статье представлены результаты анализа соотношения факторов, влияющих на общественное здоровье (физическая культура, окружающая среда, образование, здравоохранение, социальная политика), в аспекте финансирования с учетом программно-целевого метода управления региональной социально-экономической системой (на примере Краснодарского края).

Цель исследования – оценить приоритетность финансового обеспечения программно-целевого управления физической культурой в региональной системе обеспечения общественного здоровья.

Методы исследования: анализ литературы, статистической информации и финансирования физической культуры.

Результаты. В результате анализа публикаций по теме исследования выявлено соотношение факторов, влияющих на общественное здоровье (при отсутствии законодательного определения данного понятия): образ жизни и физическая активность (30%), медицинское обеспечение (30%), социально-экономические условия (30%), состояние окружающей среды (10%). В региональной практике оно не обеспечивается соразмерностью бюджетного финансирования на основе программно-целевого метода управления социально-экономической системой. Приоритетными направлениями бюджетных расходов за период 2022-2024 гг. являются



здоровоохранение (19,3%), образование (22,9%), социальная поддержка населения (24,2%). Расходы на физическую культуру составляют 2,67% при средней продолжительности жизни населения края 73,71 лет. Финансирование регионального проекта в области физической культуры и массового спорта в рамках национального проекта «Демография» предусмотрено только в 2024 году, и в структуре его расходов составляет 1,2%.

Заключение:

1. В современных условиях общественное здоровье рассматривается как показатель национальной безопасности государства и учитывается при реализации региональных проектов.

2. К факторам, влияющим на положительную динамику общественного здоровья, относят образ жизни и физическую активность населения (30%), медицинское обеспечение (30%), социально-экономические условия (30%), состояние окружающей среды (10%).

3. В региональной практике отраслевого финансирования приоритетными являются: здравоохранение, образование, социальная поддержка населения по сравнению с физической культурой, имеющей оздоровительное, общекультурное, экономическое, образовательное и воспитательное значение.

Ключевые слова: физическая культура, общественное здоровье, целевые программы, стратегия развития, законодательство, финансирование, социально-экономическая система.

Для цитирования: Тарасенко А.А., Фомиченко С.В., Воеводина С.С. Физическая культура как условие обеспечения общественного здоровья: региональный аспект // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 34-41.

For citation: Tarasenko A., Fomichenko S., Voevodina S. Physical culture as a condition for ensuring public health: regional aspect. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 34-41 (in Russian).

Актуальность темы исследования обусловлена поиском эффективных способов обеспечения общественного здоровья как показателя национальной безопасности государства на основе региональной практики его реализации.

Результаты исследования. Приоритетность вопросов обеспечения общественного здоровья в реализации социальной политики государства обусловлена их законодательным регулированием на уровне конституционной нормы [8, с. 104].

В литературе по проблеме исследования определены социально-экономические условия, влияющие на воспроизводство общественного здоровья: система здравоохранения, ее кадровая и финансовая составляющая, состояние фармацевтического рынка, демографические процессы.

В виду отсутствия законодательного определения общественного здоровья в литературе оно рассматривается как

- духовно-нравственное здоровье общества, его физическое и социальное благополучие [3, с.7],
- социальный капитал и ресурс создания конкурентоспособной экономики.

Факторы общественного здоровья представлены на рисунке 1.

К ним относится социальная политика государства в области обеспечения условий труда, быта, отдыха, образования, физической культуры; культура питания; уровень развития системы здравоохранения и качество медицинских услуг, социально-экономические модели развития, экологическая обстановка,

Физическая культура как сфера реализации концепта социального государства, влияющая на продолжительность и качество жизни российских граждан, имеет законодательное обеспечение, систему управления на федеральном, региональном и муниципальном уровне, что позволяет создавать условия для развития массового, школьного, детско-юношеского спорта и спорта пожилых [4, с. 107].

Проанализируем соотношение указанных факторов (физическая культура и спорт, охрана окружающей среды, образование, культура, здравоохранение, социальная политика), влияющих на показатели общественного здоровья (продолжительность жизни, здоровые годы жизни), в аспекте их финансового обеспечения и наличия целевых программ с учетом программно-целевого метода управления региональной социально-экономической системы – Краснодарского края.

В Краснодарском крае действует целевая программа кубанского долголетия [5], предусматривающая повышение физической активности граждан пожилого возраста с 12,7% в 2020 г. до 25% к 2025 г. (таблица 1)

В 2023 году среднегодовая численность краевого населения составила 5 825,8 тыс. чел. (прогноз на 2026



Рисунок 1. Факторы общественного здоровья [10]

Таблица 1.

Показатель региональный программы кубанского долголетия

Наименование показателя	Год					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Доля граждан пожилого возраста, систематически занимающихся ФКиС, в общей численности граждан старшего возраста, %	12,7	16,3	19,2	23,9	25	25



Рисунок 2. Уровень жизни населения края [2]



Рисунок 3. Динамика отраслевых расходов краевого бюджета, млрд. руб. [2]

Таблица 2.

Средняя продолжительность жизни в Краснодарском крае, лет

Регион	Значение показателя/год				
	2019	2020	2021	2022	2023
Краснодарский край	73,91	72,24	70,53	72,92	73,71
Россия	73,34	71,54	70,06	72,73	73,41

Таблица 3.

Целевые показатели ГП КК «Развитие физической культуры и спорта»[2]

Наименование ГП КК	Наименование целевого показателя	2022 г.	2023 г.	2024 г.	2025 г.	2026 г.
		факт	план	план	план	план
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ						
Развитие физической культуры и спорта	Доля сельского населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом (%)	55,5	52,6	53,6	54,7	55,8
	Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности указанной категории населения, не имеющего противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (%)	36,1	25,8	26,0	27,0	27,5
	Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта (%)	62,0	60,5	60,6	60,8	60,9

год – 5 856,1 тыс. чел.), из них 47,5% – занято в экономике [2]. Показатели уровня жизни населения (величина прожиточного минимума и среднемесячная заработная плата) отражены на рисунке 2.

Средняя продолжительность жизни населения края выше, чем в целом по России – 73,71 лет (2023 г.). Ожидаемая продолжительность жизни в крае в 2024 г. – 73,48 лет, 2025 г. – 73,45 лет, 2026 г. – 73,95 лет [8]. В таблице 2 представлены данные о продолжительности жизни в Краснодарском крае и России.

Краевой отраслевой стратегией развития предус-

мотрены более высокие годовые значения планового показателя «доля граждан, систематически занимающихся ФКиС», чем федеральной: 2023 г.: федеральная стратегия (далее – ФС) – 53,1%, краевая стратегия (далее – КС) – 60%, 2024 г.: ФС – 55%, КС – 62%, 2025 г.: ФС – 57%, КС – 63%.

Динамика расходов краевого бюджета на ФКиС представлена на рисунке 3. Планируется сокращение отраслевых расходов краевого бюджета при доминирующем значении физической культуры и спорта высших достижений в данном соотношении.

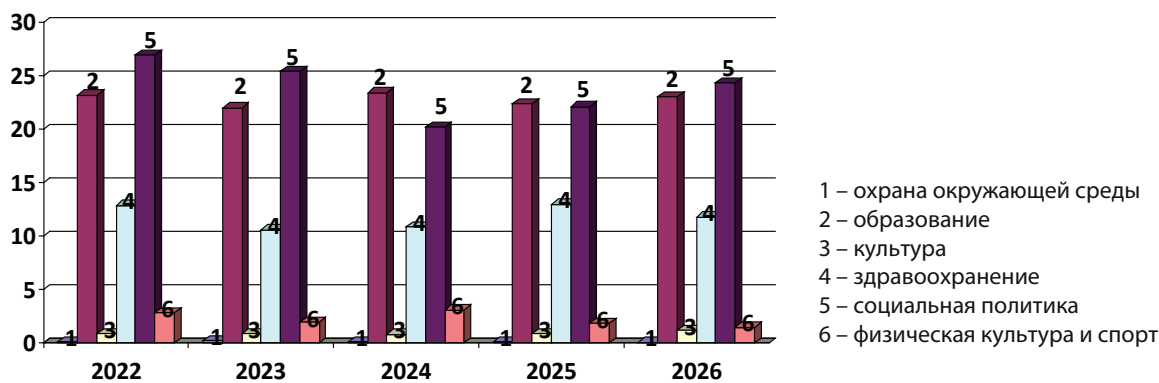


Рисунок 4. Динамика бюджетных расходов на факторы общественного здоровья, %

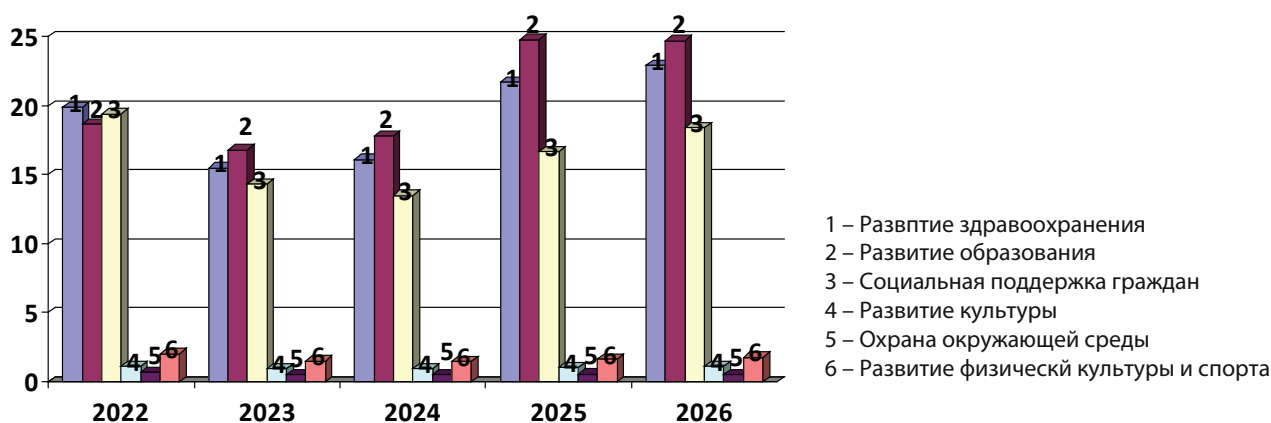


Рисунок 5. Динамика бюджетных расходов на государственные программы Краснодарского края, %

Показатели государственной программы Краснодарского края (далее – ГП КК) «Развитие физической культуры и спорта» представлены в таблице 3.

Вместе с тем в динамике расходов краевого бюджета доминируют такие факторы общественного здоровья, как социальная политика, образование, здравоохранение (рисунок 4).

Динамика распределения бюджетных средств по государственным программам края отражено на рисунке 5.

Наблюдаем приоритет бюджетных расходов на целевые программы в области здравоохранения, образования, социальной поддержки граждан по сравнению с расходами на физическую культуру и спорт, культуру, охрану окружающей среды.

За период 2021-2023 гг. спортивная инфраструктура края пополнилась 72 спортивными объектами [2].

Планируемые расходы краевого бюджета на реализацию национальных (далее – НП) и региональных проектов (далее – РП) по анализируемым факторам общественного здоровья представлены в таблице 4.

С учетом представленных данных можно утверждать о приоритетности таких факторов общественного здоровья в региональной социально-экономической системе как образование, здравоохранение, социальная политика в аспекте финансового обеспечения региональных проектов в данных сферах.

Что касается регионального проекта создания условий для занятия физической культурой и массовым спортом всех категорий населения, то его финансирование предусмотрено в объеме 49 млн. руб., что составляет 1,2%, и только в 2024 году.

Таким образом, представленное в литературе соотношение факторов, влияющих на общественное здоровье – образ жизни и физическая активность (30%), медицинское обеспечение (30%), социально-экономические условия (30%), состояние окружающей среды (10%), не обеспечивается соотношением их бюджетного финансирования на основе программно-целевого метода управления региональной социально-экономической системой. Приоритетными с учетом проведенного исследования являются системы здравоохранения, образования, социальной поддержки населения. Но, как показала жизнь «даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии принципиально изменить процесс физической деградации человека» [1, с.11]. В аспекте оздоровления населения и поддержания его физической активности физическая культура и спорт как часть социальной сферы являются общественным благом, условия к которому обеспечивает государство на уровне региональных социально-экономических систем.

Таблица 4.

Планируемые расходы краевого бюджета на реализацию проектов (национальных и региональных)

№	Название проекта	Планируемые расходы, млн. руб.		
		2024 год	2025 год	2026 год
	Расходы, всего	48760	28422	18268
1	НП «Культура»	182	-	-
	РП			
1.1	Культурная среда	173	-	-
1.2	Творческие люди	9	-	-
2	НП «Образование»	10419	1559	1618
	РП			
2.1	Современная школа	9858	1271	1271
2.2	Успех каждого ребенка	18	-	-
2.3	Цифровая образовательная среда	192	-	-
2.4	Социальная активность	11	-	-
2.5	Патриотическое воспитание граждан РФ	340	288	347
3	НП «Экология»	337	39	43
3.1	Чистая страна (Краснодарский край)	293	-	-
3.2	Сохранение уникальных водных объектов (Краснодарский край)	7	-	-
3.3	Сохранение лесов (Краснодарский край)	37	39	43
4	НП «Здравоохранение»	6386	9476	616
	РП			
4.1	Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями	849	452	528
4.2	Борьба с онкологическими заболеваниями	148	-	-
4.3	Обеспечение медицинских организаций Краснодарского края квалифицированными кадрами	78	86	88
4.4	Создание единого цифрового контура в здравоохранении на основе единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения	117	-	-
4.5	Модернизация первичного звена здравоохранения РФ (Краснодарский край)	5194	8938	-
5	НП «Демография»	4044	1759	1436
	РП			
5.1	Финансовая поддержка семей при рождении детей	3071	1318	995
5.2	Содействие занятости (Краснодарский край)	8	-	-
5.3	Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан «старшего поколения»	916	441	441
5.4	Создание для всех категорий и групп населения условия для занятия ФКиС, массовым спортом, в т.ч. повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва	49	-	-

Заключение.

1. В современных условиях общественное здоровье рассматривается как показатель национальной безопасности государства и учитывается при реализации национальных и региональных проектов.

2. К факторам, влияющим на положительную динамику общественного здоровья, относят образ жизни и физическую активность населения (30%), медицинское обеспечение (30%), социально-экономические условия (30%), состояние окружающей среды (10%).

3. В региональной практике отраслевого финансирования приоритетными являются здравоохранение, образование, социальная поддержка населения по сравнению с физической культурой и спортом, влияющими на продолжительность и качество жизни российских граждан и имеющих оздоровительное, общекультурное, экономическое, образовательное и воспитательное значение.

ЛИТЕРАТУРА:

- Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев, под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2016. – С.11.
- Бюджет Кубань на 2024-2026 годы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzhet-v-kartinkakh_2/proekt-kraevogo-byudzheta (дата обращения 30 октября 2024 года).
- Комарова, В. В. «Общественное здоровье» в теоретико-правовом аспекте / В. В. Комарова // Российский юридический журнал. – 2024. – № 3. – С. 7-19.
- Правовая политика государстве в сфере общественного здоровья: научно-практическое пособие / отв. ред. Н. В. Путило. – Москва : Проспект, 2023. – С.107-108.

5. Постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 29.11.2019 № 822 (ред. от 06.09.2023) «Об утверждении региональной программы «Кубанское долголетие – укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности жизни граждан старшего поколения в Краснодарском крае» на 2020 – 2025 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: официальном сайте Губернатора Краснодарского края и администрации Краснодарского края <http://admkrain.krasnodar.ru> (дата обращения 30 октября 2024 года).
6. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 18.06.2021 № 147-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Официальный сайт администрации Краснодарского края -<http://admkrain.krasnodar.ru> (дата обращения 12 октября 2024 года).
7. Средняя продолжительность жизни в Краснодарском крае [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gogov.ru/life-expectancy/krd> (дата обращения 07 ноября 2024 года)
8. Тарасенко, А. А. Региональный потенциал программно-целевого управления физической культурой и спортом (на примере Краснодарского края) / А. А. Тарасенко, С. В. Фомиченко, С. С. Воеводина, С. В. Тимченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 4. – С. 103-110.
9. Улумбекова, Г. Э. Здравоохранение России: 2018-2024 гг. / Г. Э. Улумбекова // Журнал Вестник ВШОУЗ, 2018. – № 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/zdravookhranenie-rossii-2018-2024gg/?ysclid=m2yj8o76mw295313834> (дата обращения 30 октября 2024 года).

PHYSICAL CULTURE AS A CONDITION FOR ENSURING PUBLIC HEALTH: REGIONAL ASPECT

A. Tarasenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Health Technologies.

S. Fomichenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory, History and Methodology of Physical Culture, Dean of the Faculty of Master's Training.

S. Voevodina, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Management in Sports and Education.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, st. Budyonny, 161, e-mail: ssvoevodina@yandex.ru.

Annotation

Relevance. The article presents the results of the analysis of the ratio of factors influencing public health (physical education, environment, education, health care, social policy) in terms of financing taking into account the program-targeted method of managing the regional socio-economic system (using the Krasnodar Territory as an example).

The purpose of the study is to assess the priority of financial support for the program-targeted management of physical education in the regional system of public health.

Research methods: analysis of literature, statistical information and financing of physical education.

Results. As a result of the analysis of publications on the topic of the study, the ratio of factors influencing public health was revealed (in the absence of a legislative definition of this concept): lifestyle and physical activity (30%), medical care (30%), socio-economic conditions (30%), and the state of the environment (10%). In regional practice, it is not ensured by the proportionality of budget financing based on the program-targeted method of managing the socio-economic system. The priority areas of budget expenditure for the period 2022-2024 are healthcare (19.3%), education (22.9%), and social support for the population (24.2%). Expenditures on physical education make up 2.67%, with the average life expectancy of the region's population being 73.71 years. Financing of the regional project in the field of physical education and mass sports within the framework of the national project "Demography" is provided only in 2024, and in the structure of its expenditures makes up 1.2%.

Conclusions:

1. In modern conditions, public health is considered as an indicator of the national security of the state and is taken into account when implementing regional projects.

2. Factors influencing the positive dynamics of public health include lifestyle and physical activity of the population (30%), medical care (30%), socio-economic conditions (30%), and the state of the environment (10%).

3. In regional practice of sectoral financing, the priorities are: healthcare, education, social support of the population in

comparison with physical culture, which has health, general cultural, economic, educational and upbringing significance.

Keywords: physical culture, public health, target programs, development strategy, legislation, financing, socio-economic system.

References:

1. Alekseev S.V. *Sportivny`j menedzhment. Regulirovanie organizacii i provedeniya fizkul`turny`x i sportivny`x meropriyatij* [Sports management. Regulation of the organization and holding of physical education and sports events]. Moscow: UNITY-DANA, Law and Right, 2016, p. 11.
2. *Byudzhet Kuban` na 2024-2026 gody`* [Kuban budget for 2024-2026] Available at: https://minfin.krasnodar.ru/activity/budget_citizens/byudzhet-v-kartinkakh_2/proekt-kraevogo-byudzheta (Accessed October 30, 2024). (in Russian)
3. Komarova V.V. "Public Health" in the Theoretical and Legal Aspect *Rossiiskij juridicheskij zhurnal* [Russian Law Journal], 2024, no. 3, pp. 7-19. (in Russian)
4. Putilo N.V. *Pravovaya politika gosudarstve v sfere obshchestvennogo zdorov`ya* [Legal Policy of the State in the Sphere of Public Health]. Moscow: Prospect, 2023, pp. 107-108.
5. *Postanovlenie glavy` administracii (gubernatora) Krasnodarskogo kraja ot 29.11.2019 № 822 (red. ot 06.09.2023) «Ob utverzhdenii regional`noj programmy` «Kubanskoe dolgoletie – ukreplenie zdorov`ya, uvelichenie perioda aktivnogo dolgoletiya i prodolzhitel`nosti zhizni grazhdan starshogo pokoleniya v Krasnodarskom krae» na 2020-2025 gody`»* [Resolution of the Head of Administration (Governor) of the Krasnodar Territory dated November 29, 2019 No. 822 (as amended on September 6, 2023) "On Approval of the Regional Program" Kuban Longevity – Strengthening Health, Increasing the Period of Active Longevity and Life Expectancy of Senior Citizens in the Krasnodar Territory "for 2020-2025"] Available at: official website of the Governor of Krasnodar Krai and the Administration of Krasnodar Krai <http://adm.krai.krasnodar.ru> (Accessed October 30, 2024). (in Russian)
6. *Rasporyazhenie glavy` administracii (gubernatora) Krasnodarskogo kraja ot 18.06.2021 № 147-r «Ob utverzhdenii*

- Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury` i sporta v Krasnodarskom krae na period do 2030 goda»* [Order of the head of administration (governor) of Krasnodar Krai dated 06/18/2021 No. 147-р "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in Krasnodar Krai for the period up to 2030"] Official website of the Administration of Krasnodar Krai. Available at: <http://admkr.krasnodar.ru> (Accessed October 12, 2024). (in Russian)
7. *Srednyaya prodolzhitel'nost` zhizni v Krasnodarskom krae* [Average life expectancy in Krasnodar Krai] Available at: <https://gogov.ru/life-expectancy/krd> (Accessed November 7, 2024) (in Russian)
 8. Tarasenko A.A., Fomichenko S.V., Voevodina S.S., Timchenko S.V. Regional potential of program-targeted management of physical education and sports (on the example of Krasnodar Krai). *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2023, no. 4, pp. 103-110. (in Russian)
 9. Ulumbekova G.E. Healthcare of Russia: 2018-2024. *Zhurnal Vestnik VShOUZ* [Journal Vestnik VShOUZ], 2018, no. 1 Available at: <https://www.vshouz.ru/journal/2018-god/zdravookhranenie-rossii-2018-2024gg/?ysclid=m2yj8o76mw295313834> (Accessed October 30, 2024). (in Russian)

Поступила / Received 25.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ МЕТОДА «КРУГОВОЙ» ТРЕНИРОВКИ

Л.А. Якимова^{1,2}, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории, истории и методики физической культуры.

С.В. Фомиченко^{1,2}, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории, истории и методики физической культуры.

О.Н. Новосельцев², преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

М.М. Мустафа², студентка.

С.С. Тохян², студентка.

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет», г. Краснодар.

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

Аннотация

Актуальность. Исходя из тенденций современной концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2025 года система подготовки в массовом спорте должна раскрывать таланты обучающихся и способствовать достижению ими стабильно высоких результатов на международной арене. Для этого проводятся комплексные мероприятия по спортивной ориентации, организации и проведению учебно-тренировочной и соревновательной работы среди студенческой молодежи. Это создает условия для повышения у молодых людей приверженности к здоровому образу жизни, определяет мотивацию к росту достижений в профессиональном спорте. Однако, при рассмотрении фактов, имеющих научное подтверждение, есть еще и такие, которые требуют новых подходов, в частности, вопросы, связанные с физической подготовкой студенческой молодежи к соревнованиям по легкой атлетике.

Цель работы – оптимизация содержания метода «круговой» тренировки в процессе улучшения специальной двигательной подготовленности сту-



дентов медицинских вузов, занимающихся бегом на средние дистанции.

Методика исследования: анализ и синтез научных трудов отечественных и зарубежных учёных, тестирование уровня специальных двигательных качеств, математическое статистическое сравнение результатов измерений. Исследование организовано на базе Кубанского государственного медицинского университета Минздрава России с принятием в нем участия 16-ти студентов, занимающихся бегом на средние дистанции в секции по лёгкой атлетике.

Результаты исследования: проведенные исследования научных концепций современной спортивной тренировки позволили оптимизировать методику специальной физической подготовки бегунов на средние дистанции; средства метода «круговой» тренировки, подобранные с учетом возможностей обучающейся молодежи и внедренные в процесс занятий спортивной секции позволили в течение двенадцати месяцев целенаправленно воздействовать на повышение у занимающихся специальной двигательной подготовленности; результаты тести-

рования контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют, что в 80% случаев проведенных измерений именно у последних произошел положительный прирост способностей, подтвержденный высокой степенью статистических показателей ($p < 0,01$ и $p < 0,001$).

Заключение: учет персональных возможностей в развитии специальных физических качеств дал возможность улучшить методику подготовки и повысить уровень развития быстроты, скоростно-силовых возможностей и специальной выносливости у студентов, занимающихся бегом на средние дистанции в спортивной секции при вузе.

Ключевые слова: студенческий спорт, легкая атлетика, спортивная секция, метод «круговой» тренировки, специальная физическая подготовленность, медицинские вузы.

Для цитирования: Якимова Л.А., Фомиченко С.В., Новосельцев О.Н., Мустафа М.М., Тохян С.С. Совершенствование специальной физической подготовленности студентов медицинского вуза средствами метода «круговой» тренировки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 42-47.

For citation: Yakimova L., Fomichenko S., Novoseltsev O., Mustafa M., Tokhyan S. Improvement of special physical fitness of medical students by means of the “circular” training method. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 42-47 (in Russian).

Введение. Вовлечение молодежи в спортивное движение массовой направленности представляется масштабной задачей российского государства. Решение которой начинается с создания спортивных секций в вузах, и организации в них круглогодичных занятий по тому или иному виду спорта. Как и для любого спортсмена спортивная тренировка студента должна обеспечивать функциональное здоровье, двигательное мастерство, духовно-нравственное и морально-волевое воспитание. Во многом планирование содержания занятий в спортивной секции вуза обусловлено наличием состязательных стартов в учебном году, в зависимости от чего происходит и смена задач тренировочного процесса. Так, изучая в программно-методических требованиях особенности моделирования тренировки у бегунов на средние дистанции можно отметить наличие большого удельного веса специальной физической подготовки, являющейся по сути фактором обеспечения максимальной реализации всех остальных видов подготовленности [2, с. 6; 4, с. 22]. Немаловажным представляется развитие у студентов отдельных мышечных групп и таких качеств, как быстрота, скоростно-силовые способности, специальная выносливость, приводящих к формированию потенциала работать в условиях кислородного голодания [1, с. 255]. И с повышающейся конкуренцией любой тренер и спортсмены заинтересованы в постоянном улучше-

нии данных способностей. Учитывая то, что занятия по легкой атлетике по нормативным значениям начнутся с 9 лет, то реализация программы по повышению уровня специальной физической подготовленности студенческой молодежи должна затрагивать детерминированность сенситивных периодов развития того или иного физического качества и индивидуальный подход [5, с. 41]. Однако, многочисленные программы работы спортивных секций в нефизкультурных вузах в большинстве своем составлены из данных подготовки спортсменов высокой квалификации, не всегда учитывающие показатели биологического возраста студента, их особенностей учебного и бытового вида деятельности, что в свою очередь приводит к излишним затратам сил и времени на улучшение результатов. Или вообще делает процесс тренировки безуспешным. В связи с чем, оптимизация содержания специальной физической подготовки в секции легкой атлетике в структуре вуза представляет собой актуальную проблему.

Цель работы – оптимизировать содержание метода «круговой» тренировки, направленного на повышение специальных двигательных качеств у студентов вузов, занимающихся легкой атлетикой.

Задачи: разработка путей применения метода «круговой» тренировки в повышении специальной физической подготовленности студентов, занимающихся легкой атлетикой в спортивной секции вуза; изучение динамики специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции под воздействием инновационного подхода.

Методика и организация исследования. Нами были использованы: анализ научно-методической литературы, тестирование специальной физической подготовленности (с использованием контрольных испытаний по Н.Г. Озолину с соавторами, 2017), педагогический эксперимент; методы математической статистики. Организованный тренировочный процесс педагогического эксперимента прошел на базе Кубанского государственного медицинского университета Минздрава России с принятием в нем 40 юношей I-го и II-го курсов, посещающих секцию лёгкой атлетике. Спортивных разрядов у них не имелось. Главным фактором выявления воздействия именно предлагаемой технологии стало разделение участников на две равнозначные группы, в одной из которых (экспериментальной) развитие специальных двигательных способностей происходило с учетом нововведений в тренировочный процесс, в другой (контрольной) – спортсмены занимались по имеющемуся в вузе программному содержанию, основанному на методических источниках профессионального спорта. Экспериментальное влияние на развитие и повышение физических качеств проходило в основной части учебно-тренировочного занятия на протяжении 12-ти месяцев, при 3-х разовых занятиях в неделю.

Результаты исследования и обсуждения

Современные исследования в области легкой атлетике подтвердили принципиальное значение спортив-

ной специализации в содержании специальной физической подготовки. Для бегунов на средние дистанции предопределяющим обстоятельством технического мастерства являются развитие скоростно-силовые способности, быстрота, специальная выносливость [1, с. 257]. В связи с тем, что с точки зрения большинства ученых в возрасте студенческой молодежи (18-30 лет) практически все чувствительные периоды развития обозначенных способностей уже прошли, была предпринята попытка смоделировать процесс специальной физической подготовки, основанный на индивидуализации и поэтапном планировании в тренировочном процессе микроцикла средств, способствующих повышению быстроты, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости [1, с. 257; 6, с. 519]. Это было сделано для того, чтобы не форсировать негативное воздействие развивающих нагрузок на организм занимающихся.

В основу был положен метод «круговой» тренировки, созданный в середине прошлого столетия Р. Морганом и Г. Адамсом и доработанный советскими учеными для спорта больших достижений [8, с. 6]. В современном понимании именно он позволяет интегрировать общую физическую подготовку в специальную. Рассчитывая параметры нагрузки и планируя комплексы упражнений и двигательных заданий для развития быстроты, скоростно-силовых способностей и специальной выносливости мы в отличии от тренировки высококвалифицированных спортсменов учитывали постепенность и гетерохронность развития данных качеств в студенческом возрасте. Комплектация упражнений происходила по принципу от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному. Формирование специальной работоспособности организма происходило путем регулярной тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечного аппарата и других систем организма в постоянном чередовании режимов тренировки следующим образом:

- первых три месяца в макроцикле спортсмены тренировались с применением метода длительного интервального упражнения, когда задания выполняются единым комплексом с минимальными перерывами между ними от 10 до 30 секунд;

- далее три месяца – упражнения в «круговой» тренировке применялись по методу переменного интервального упражнения, где предполагалось выполнение упражнения с дозировкой нагрузки с нарастанием объема от 30 до 60% от максимально возможного усилия;

- затем еще три месяца бегуны выполняли задания с использованием динамического метода, когда за короткое время нужно было выполнить как можно большее количество повторений в режиме высокой интенсивности; параметры нагрузки – длительность одного подхода составляла от 20 до 30 секунд, интенсивность выполнения задания – максимальная, интервал отдыха между подходами – 1-3 минуты;

- и в завершении макроцикла три месяца метод

«круговой» тренировки предполагал повторное упражнение, когда тренировочное задание нужно было повторять неоднократно, повышая быстроту от подхода к подходу и при этом применяя полный интервал отдыха от 1 до 3-х минут и выполняя действия по длительности от 10 секунд до 3-х минут в одном подходе.

Циклы «круговых» тренировок включали следующие задания из ниже представленных:

Упражнения скоростной направленности (циклические движения на месте, на короткие дистанции – главное условие – максимальная частота движений).

Упражнения скоростно-силового характера (сгибания-разгибание рук как в упоре лежа, так и в упоре лежа сзади, а также с чередованием узкой и широкой постановкой рук; из упора лежа, поднять одну ногу и перенести ее в положение направления стопы вперед между двумя руками, не отрывая их от пола; из положения сед перейти в положение с упором на ладони и стопы, выполнять попеременное выпрямление навстречу друг другу противоположных ноги и руки; из положения в висе на перекладине – подтягивания при дополнительной помощи ног; «бёрпи с хлопками над головой»; прыжки в длину и высоту – с места и с разбега; прыжки в глубину).

Упражнения с использованием спортивных снарядов (брусьев, перекладин, колец) в виде маховых движений с большой амплитудой.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты, полуперевероты, пируэты, сальто).

Изометрические упражнения на сокращение определенной группы мышц в течение длительного времени (стойка на лопатках, кистях, предплечьях, планка с упором на локти, планка из упора на предплечье и боковую поверхность стоп).

Упражнения с использованием спортивного инвентаря (степ-платформа, набивные мячи, гантели, штанга, гири, спортивная резина, парашют) – вес отягощения – малый и средний от максимально возможного.

Эффективность данного подхода была доказана путем измерения уровня специальной физической подготовленности и сравнения полученных результатов в контрольной и экспериментальной группах в начале и по окончании исследования (таблица 1):

Изменение параметров специальных двигательных способностей в обеих группах после исследования, представленное в таблице 1 говорит о том, что изменение специальных двигательных способностей бегуна на средние дистанции достоверно улучшилось именно у спортсменов экспериментальной группы.

А сравнительная характеристика всех параметров, получившихся после исследования (таблица 2) в контрольной и экспериментальной группах, позволяет судить о том, что у последних повышение специальных двигательных качеств произошло именно от планирования специальной физической подготовки по методу «круговой» тренировки с учетом индивидуализации и принципа постепенности наращивания нагрузки. Особенно высокий прирост показывают так необходимые

Таблица 1.

Результаты измерения специальной физической подготовленности у занимающихся в ходе исследования

Тесты	Контрольная группа (n=20)		Т; Р	Экспериментальная группа (n=20)		Т; Р
	В начале	По окончании		В начале	По окончании	
Бег, 60 м, (с)	10,98±0,14	10,59±0,18	1,7; >0,05	10,5±0,16	9,1 ±0,18	5,81; <0,01
Прыжок в длину с места, (см)	192,9±22,7	201,8±4,46	0,38; >0,05	201,5±4,2	218,12±6,69	2,1;<0,05
Бег, 3000 м (круг 400м), (мин, с)	12,94±0,37	12,84±0,26	0,22; >0,05	12,99±0,14	11,04±0,24	7,02; <0,01

Таблица 2.

Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп после исследования

Тесты	Результаты групп по окончании исследования		Т; Р
	Контрольная группа (n=20)	Экспериментальная группа (n=20)	
Бег, 60 м, (с)	10,59±0,18	9,1 ±0,18	5,85; <0,001
Прыжок в длину с места, (см)	201,8±4,46	218,12±6,69	2,03; <0,05
Бег, 3000 м (мин, с)	12,84±0,26	11,04±0,24	5,09; <0,01

бегу на средние дистанции быстрота и специальная выносливость (соответственно при $t=5,85$; $p<0,001$ и $t=5,09$; $p<0,01$).

В связи чем, можно судить и о высоком качестве осуществления процесса специальной физической подготовки по предлагаемой технологии для спортивной секции по легкой атлетике в нефизкультурном вузе.

Заключение. Оптимизированная методика на основе применения «круговой» тренировки с учетом рационального увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок позволила содействовать положительному росту специальных двигательных качеств бегунов на средние дистанции. Простые по координации движения и применение возможности регулировать нагрузку по заранее созданной схеме с учетом индивидуальных возможностей занимающихся позволяют рекомендовать данный подход тренировки как для профессиональных спортсменов, так и для студентов, только пришедших в секцию по легкой атлетике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Легкая атлетика / Под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примаков. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017. – 671 с.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая

атлетика» // Сайт Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/> (дата обращения 22 июня 2024).

3. Распоряжение Правительства РФ от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/555766975> (дата обращения 10 июня 2024).
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» / В. Б. Зеличенко, В. П. Черкашин, И. А. Привалова. – М.: ФГБОУ ФЦПСР, 2020. – 427 с.
5. Тхорев, В. И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 40-45.
6. Якимова, Л. А. К проблеме повышения уровня физической подготовленности студентов медицинских вузов / Л. А. Якимова, О. Н. Новосельцев, Л. Н. Пурбайко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 518-522.
7. Якимова, Л. А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий / Л. А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 49 с.
8. Morgan, R. E. Circuit Training. The First Authentic and Complete Account / R. E. Morgan, G. Y. Adamson. – London: G. Bell & Sons, 1959. – 88 p.

IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF MEDICAL STUDENTS BY MEANS OF THE "CIRCULAR" TRAINING METHOD

L. Yakimova^{1,2}, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory, History and Methodology of Physical Education.

S. Fomichenko^{1,2}, Candidate of Biological Sciences, Professor of the Department of Theory, History and Methodology of Physical Education.

O. Novoseltsev², Lecturer of the Department of Physical Education and Sports.

M. Mustafa², Student.

S. Tokhyan², Student.

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Medical University", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny st., 161, e-mail: Lusia.ya@mail.ru.

Annotation

Relevance. Based on the trends of the modern concept of development of student sports in the Russian Federation until 2025, the system of training in mass sports should reveal the talents of students and contribute to their achievement of consistently high results in the international arena. For this purpose, comprehensive measures are carried out on sports orientation, organization and conduct of educational, training and competitive work among student youth. This creates conditions for increasing young people's commitment to a healthy lifestyle, determines the motivation for increased achievements in professional sports. However, when considering the facts that have scientific confirmation, there are also those that require new approaches, in particular, issues related to the physical preparation of student youth for track and field competitions. The aim of the work is to optimize the content of the "circuit" training method in the process of improving the special motor fitness of medical students involved in middle-distance running.

Research methods: analysis and synthesis of scientific works of domestic and foreign scientists, testing the level of special motor qualities, mathematical statistical comparison of measurement results. The study was organized on the basis of the Kuban State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation with the participation of 16 students involved in middle-distance running in the track and field section.

Research results: the conducted studies of scientific concepts of modern sports training made it possible to optimize the methodology of special physical training of middle-distance runners; the means of the "circuit" training method, selected taking into account the capabilities of the young people studying and introduced into the process of classes in the sports section made it possible to purposefully influence the increase in special motor fitness of those involved within

twelve months; the results of testing the control and experimental groups indicate that in 80% of the cases of measurements, it was the latter that showed a positive increase in abilities, confirmed by a high degree of statistical indicators ($p < 0.01$ and $p < 0.001$).

Conclusion: taking into account personal capabilities in the development of special physical qualities made it possible to improve the training methodology and increase the level of development of speed, speed-strength capabilities and special endurance in students involved in middle-distance running in the sports section at the university.

Keywords: student sports, athletics, sports section, "circuit" training method, special physical fitness, medical universities.

REFERENCES:

1. Ozolina N.G., Voronkina V.I., Primakov Yu.N. *Legkaya atletika* [Track and Field]. 4th ed., revised and enlarged. Moscow: Alliance, 2017, 671 p.
2. *Prikaz Ministerstva sporta RF ot 17 sentyabrya 2022 № 741 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta «legkaya atletika»* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of September 17, 2022 No. 741 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of "athletics"]. Garant.ru website Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/> (Accessed June 22, 2024). (in Russian)
3. *Rasporyazhenie Pravitelstva RF ot 21.11.2017 N 1007 «Ob utverzhdenii Kontseptsii razvitiya studencheskogo sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2025 goda»* [Order of the Government of the Russian Federation of November 21, 2017 N 1007 "On approval of the Concept for the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025"] Available at: <https://docs.cntd.ru/document/555766975> (Accessed June 10, 2024). (in Russian)

4. Zelichenok V.B., Cherkashin V.P., Privalova I.A. *Tipovaya programma sportivnoi podgotovki po vidu sporta «legkaya atletika»* [Standard program of sports training in the sport of "athletics"]. Moscow: FGBOU FTsPSR, 2020, 427 p.
5. Tkharev V.I., Arshinnik S.P. Sensitive periods of development of motor abilities of school-age students. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2010, no. 1, pp. 40-45. (in Russian)
6. Yakimova L.A., Novoseltsev O.N., Porubaiko L.N. [et al.] On the Problem of Improving the Level of Physical Fitness of Medical University Students. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2023, no. 2 (216), pp. 518-522. (in Russian)
7. Yakimova L.A. *Osnovi nauchno-issledovatel'skoi raboti v oblasti fizicheskoi kulturi, sporta i fizkulturno-ozdorovitel'nykh tekhnologii* [Fundamentals of Research Work in the Field of Physical Culture, Sports, and Physical Culture and Health Technologies]. Krasnodar: KSUFKST, 2019, 49 p.
8. Morgan R.E. and Adamson G.Y. *Circuit Training. The First Authentic and Complete Account*. London: G. Bell & Sons, 1959, 88 p.

Поступила / Received 14.09.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ДИНАМИКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Н.Ю. Анисимова¹, заслуженный мастер спорта СССР, директор.

В.И. Тхорев², доктор педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры.

С.П. Аршинник², кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики.

В.И. Иванасова², кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

¹Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа «Академия гандбола» г. Краснодар.

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350059, Россия, г. Краснодар, ул. Бородина, 19; e-mail: gou_sportigri@mail.ru.

Аннотация

Настоящая статья является продолжением исследования, предварительные результаты которого были опубликованы в журнале «Физическая культура, спорт – наука и практика», № 2, 2024 г.

Актуальность. Процесс становления спортивного мастерства в любом виде спорта является сложным, многофакторным явлением, требующим компетентного управления на всех его этапах. Особое место в данном процессе отводится наличию объективной информации о динамике базовых видов подготовленности подопечных. Анализ соответствующих данных позволяет не только определить наиболее благоприятные возрастные периоды для конкретного вида подготовки, но и должным образом оптимизировать тренировочный процесс, акцентируя внимание на отдельные его виды. Все это предопределяет значимость представляемой информации и актуальность проведенных исследований.

Цель работы: установить особенность изменений различных компонентов физической и технической подготовленности юных гандболистов обо-его пола на учебно-тренировочном этапе.

Методы исследования: анализ научной литературы, спортивно-педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка и анализ за-



регистрованных результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось в начале 2023-2024 учебного года на базе ГБУ ДО КК СШ «Академия гандбола» г. Краснодара. В исследовании приняли участие 369 воспитанников учреждения, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе. Программа контроля включала тестовые задания, предусмотренные действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по гандболу.

Результаты исследования. Наибольший прирост результатов у гандболистов обоих полов фиксируется в тестах, характе-

ризирующих их общую физическую подготовку. В большинстве случаев у спортсменов-гандболистов динамика демонстрируемых результатов разнонаправлена, при этом, в отдельных возрастных периодах она носит негативный характер, который проявляется в снижении нормативных показателей на разных тренировочных этапах. Как у юношей, так и у девушек, наибольший прирост в течение рассматриваемого этапа фиксируется по результатам теста «на гибкость». Проблемным компонентом в структуре спортивного мастерства юношей на учебно-тренировочном этапе следует считать точность бросков мяча, а у девушек – ловлю и передачи мяча.

Заключение. Полученные в рамках настоящего исследования результаты свидетельствуют, что ди-

динамика базовых компонентов подготовленности в течение учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки у юных гандболистов и гандболисток различна. Она более выражена у юношей, чем у девушек.

Ключевые слова: юные гандболисты, тренировочный этап, виды подготовки, контроль, динамика.

Для цитирования: Анисимова Н.Ю., Тхорев В.И., Аршинник С.П., Иванасова В.И. Динамика базовых компонентов подготовленности юных гандболистов на учебно-тренировочном этапе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 48-54.

For citation: Anisimova N., Thorev V., Arshinnik S., Ivanasova V. Dynamics of basic components of young handball players' readiness at the training stage. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 48-54 (in Russian).

Введение. Контроль достигнутого уровня подготовленности подопечных входит в число приоритетных компонентов грамотного управления процессом их спортивной подготовки на всех ее этапах со стороны тренера [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Контролю должны подвергаться, прежде всего, базовые для конкретного вида спорта разделы спортивного мастерства, обеспечивающие достижение высоких результатов. Исходя из анализа современных федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по значительному числу видов спорта, такими компонентами являются физическая и техническая подготовленность. Первая традиционно [10, 12] подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). А вторая, в соответствии с особенностями содержания соревновательной деятельности, на технические элементы последней. При формировании системы контроля ОФП правомерно опираться на испытания, представленные в действующем Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), и нормативы, как минимум серебряного знака отличия, для соответствующей возрастной группы [9]. Содержательная сторона контроля СФП может включать в себя как испытания, предусмотренные ВФСК ГТО, так и ФССП по виду спорта [8]. Программа обследования уровня технической подготовленности (ТП) юных гандболистов, в свою очередь, должна включать соответствующие двигательные задания действующего ФССП по данному виду спорта.

Целью работы послужил анализ динамики различных компонентов физической и технической подготовленности юных гандболистов обоего пола на учебно-тренировочном этапе.

Методы исследования. В качестве основных методов, использованных в процессе настоящего исследования, послужили: анализ научной литературы, спортивно-педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка зарегистрированных результатов и их анализ.

Организация исследования. Настоящее исследование является продолжением научной работы, проведенной в начале 2023-2024 учебного года, часть результатов которого была опубликована в журнале «Физическая культура, спорт – наука и практика» (2024, № 2, С. 85-90) [11].

Исследования проводились на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа «Академия гандбола» г. Краснодар в рамках традиционного мониторинга подготовленности юных гандболистов обоего пола. В тестировании приняло участие 369 воспитанников учреждения (186 юношей и 183 девушки), проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе. Программа контроля включала тестовые задания, предусмотренные действующим ФССП по виду спорта «гандбол» [8].

Использованные в процессе проведения исследования тесты были группированы в соответствии с основными видами спортивной тренировки: общей физической, специальной физической и технической. В первую вошли двигательные задания, характеризующие базовые физические качества: быстроту, гибкость, ловкость и силу. Во вторую, отражающие комплексные физические способности: скоростно-силовые (прыжки) и скоростную выносливость. Третью группу составили принятые в данном виде спорта тесты, характеризующие степень владения основными приемами техники игры в гандбол: ловлю и передачи, ведение и броски мяча в ворота.

В организации процедуры тестирования и регистрации демонстрируемых результатов, помимо авторов работы, приняли участие методисты и тренеры данного образовательного учреждения. Величина динамики рассматриваемых характеристик подготовленности определялась в процентах.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенных исследований относительно динамики подготовленности юных гандболистов мужского пола на учебно-тренировочном этапе представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Из 50 рассмотренных вариантов в 34 случаях (68,0%) отмечены статистически значимые ($p \leq 0,05$) различия (табл. 1). Причем наибольшее их число (пять) приходится на разнонаправленную динамику результатов в челночном беге на дистанцию в 50 м, отражающих уровень такого компонента специальной физической подготовленности гандболистов-юношей, как скоростная выносливость. А наименьшее (по два) – на глубину наклона вперед и точность бросков мяча в цель. Одновременно, следует отметить, что лишь результаты последнего, продемонстрированные на этапе УТ₁, достоверно не отличаются от зафиксированных на этапе УТ₅. Во всех остальных тестовых двигательных заданиях они значимо ($p \leq 0,05$) лучше, зарегистрированных на УТ₁. Данный факт свидетельствует об общей позитивной динамике различных видов подготовленности юных спортсменов в течение тренировочного этапа становления их мастерства.

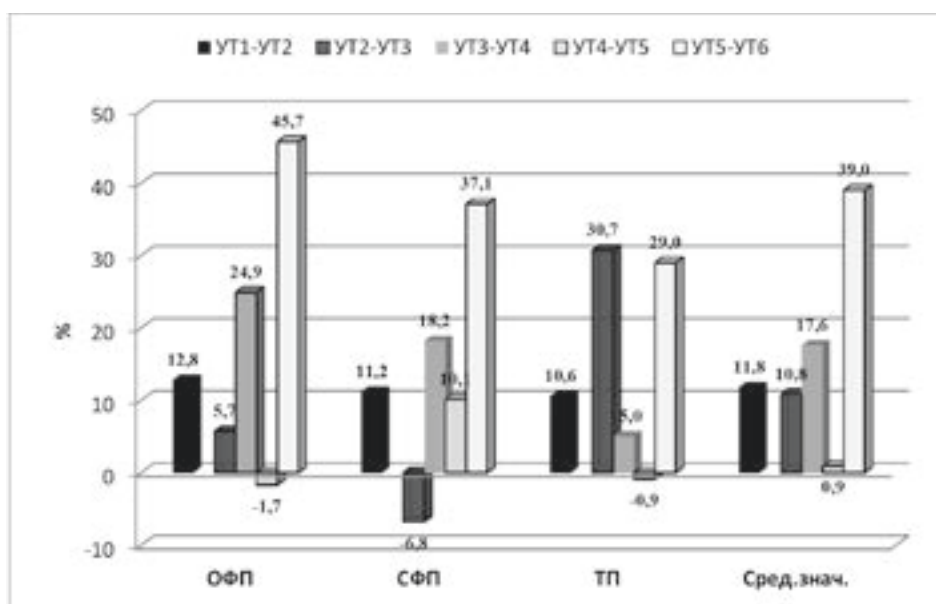
Таблица 1.

Направленность и величина (%) динамики подготовленности юных гандболистов мужского пола на учебно-тренировочном этапе

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки				
		УТ ₁ -УТ ₂	УТ ₂ -УТ ₃	УТ ₃ -УТ ₄	УТ ₄ -УТ ₅	УТ ₁ -УТ ₅
ОФП	Бег 30 м	+5,6*	-2,0	+11,5***	+2,2	+16,7***
	Наклон вперед	+9,1	+33,3	+54,7*	-1,0	+122,7***
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+30,7*	+5,2	+17,7*	-6,3	+46,8***
	Поднимание туловища	+15,9**	-9,3	+34,2***	-11,8*	+24,6**
	Челночный бег 3x10м	+2,5	+1,3	+6,6***	+8,4***	+17,7***
	X _{ср.}	+12,8	+5,7	+24,9	-1,7	+45,7
СФП	Прыжок в длину с места	+14,2***	+4,7	+10,8**	+11,6**	+47,8***
	Челночный бег 50 м	+8,3***	-18,2***	+25,6***	+8,6***	+26,4***
	X _{ср.}	+11,2	-6,8	+18,2	+10,1	+37,1
ТП	Ведение мяча 20м	+7,0*	0,0	+17,5***	-3,0	+20,9***
	Бросок мяча на точность	-25,7*	+115,4***	-19,6	-17,8	+5,7
	Передачи мяча в парах	+50,4***	-23,2***	+17,2***	+18,2***	+60,8***
	X _{ср.}	+10,6	+30,7	+5,0	-0,9	+29,0
Всего		+118,0	+107,5	+175,9	+9,2	+389,7
X _{ср.}		+11,8	+10,8	+17,6	+0,9	+39,0

Примечание: здесь и далее УТ1 – показатели занимающихся на учебно-тренировочном этапе (первый год обучения), УТ2 – второй год обучения и т.д.; * – 95 % уровень значимости; ** – 99 % уровень значимости; *** – 99,9 % уровень значимости.

Рисунок 1. Направленность и величина изменения различных видов подготовленности юношей-гандболистов на учебно-тренировочном этапе



Однако, каждый из рассмотренных видов подготовленности у юношей имеет временной период негативной динамики (рис. 1). Так, общее снижение параметров ОФП (-1,7%) и ТП (-0,9%) зафиксировано между предпоследним и заключительным годами учебно-тренировочного этапа. А показателей СФП – между вторым и третьим годами данного этапа. Одновременно следует отметить, что наибольший прирост результатов, отражающих ОФП (+24,9%) и СФП (+18,2%), фиксируется

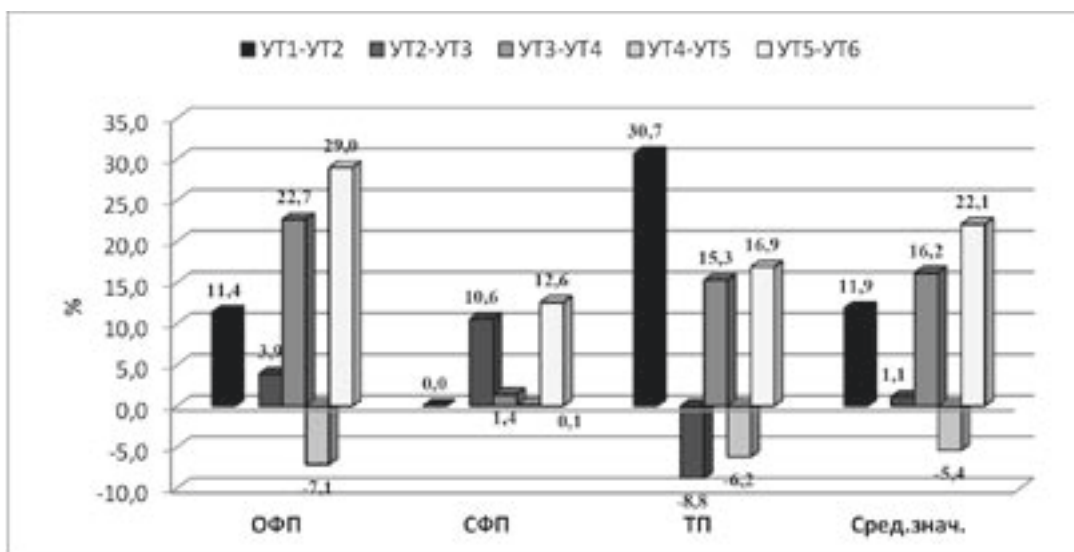
в период между 3 и 4 годами учебно-тренировочного этапа. В то время, как относительно компонентов технической подготовленности (+30,7%) данное явление отмечается между вторым и третьим годами рассматриваемого этапа спортивной подготовки юных гандболистов мужского пола. Данные факты косвенно свидетельствуют о гетерохронности развития отдельных двигательных способностей в течение анализируемого возрастного периода и этапа спортивной подготовки.

Таблица 2.

Направленность и величина (в %) динамики подготовленности юных гандболистов женского пола на тренировочном этапе

Вид подготовки	Двигательное задание	Этапы подготовки				
		УТ ₁ -УТ ₂	УТ ₂ -УТ ₃	УТ ₃ -УТ ₄	УТ ₄ -УТ ₅	УТ ₁ -УТ ₅
ОФП	Бег 30 м	-1,9	+7,5***	+2,0	-4,2	+3,8*
	Наклон вперед	+14,6	+9,8	+19,0	+12,8	+77,5***
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+38,5	-11,2	+72,0**	-31,5**	+44,8**
	Поднимание туловища	+3,2	+10,6	+18,7**	-15,0**	+15,2**
	Челночный бег 3x10м	+2,6	+2,7	-4,1	+2,6	+3,9*
	X _{ср.}	+11,4	+3,9	+22,7	-7,1	+29,0
СФП	Прыжок в длину с места	+3,0	+11,7***	+0,4	+1,0	+16,7***
	Челночный бег 50 м	-3,0	+9,6***	+2,4	-0,8	+8,4**
	X _{ср.}	0,0	+10,6	+1,4	+0,1	+12,6
ТП	Ведение мяча 20м	+11,4***	+2,6	-2,6	+5,1*	+15,9***
	Бросок мяча на точность	+50,0***	-19,3*	+17,4*	+9,2*	+55,3***
	Передачи мяча в парах	0,0	-9,6*	+31,2***	-33,0***	-20,5***
	X _{ср.}	+30,7	-8,8	+15,3	-6,2	+16,9
Всего		+118,7	+11,3	+161,7	-54,5	+220,7
X _{ср.}		+11,9	+1,1	+16,2	-5,4	+22,1

Рисунок 2.
Направленность и величина изменения различных видов подготовленности девушек-гандболисток на учебно-тренировочном этапе



В целом, в течение учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки юных гандболистов мужского пола наибольший прирост (+45,7%) наблюдается в таком виде подготовленности, как ОФП (рис. 1). Рост результатов, отражающих СФП, составил +37,1%; а параметров, характеризующих техническую подготовленность, составили +29,0%. Средний же прирост результатов, отражающих общую и специальную физическую подготовленность, а также уровень технического мастерства гандболистов-юношей составил +39,0%; т.е. +9,8% ежегодно.

Полученные в ходе аналогичных исследований данные относительно подготовленности юных гандболисток на учебно-тренировочном этапе их спортивной

подготовки представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

У девушек, занимающихся гандболом, лишь уровень специальной физической подготовленности имеет однозначно направленную позитивную динамику (табл. 2; рис. 2). В других же рассматриваемых видах подготовленности (общей физической и технической) фиксируются периоды снижения демонстрируемых результатов. В ОФП он приходится на 4 год учебно-тренировочного этапа, а в технической подготовленности наблюдается сразу два таких временных отрезка, приходящихся на 2 и 4 годы рассматриваемого этапа. Более того, полученные в ходе исследования данные позволяют с определенным основанием констатировать, что четвертый год учебно-тренировочного этапа в целом является наи-

менее продуктивным в становлении спортивного мастерства юных гандболистов женского пола. Именно в это время наблюдается снижение результатов в пяти из десяти тестовых двигательных заданий (табл. 2), использованных в процессе проводимого исследования.

В целом, в течение учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки юных гандболисток наибольший прирост (+29,0%) наблюдается в таком виде подготовленности, как ОФП (рис. 2). Рост результатов, отражающих СФП, составил +12,6%, а параметров, характеризующих техническую подготовленность, +16,9%. Средний же прирост результатов, отражающих общую и специальную физическую подготовленность, а также уровень технического мастерства юных гандболисток составил +22,1%; т.е. +5,5% ежегодно.

Заключение. Динамика базовых видов подготовленности в течение учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки у юных гандболистов и гандболисток различна. На данном этапе становления их спортивного мастерства у юношей она более выражена, чем у девушек.

Наибольший прирост результатов, как у юношей, так и у девушек, фиксируется в тестах, характеризующих их общую физическую подготовленность.

В подавляющем большинстве (в восьми из десяти) случаев (как у юношей, так и у девушек) динамика демонстрируемых результатов разнонаправлена, при этом, в отдельных возрастных периодах она носит негативный характер, который проявляется в снижении нормативных показателей на разных тренировочных этапах.

Как у юношей, так и у девушек, наибольший прирост в течение учебно-тренировочного этапа фиксируется по результатам наклона вперед из положения стоя на скамье, характеризующего такой компонент ОФП, как гибкость.

Относительно проблемным компонентом в структуре спортивного мастерства юношей на учебно-тренировочном этапе следует считать точность бросков мяча; а у девушек – ловлю и передачи мяча.

Исследование динамики показателей физической и технической подготовленности в течение анализируемого возрастного периода и этапа спортивной подготовки свидетельствует об их гетерохронности у гандболистов мужского и женского пола. Данный факт предполагает коррекцию планирования соответствующих видов подготовки на учебно-тренировочном этапе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
2. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – М. : Спорт, 2016. – 328 с.
3. Коняхина, Г. П. Комплексный контроль в спорте : учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина. – Челябинск : «Уральская академия», 2020. – 71 с.
4. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
5. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М. : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – 1200 с.
6. Приказ № 191-н от 28.03.2019 Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».
7. Приказ № 952-н от 24.12.2020 Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».
8. Приказ № 902 от 2.11.2022г. Минспорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».
9. Приказ № 117 от 22.02.2023г. Минспорта РФ «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
10. Тхорев, В. И. Технологии спортивной подготовки : учебное пособие / автор-составитель: В. И. Тхорев. – Краснодар : КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
11. Тхорев, В. И. Оценка различных компонентов подготовленности юношей и девушек, занимающихся гандболом на учебно-тренировочном этапе / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Н. Ю. Анисимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 2. – С. 85-90.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с. (глава Контроль – С. 406-414).

DYNAMICS OF BASIC COMPONENTS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS' READINESS AT THE TRAINING STAGE

N. Anisimova¹, Honored Master of Sports of the USSR, Manager.

V. Thorev², Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Physical Education.

S. Arshinnik², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Athletics.

V. Ivanasova², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

¹State Budgetary Institution of Additional Education of the Krasnodar Territory Sports School "Handball Academy", Krasnodar.

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350059, Russia, Krasnodar, st. Borodina, 19;

e-mail: gou_sportigri@mail.ru.

Annotation

This article is a continuation of the study, the preliminary results of which were published in the journal "Physical Culture, Sport – Science and Practice", No. 2, 2024.

Relevance. The process of developing sports skills in any sport is a complex, multifactorial phenomenon that requires competent management at all its stages. A special place in this process is given to the availability of objective information on the dynamics of the basic types of preparedness of the wards. Analysis of the relevant data allows not only to determine the most favorable age periods for a particular type of training, but also to properly optimize the training process, focusing on its individual types. All this predetermines the significance of the information presented and the relevance of the research.

The purpose of the work: to establish the peculiarity of changes in various components of physical and technical preparedness of young handball players of both sexes at the educational and training stage.

Research methods: analysis of scientific literature, sports and pedagogical testing, mathematical and statistical processing and analysis of the registered results.

Research organization. The study was conducted at the beginning of the 2023-2024 academic year at the State Budgetary Institution of Additional Education of Krasnodar Sports School "Handball Academy". The study involved 369 pupils of the institution undergoing sports training at the educational and training stage. The control program included test tasks provided for by the current Federal Standard of Sports Training in Handball.

Research results. The greatest increase in results among handball players of both sexes is recorded in tests characterizing their general physical fitness. In most cases, the dynamics of the demonstrated results among handball athletes is multidirectional, while in certain age periods it is negative, which is manifested in a decrease in standard indicators at different training stages. Both for boys and girls, the greatest increase during the considered stage is recorded according to

the results of the "flexibility" test. The problematic component in the structure of sports skills of boys at the training stage should be considered the accuracy of throwing the ball; and for girls – catching and passing the ball.

Conclusion. The results obtained in the framework of this study indicate that the dynamics of the basic components of readiness during the training stage of sports training in young handball players boys and girls is different. It is more in boys than in girls.

Keywords: young handball players, training stage, types of training, control, dynamics.

References:

1. Ignateva V.Ya., Tkhorev V.I., Petracheva I.V. *Podgotovka gandbolistov na etape visshego sportivnogo masterstva* [Preparation of handball players at the stage of higher sports skills]. Moscow: Physical Culture, 2005, 276 p.
2. Ignateva V.Ya. *Teoriya i metodika gandbola* [Theory and methodology of handball]. Moscow: Sport, 2016, 328 p.
3. Konyakhina G.P. *Kompleksnii kontrol v sporte* [Comprehensive control in sports]. Chelyabinsk: "Ural Academy", 2020, 71 p.
4. Korkh A.Ya. *Trener: deyatelnost i lichnost* [Trainer: activity and personality]. Moscow: Terra-Sport, 2000, 120 p.
5. Platonov V.N. *Osnovi podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Nastolnaya kniga trenera: v 2 t.* [Fundamentals of training athletes in Olympic sports. Handbook of the coach: in 2 volumes]. Moscow: OOO PRINTLETO, 2021, 1200 p.
6. *Prikaz № 191-n ot 28.03.2019 Ministerstva truda i sotsialnoi zashchiti RF «Ob utverzhdenii professionalnogo standarta «Trener».* [Order No. 191-n of March 28, 2019 of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation "On approval of the professional standard "Coach"]. (in Russian)
7. *Prikaz № 952-n ot 24.12.2020 Ministerstva truda i sotsialnoi zashchiti RF «Ob utverzhdenii professionalnogo standarta «Trener-prepodavatel».* [Order No. 952-n of December 24, 2020 of the Ministry of Labor and Social Protection of

- the Russian Federation "On approval of the professional standard "Coach-teacher". (in Russian)
8. *Prikaz № 902 ot 2.11.2022g. Minsporta RF «Ob utverzhdenii federalnogo standartar sportivnoi podgotovki po vidu sporta «gandbol».* [Order No. 902 of November 2, 2022 of the Ministry of Sports of the Russian Federation "On approval of the federal standard of sports training in the sport of "handball"]. (in Russian)
 9. *Prikaz № 117 ot 22.02.2023g. Minsporta RF «Ob utverzhdenii gosudarstvennikh trebovanii Vserossiiskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO)».* [Order No. 117 of February 22, 2023. Ministry of Sports of the Russian Federation "On approval of state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)". (in Russian)]
 10. Tkharev V.I. *Tekhnologii sportivnoi podgotovki* [Sports training technologies]. Krasnodar: KSUFKST, 2017, 151 p.
 11. Tkharev V.I., Arshinnik S.P., Anisimova N.Yu. Evaluation of various components of preparedness of young men and women involved in handball at the educational and training stage. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no. 2, pp. 85-90. (in Russian)
 12. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. Moscow: Academy, 2014, 480 p. (chapter Control – pp. 406-414).

Поступила / Received 21.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

АНАЛИТИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Н.В. Мостовая¹, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

С.Л. Голубенцов¹, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

А.Ю. Пачин², старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

А.В. Купченко³, преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр.

А.П. Седугин⁴, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

¹Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский государственный университет путей сообщения», г. Самара.

²Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный социально-педагогический университет», г. Самара.

³Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.

⁴Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пензенский государственный университет», г. Пенза.

Контактная информация для переписки: 443066, Россия, г. Самара, ул. Свободы 2-в;

e-mail: mostovaya68@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Важной задачей подготовки баскетболистов является повышение уровня подготовки к матчу и обусловлено это необходимостью внедрения в соревновательный процесс метода аналитической обработки информации. Успешное выступление команды в соревнованиях невозможно без тщательного анализа и учета соревновательной деятельности игроков. В статье раскрываются дополнительные показатели статистики защиты, усиливающие подготовку игроков к матчам игрового сезона.

Цель данного исследования. Поиск и обработка дополнительных статистических данных защиты, не входящих в стандартную программу регистрации статистики РФБ; раскрытие необходимости регистрации и оценки показателей соревновательной деятельности баскетболистов, а также доказательство эффективности внедрения метода баскетбольной аналитики для подготовки команды к баскетбольному матчу.

Методика исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, педагогический эксперимент, опрос



в виде анкетирования. Педагогический эксперимент проводился с участием экспериментальной и контрольной групп, составленных из 15 студентов мужской студенческой команды ПривГУПС по баскетболу (ЭГ) и 15 студентов мужской сборной команды СамГТУ по баскетболу (КГ). Обе команды выступали в соревнованиях МБЛЛ (мужская баскетбольная любительская лига), который проходил с ноября 2023 г по май 2024 г. В эти сроки проведен педагогический эксперимент, который состоял в расширении спектра информативных показателей для повышения качества соревновательного процесса и обработку статистических данных командной защиты, не входящих в стандартную программу регистрации статистики РФБ. Опрос в виде анкетирования позволил

определить теоретическую готовность студентов ЭГ к матчу. Выборка исследования включала опрос 15 студентов ПривГУПС, составленную из игроков сборной по баскетболу.

Результаты исследования: позволили раскрыть дополнительные статистические показатели ко-

мандной защиты, которые помогли студентам ЭГ усилить свои тактические действия и улучшить показатели статистики по ходу игрового сезона. В результате проведенного эксперимента выяснилось, что анализ игровых защитных действий у КГ, составленный из данных стандартной статистики РФБ, остается на том же уровне показателей до и после проведенного эксперимента. В работе была обоснована необходимость внедрения в процесс подготовки метода баскетбольной аналитики и доказана эффективность ее внедрения. В результате исследования продемонстрировано, что регистрация и внедрение дополнительных статистических показателей защиты улучшает качество подготовки игроков к баскетбольному матчу и способствует достижению более высокого спортивного результата.

Заключение. В результате проведенного эксперимента, были получены данные, которые позволяют утверждать, что применение метода баскетбольной аналитики существенно улучшает процесс подготовки спортсменов к игре, позволяет активно использовать данные и дополнительные показатели статистики для формирования стратегии игры и выбора оптимальных действий.

Ключевые слова: баскетбол, аналитика защитных действий, студенты, спорт.

Для цитирования: Мостовая Н.В., Голубенцов С.Л., Пачин А.Ю., Купченко А.В., Седугин А.П. Аналитика защитных действий в студенческом баскетболе // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 55-60.

For citation: Mostovaya N., Golubentsov S., Pachin A., Kupchenko A., Sedugin A. Analytics of defensive actions in student basketball. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 55-60 (in Russian).

Введение. Большинство студенческих баскетбольных команд имеют «банк данных», в котором накапливается всевозможная информация о соревновательной деятельности отдельных игроков и команды за многие годы. Однако, существуют трудности, связанные с тем, что успешная соревновательная деятельность баскетболистов зависит от многих факторов, не только постоянно действующих, но и случайных, имеющих привходящий характер, учет которых не всегда возможен. Счет и его изменение по ходу матча дает далеко неполную картину содержания игры и не позволяет тренеру сделать детальный анализ игровой деятельности каждого игрока и команды в целом.

Для качественной оценки соревновательной деятельности необходимо регистрировать и другие показатели. С этой целью могут быть использованы различные способы регистрации соревновательной деятельности, такие как видеозапись игры, комментарии к ходу соревновательной деятельности с использо-

ванием диктофона и стенографическая запись. Изучая предложения различных авторов, касающихся регистрации и оценивания различных показателей соревновательной деятельности баскетболистов, пришли к подтверждению гипотезы: данная методика улучшает качество подготовки команды к баскетбольному матчу и способствует достижению более высокого спортивного результата.

Анализ российской и зарубежной науки показал, что для проведения оценки соревновательной деятельности баскетболистов при игре в защите, специалистами чаще всего проводится регистрация следующих игровых действий:

- Количество перехватов мяча;
- Количество накрытий бросков (блокшотов);
- Количество фолов, полученных в защите;
- Количество подборов мяча, отскочивших от «своего» щита.

Современные технологии позволяют дополнить показатели о действиях в защите. Программное обеспечение для анализа видео, такое как Sports Code или Sinergy Sports позволяет детально разбирать матчи, отмечать ключевые моменты и анализировать ошибки в защите, тем самым усиливая командную тактику игры.

Материалы и методы исследования: анализ новейшей литературы и интернет-ресурсов, опрос в виде анкетирования, проведение педагогического эксперимента с применением метода баскетбольной аналитики для анализа защиты мужских баскетбольных команд СамГТУ и ПривГУПС с целью определения эффективности этого метода. Для проведения эксперимента были созданы две группы: экспериментальная и контрольная по 15 человек в каждой. Студентами контрольной группы стали игроки мужской баскетбольной команды СамГТУ. Экспериментальная группа состояла из студентов-баскетболистов ПривГУПС. Обе команды выступали в Чемпионате МБЛЛ сезона 2023-24 гг. Подготовка к баскетбольным матчам у студентов КГ опиралась на данные стандартной статистики, предлагаемые стандартной программой РФБ. Студенты ЭГ получали расширенный формат данных статистики, полученных с применением метода баскетбольной аналитики. После получения статистических данных, была поставлена задача экспериментальным путем провести опрос у студентов ЭГ в виде анкетирования с целью определения теоретической готовности игроков к предстоящему матчу после разбора защиты команды соперника. В опросе приняли участие 15 студентов ЭГ.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования получили данные статистики для студентов КГ и ЭГ, опираясь на статистику программы РФБ. Программа выдает статистические показатели после каждого проведенного командой матча. Данные общей статистики защиты КГ и ЭГ по результатам 5 проведенных игр приведены в таблице 1.

В течении игрового сезона команды провели по 34 игры, соответственно получая данные статистики при подготовке к матчам. КГ так и продолжала готовиться к играм, опираясь на данные статистики РФБ.

Таблица 1.

Данные статистических показателей защиты КГ и ЭГ на начало эксперимента

Группа	Количество перехватов мяча	Количество подборов мяча на своем щите	Количество блокшотов мяча	Количество фолов, полученных в защите
КГ	15,8	14,8	1,8	17,5
ЭГ	16	15	2	16

Таблица 2.

Анализ статистических показателей защиты ЭГ

Сегменты игры в защите	USG% (доля командных владений мячом)	PER (эффективность командной защиты)	DRtg(оборонительный рейтинг)(+/-)
Transition D (защита в переходе)	30%	40%	-8
Pick@Rall (защита при заслонах с мячом)	45%	65%	25
Off screen (игра в защите из-под заслона)	35%	45%	10
Isolation(защита при игре 1 на 1)	70%	55%	10
Spot DRtg Up(защита бросков с места)	55%	25%	10

Таблица 3.

Данные статистических показателей защиты КГ и ЭГ по итогам эксперимента

Группа	Количество перехватов мяча	Количество подборов мяча на своем щите	Количество блокшотов мяча	Количество фолов, полученных в защите
КГ	16	15	2	17,5
ЭГ	18	18	4	16

Студенты ЭГ получали дополнительные данные статистики при подготовке к предстоящей игре. Создавали клипы, так называемые highlighte, для быстрой оценки эффективности игры в защите команды. Используя данный контекст, смогли определить, что обычная статистика не может дать тот уровень понимания игры, который выдает баскетбольная аналитика. Дополнительными данными статистики являются следующие игровые показатели команды: защита команды в переходном нападении, защита при заслонах с мячом, защита против заслонов без мяча, защита при игре в изоляции, защита бросков с места. Эти данные отсутствуют в программе РФБ. Применением метода баскетбольной аналитики получили данные и представили в таблице2.

Результаты, приведенные в таблице2, позволяют сделать выводы, что команда ЭГ очень хорошо защи-

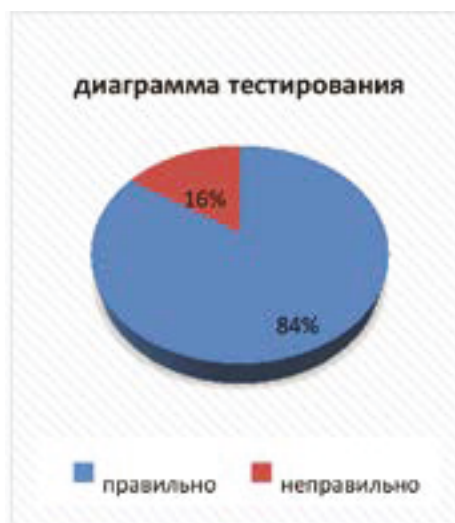


Рисунок 1. Диаграмма степени готовности студентов ЭГ к матчу



Рисунок 2. Диаграмма ответов респондентов по каждому предложенному вопросу

щается против Pick@Roll и активно работает в защите при игре в изоляции. Соответственно, формируя тактику защиты, должны учитывать эти факты и искать возможные схемы взаимодействий, позволяющие разрушить данные факты нападения соперника. Данные общей статистики защиты КГ и ЭГ по результатам 34 проведенных игр приведены в таблице 3.

Итоговые данные статистики показывают явные улучшения технических показателей защиты ЭГ по итогам проведенного эксперимента. Результаты опроса студентов ЭГ подтверждают теоретическую готовность игроков к баскетбольному матчу. На диаграмме видим, что 84% респондентов ответили на все вопросы правильно, что доказывает эффективность применения метода баскетбольной аналитики.

Диаграмма ответов респондентов по каждому предложенному вопросу.

Заключение. В результате проведенного эксперимента было продемонстрировано, что предложенная форма организации сбора статистической информации расширяет спектр информативных показателей и способствует лучшей подготовке игроков к матчу. В результате проведенного эксперимента наблюдаем улучшение показателей статистики защиты у студентов ЭГ, что доказывает эффективность применения метода баскетбольной аналитики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарук, П. В. Взаимоотношения баскетболисток в студенческой сборной команде / П. В. Бондарчук, С. В. Чернов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики : Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой. – Москва : РГУФКСМиТ, 2022. – С. 5-9.
2. Черемных, А. А. Инновационные технологии и их применение в профессиональном спорте // Наука 2020. – № 6 (60), 2022. – С. 74-79.
3. Научно-практическая конференция по совершенствованию модели управления детско-юношеским спортом, 15 сентября 2020 г. // НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта: [сайт]. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/nauchno-prakticheskaya-konferenciya-posovershenstvovaniyu-modeli-upravleniya-detsko> (дата обращения: 22.03.2021)
4. Астреинов, Б. И. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов в школьных спортивных клубах / Б. И. Астреинов. – 2019. – С. 105-108.
5. Никитенко, Д. А. Физкультура в повседневной жизни студента / Д. А. Никитенко // Научные высказывания. – 2023. – №14 (38). – С. 49-54.
6. Карпушин, Б. А. Принципы обучения / Б. А. Карпушин // Физическая культура в школе. – 2019. – №1. – С. 5-8.
7. Мостовая, Н. В. Баскетбол : Учебное пособие для всех направлений подготовки бакалавров в САМГУПС / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрющенко, И. А. Васельцова. – Самара : Изд-во САМГУПС, 2017. – 137 с.
8. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Д. И. Нестеровский. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
9. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. учреждений ВПО / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 411 с.

ANALYTICS OF DEFENSIVE ACTIONS IN STUDENT BASKETBALL

N. Mostovaya¹, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports.

S. Golubentsov¹, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports.

A. Pachin², Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports.

A. Kupchenko³, Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Sports Games.

A. Sedugin⁴, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports.

¹Federal State Educational Institution of Higher Education "Volga Region State Transport University", Samara.

²Federal State Educational Institution of Higher Education "Samara State Social and Pedagogical University", Samara.

³Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Physical Education and Sports", Omsk.

⁴Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Penza State University", Penza.

Contact information for correspondence: 443066, Russia, Samara, st. Svobody 2-v;

e-mail: mostovaya68@mail.ru.

Annotation

Relevance. An important task of training basketball players is to improve the level of preparation for the match and this is due to the need to introduce the method of analytical processing of information into the competitive process. Successful performance of the team in competitions is impossible without careful analysis and accounting of the competitive activities of the players. The article reveals additional indicators of defense statistics that enhance the preparation of players for the matches of the game season.

The purpose of this study. Search and processing of additional statistical data on defense that are not included in the standard program for registering statistics of the Russian Basketball Federation; Disclosure of the need to register and evaluate the indicators of the competitive activity of basketball players, as well as proof of the effectiveness of the introduction of the basketball analytics method to prepare the team for a basketball match.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet resources, pedagogical experiment, survey in the form of a questionnaire. The pedagogical experiment was conducted with the participation of experimental and control groups, composed of 15 students of the PrivGUPS men's student basketball team (EG) and 15 students of the SamSTU men's national basketball team (KG). Both teams competed in the MBLL (Men's Amateur Basketball League) competition, which was held from November 2023 to May 2024. During this period, a pedagogical experiment was conducted, which consisted in expanding the range of informative indicators to improve the quality of the competitive process and processing statistical data on team defense that are not included in the standard registration program of the RFB statistics. The survey in the form of a questionnaire made it possible to determine the theoretical readiness of the EG students for the match. The research sample included a survey of 15 PrivGUPS students, composed of players of the national basketball team. Results of the study: allowed to re-

veal additional statistical indicators of team defense, which helped the students of the EG to strengthen their tactical actions and improve statistical indicators during the game season. As a result of the experiment, it turned out that the analysis of the game defensive actions of the CG, compiled from the data of the standard statistics of the Russian Basketball Federation, remains at the same level of indicators before and after the experiment. The work substantiated the need to introduce the basketball analytics method into the preparation process and proved the effectiveness of its implementation. As a result of the study, it was demonstrated that the registration and implementation of additional statistical indicators of defense improves the quality of players' preparation for a basketball match and contributes to achieving a higher sports result. Conclusion. As a result of the experiment, data were obtained that allow us to assert that the use of the basketball analytics method significantly improves the process of preparing athletes for the game, allows active use of data and additional statistical indicators to form a game strategy and select optimal actions.

Keywords: basketball, analytics of defensive actions, students, sports.

References:

1. Bondarchuk P.V., Chernov S.V. Relationships between female basketball players in the student national team *Basketbol. Integracionny'e processy` nauki i praktiki: Sbornik statej po materialam II nauchno-prakticheskoy konferencii, 19-20 aprelya 2022 goda* [Basketball. Integration Processes of Science and Practice: Collection of Articles Based on the Materials of the II Scientific and Practical Conference, April 19-20, 2022]. Moscow: RSU-PEHSMiT, 2022, pp. 5-9. (in Russian)
2. Cheremny`x A.A. Innovative technologies and their application in professional sports. *Nauka 2020* [Science 2020], 2022, no. 6 (60), pp. 74-79. (in Russian)
3. Scientific and practical conference on improving the management model of children's and youth sports,

- September 15, 2020. *NGU fizicheskoy kul'tury`, sporta i zdorov`ya im. P.F. Lesgafta* [NSU of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft] Available at: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/nauchno-prakticheskaya-konferenciya-posovershenstvovaniyu-modeli-upravleniya-detsko> (Accessed: 03/22/2021) (in Russian)
4. Astreinov B.I. *Osobennosti texniko-takticheskoy podgotovki basketbolistov v shkol'ny`x sportivny`x klubax* [Features of technical and tactical training of basketball players in school sports clubs]. 2019, pp. 105-108.
 5. Nikitenko D.A. Physical education in the everyday life of a student. *Nauchny`e vy`skazy`vaniya* [Scientific statements], 2023, no 14 (38), pp. 49-54. (in Russian)
 6. Karpushin B.A. Principles of training. *Fizicheskaya kul`tura v shkole* [Physical Education at School], 2019, no 1, pp. 5-8. (in Russian)
 7. Mostovaya N.V., Andryushhenko L.B., Vasel`czova I.A. *Basketbol. Uchebnoe posobie dlya vsekh napravlenij podgotovki bakalavrov v SAMGUPS* [Basketball. Textbook for all areas of bachelor's degree training at Samara State University of Railway Transport]. Samara, Samara State University of Railway Transport, 2017, 137 p.
 8. Nesterovskij D. I. *Basketbol: Teoriya i metodika obucheniya* [Basketball: Theory and methods of teaching]. Moscow: Publishing center "Academy", 2007, 336 p.
 9. Kuznecov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury`* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow: Academy, 2012, 411 p.

Поступила / Received 31.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКОЙ В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ (ММА) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

О.В. Губин, старший преподаватель кафедры теории и методики единоборств.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж.

Контактная информация для переписки: 394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59;

e-mail: gubin.oleg.vrn@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В связи с большой значимостью технической подготовки в смешанном боевом единоборстве (ММА) и недостаточностью освещения этого направления в специальной литературе необходима разработка четко сформированной и научно обоснованной методики повышения уровня владения ударной техникой в данном виде комплексного единоборства.

Цель исследования: разработка методики повышения уровня ударной техники с учетом особенностей правил ведения поединка в смешанном боевом единоборстве (ММА), в которой будут учтены и борцовские аспекты данного вида комплексного единоборства.

Методика исследования: экспериментальная методика повышения уровня ударной техники заключается в отработке ударов или их комбинаций в формате 10 секунд работа – 10 секунд отработка защитных действий от них, либо отработка борцовских техник, повторяя такой формат отработки одного технического действия (10 секунд отработка – 10 секунд активный отдых) 10 кругов, в таком случае общее время работы составит 3 минуты 20 секунд (максимально близко к продолжительности одного раунда).

Результаты исследования: по итогам эксперимента положительная динамика в ударной технике бойцов из контрольной группы изменилась незначительно, в отличие от бойцов из экспериментальной группы, где результаты показали значительный положительный эффект от предложенной нами методики, что подтверждается с помощью t-критерия Стьюдента, где средний рост показате-



лей технической подготовленности бойцов ММА из экспериментальной группы составил 14,18% ($p > 0,05$).

Заключение. Предложенный формат построения тренировки позволяет бойцам оставаться высоко сконцентрированными на правильности выполнения ударных технических действий с максимальной интенсивностью их выполнения, добиваться развития у них необходимого навыка в смоделированных и наиболее приближенных к реальным ситуациям поединка условиях.

Ключевые слова: смешанное боевое единоборство (ММА), техническая подготовка, спортивное совершенствование, ударная техника.

Для цитирования: Губин О.В. Методика повышения уровня владения ударной техникой в смешанном боевом единоборстве (ММА) на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 61-64.

For citation: Gubin O. Methodology of enhancement of the striking technique level in mixed martial arts (MMA) at the stage of sports improvement. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 61-64 (in Russian).

Введение. В специальной литературе большое количество информации и внимания отводится значимости технической подготовки представителей различных ударных видов спортивных единоборств, особенно олимпийских, таких как бокс, тхэквондо, тайский бокс, карате, современные же методики повышения уровня ударной техники для представителей СБЕ (ММА) практически отсутствуют и строятся в основном

на методиках ранее указанных ударных видах спортивных единоборств, которые не в полной мере учитывают специфику поединка по правилам СБЕ (ММА). В связи с этим направленность в учебно-тренировочном процессе на четко сформированную и научно обоснованную методику ударной технической подготовки в СБЕ (ММА) просто необходима.

Цель исследования

Большое количество разрешенных технических действий в СБЕ (ММА) от ударов руками до ударов коленями, ногами в прыжке и с разворота, различные амплитудные броски, болевые и удушающие приемы в партере, зачастую не позволяет тренерам охватить все аспекты технической подготовки бойцов, что негативно сказывается на ударном или борцовском техническом оснащении спортсмена.

В научной литературе методика повышения уровня ударной техники в СБЕ (ММА) недостаточно раскрыта, что подтверждается небольшим количеством научного материала на рассматриваемую нами тему. Это обуславливает необходимость тщательного анализа и критического переосмысления существующей системы технической подготовки бойцов СБЕ (ММА) в ударном компоненте особенно на этапе спортивного совершенствования, где методики технической подготовки из ударных видов спортивных единоборств могут не только перестать помогать прогрессировать атлетам, но и негативно сказываться на их соревновательной деятельности.

Особенности правил ведения поединка в СБЕ (ММА) требуют от тренера и спортсмена грамотно выстроенной методики повышения уровня ударной техники, в которой будут учтены и борцовские аспекты данного вида комплексного единоборства.

Методика исследования

Исследование проводилось на базе клуба смешанных единоборств «АЛЕКСАНДР» г. Воронеж. В исследовании принимали участие 20 бойцов СБЕ (ММА) (10 мужчин в контрольной группе и 10 мужчин в экспериментальной группе).

На первом этапе изучалась проблема, состояние вопроса по данным научной методической литературы, проводился подбор технических действий, подлежащих тестированию и составление экспериментальной методики повышения уровня ударной техники бойцов СБЕ (ММА) из экспериментальной группы.

Второй этап – проведение тестирования спортсменов из обеих групп на степень освоения ударных технических действий до начала занятий по экспериментальной методике.

Целью третьего этапа эксперимента было выявление эффективности экспериментальной методики повышения уровня ударной техники бойцов СБЕ (ММА). На этом этапе спортсменам из экспериментальной группы было необходимо отрабатывать ударные технические действия, применяемые в СБЕ (ММА), придерживаясь следующих рекомендаций:

1. Выполнять отработку ударов или их комбинаций в формате 10 секунд работа – 10 секунд активный отдых, чередуя отработки одиночных ударов или их серий руками и ногами с отработкой как альтернативой активного отдыха защитных действий от них, либо с отработкой в легком темпе борцовских техник. Быстрый переход по окончании 10 секундного отрезка отработки ударного технического действия (удара / серии ударов руками и ногами) к защите от них или к отработке в легком темпе борцовских техник окажет положительное влияние на налаживание межмышечной координации между мышечными группами, задействованными в атаке и мышечными группами, задействованными в защите от ударов или в борьбе, что позволит бойцам СБЕ (ММА) не только наработать навык быстрого перехода от атаки к защите и наоборот, но и привыкнуть вести поединки в высоком рваном темпе с минимальными энергопотерями, что положительно скажется на их выносливости во время поединка.

2. Повторять такой формат отработки одного технического действия (10 секунд отработка – 10 секунд активный отдых) 10 кругов, в таком случае общее время работы составит 3 минуты 20 секунд (максимально близко к продолжительности одного раунда в СБЕ (ММА)). По окончании отработки какого-либо технического действия бойцы отдыхали одну минуту, как это происходит в поединке между раундами и приступали к следующим отработкам, которые задействовали другие мышечные группы, тем самым на тренировках полностью имитировался высокоинтенсивный формат поединков.

3. Для увеличения моторики выполнения ударных технических действий, наносить удары или их комбинации с максимальной скоростью не в ущерб технике выполнения отрабатываемого приема.

Результаты исследования

Полученные результаты позволяют говорить о том, что ударная техническая подготовка бойцов СБЕ (ММА), проводившаяся на протяжении всего эксперимента, дала положительные результаты как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако положительная динамика в ударной технике бойцов из контрольной группы изменилась незначительно, в отличие от бойцов из экспериментальной группы, где результаты показали значительный положительный эффект предложенной методики повышения уровня ударной техники.

Показатели технической подготовленности бойцов контрольной и экспериментальной групп до начала и после окончания эксперимента по количеству выполненных ударов на боксерском мешке за 10 секунд

Показатели технической подготовленности бойцов контрольной и экспериментальной групп до начала и после окончания эксперимента по количеству выполненных ударов на боксерском мешке за один раунд (3 минуты)

Таблица 1.

Удары по боксерскому мешку	Количество нанесенных ударов по боксерскому мешку за 10 секунд		Изменения (%)
	до эксперимента	после эксперимента	
<i>КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА</i>			
Прямые удары руками	31,5±0,9	32,7±0,6	3,81%
Боковые удары руками	25,9±0,7	27,1±0,4	4,63%
Прямые удары ногами (фронт-кик «Тип»)	11,8±0,6	13,3±0,5	4,24%
Боковые удары ногами (лоу-кик, мидл-кик)	15,7±0,8	16,5±0,6	5,10%
<i>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА</i>			
Прямые удары руками	31,7±0,6	36,3±0,6	14,51%
Боковые удары руками	26,1±0,4	30,8±0,4	18,01%
Прямые удары ногами (фронт-кик «Тип»)	12,3±0,5	14,2±0,5	15,45%
Боковые удары ногами (лоу-кик, мидл-кик)	15,5±0,6	17,1±0,6	10,32%

Таблица 2.

Удары по боксерскому мешку	Количество нанесенных ударов по боксерскому мешку за один раунд (3 минуты)		Изменения (%)
	до эксперимента	после эксперимента	
<i>КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА</i>			
Прямые и боковые удары руками и ногами (контрольная группа)	185,7±0,8	192,6±0,6	3,72%
<i>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА</i>			
Прямые и боковые удары руками и ногами (экспериментальная группа)	185,4±0,8	208,8±0,6	12,62%

Заключение. Техническая подготовка, направленная на повышение уровня ударной техники в смешанном боевом единоборстве (ММА) – это процесс, который направлен как на формирование техники отдельных ударов, их связок и комбинаций, так и защитных действий от них в неразрывной отработке с различными борцовскими техниками.

Предложенный формат построения тренировки позволяет бойцам оставаться высоко сконцентрированными на правильности выполнения ударных технических действий с максимальной интенсивностью их выполнения, добиваться развития у них необходимого навыка в смоделированных и наиболее приближенных к реальным ситуациям поединка условиях (интенсивность, частота смены работы и нагрузок как физических, так и интеллектуальных, настройка межмышечной координации, целевое включение в работу всех видов сенсорных систем).

Результаты эксперимента показали, что бойцы СБЕ (ММА) из экспериментальной группы значительно прибавили в уровне освоения ударных технических действий атакующего характера (удары руками и ногами), что подтверждается результатами проведенного тестирования, где средний рост показателей технической подготовленности бойцов ММА из экспериментальной группы составил 14,18% ($p > 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Клецев, В. Н. Теория и методика кикбоксинга : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» / В. Н. Клецев, П. В. Галочкин. – М. : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего образования «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма», 2016. – 344 с.
2. Селуянов, В. Н. Принципы построения силовой тренировки : Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания. – М., 1998. – 695 с.
3. Джалилов, А. А. Биомеханические характеристики техники ударных движений в кикбоксинге / А. А. Джалилов, В. Ф. Балашова // Физическая культура. – 2016. – № 7. – С. 66–68.
4. Ким, Р. Г. Постановка нокаутирующего удара в спортивных единоборствах : методическое пособие / Р. Г. Ким. – М. : ОРИОН Принт, 2009. – 44 с.
5. Литвинов, С. А. Каратэ : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. – М. : Юрайт, 2019. – 184 с.
6. Санников, В. А. Теория, методика и технология спортивной подготовки боксеров : учеб. пособие / В. А. Санников, О. В. Губин, И. В. Битюнских. – Воронеж : Истоки, 2021. – 298 с.
7. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. – М. : АСТ, Феникс, 2016. – 224 с.
8. Захаров, Е. Н. Ударная техника рукопашного боя / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов // Культура и традиции. – 2003. – 351 с.

METHODOLOGY OF ENHANCEMENT OF THE STRIKING TECHNIQUE LEVEL IN MIXED MARTIAL ARTS (MMA) AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

O. Gubin, Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Martial Arts.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Voronezh State Academy of Sports", Voronezh.

Contact information for correspondence: 394036, Russia, Voronezh, Karl Marx St., 59;

e-mail: gubin.oleg.vrn@mail.ru.

Annotation

Relevance. Due to the great importance of technical training in mixed martial arts (MMA) and the lack of coverage of this area in the specialized literature, it is necessary to develop a well-formed and scientifically based methodology for improving the level of mastery of striking techniques in this type of complex martial arts.

The purpose of the study is to develop a methodology for improving the level of striking technique, taking into account the specifics of the combat rules in mixed martial arts (MMA) that will take into account the wrestling aspects of this type of complex martial arts.

Research methodology – an experimental technique for improving the level of striking technique that includes practicing strikes or their combinations in the format of 10 seconds work – 10 seconds practicing defensive actions against them, or with practicing wrestling techniques, repeating this format of practicing (10 seconds practice – 10 seconds active rest) 10 laps, in this case, the total action time will be 3 minutes and 20 seconds (as close as possible to the duration of one round).

The results of the study – according to the results of the experiment, the positive dynamics in the striking technique of the fighters from the control group have changed slightly, unlike the fighters from the experimental group, in which the results showed a significant positive effect of the proposed technique and are proved by Student's T-test. The average increase in the technical readiness indicators of MMA fighters in the experimental group was 14.18% ($p > 0.05$).

Conclusion. The proposed format of training allows fighters to remain highly focused on the correctness of performing striking technical actions with maximum intensity of their performance, to achieve the development of the necessary skills in simulated and most close to real fight conditions.

Keywords: mixed martial arts (MMA), technical training, sports improvement, striking technique.

References:

1. Kleshhev V.N., Galochkin P.V. Teoriya i metodika kikkboxinga [Theory and methodology of kickboxing]. Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism", 2016, 344 p.
2. Seluyanov V.N., Sarsaniya S.K. *Principy` postroeniya silovoj trenirovki : Yubilejny`j sbornik trudov ucheny`x RGAFK, posvyashhenny`j 80-letiyu akademii* [Principles of building strength training: Anniversary collection of works of scientists of the Russian State Academy of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, dedicated to the 80th anniversary of the academy]. Moscow, 1998, 695 p.
3. Dzhallilov A.A., Balashova V.F. Biomechanical characteristics of the technique of striking movements in kickboxing. *Fizicheskaya kul`tura* [Physical Education], 2016, no. 7, pp. 66-68. (in Russian)
4. Kim R.G. *Postanovka nokautiruyushhego udara v sportivny`x edinoborstvax* [Setting a knockout punch in martial arts]. Moscow: ORION Print, 2009, 44 p.
5. Litvinov S.A. *Karate`* [Karate]. Moscow: Yurait, 2019, 184 p.
6. Sannikov V.A., Gubin O.V., Bityunskix I.V. *Teoriya, metodika i tehnologiya sportivnoj podgotovki bokserov* [Theory, methodology and technology of sports training of boxers]. Voronezh: Istoki, 2021, 298 p.
7. Atilov A., Be`kman B. *Tailandskij boks* [Thai boxing]. Moscow: AST, Phoenix, 2016, 224 p.
8. Zaxarov E.N., Karasev A.V., Safonov A.A. *Udarnaya texnika rukopashnogo boya* [Striking technique of hand-to-hand combat]. Culture and traditions, 2003, 351 p.

Поступила / Received 01.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

И.А. Криволапчук^{1,2}, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спорта¹, заведующий лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании².

М.Б. Чернова², кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории физиолого-гигиенических исследований в образовании.

В.В. Кожокар¹, студент.

¹Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет спорта и туризма», г. Москва, Россия.

²Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка», г. Москва, Россия.

Контактная информация для переписки: 117519, Россия, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, корп.1;
e-mail: i.krivolapchuk@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В теории и методике спорта много внимания уделяется проблеме функциональной подготовленности юных спортсменов на различных этапах возрастного развития с учетом специфики избранного вида спортивной деятельности. В этой связи выявление в период полового созревания особенностей двигательной подготовленности, мышечной работоспособности и физического развития юных легкоатлетов различных специальностей, представляется актуальной научной задачей, решение которой будет способствовать повышению эффективности процесса спортивного совершенствования.

Цель исследования – выявить особенности функциональной подготовленности юных спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в разных видах легкой атлетики.

Методы. В исследовании приняли участие юные легкоатлеты 13-14 лет и здоровые подростки того же возраста, не занимающиеся спортом.

Для оценки функциональной подготовленности использовали комплекс показателей, отражающих наличный уровень проявления двигательных способностей, мышечной работоспособности и физического развития. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с использованием стандартной программы в пакете Statistica. Проводилась проверка статистических гипотез на основе параметрических критериев, рассчитывались основные характеристики варьирующих объектов – среднее арифметическое значение; среднее квадратическое отклонение; ошибка средней арифметической.

Результаты. Результаты исследования показали, что в период полового созревания юные легкоатлеты существенно превосходят сверстников, не занимающихся спортом, по уровню общей функциональной подготовленности. Выявлены различия в уровне и структуре функциональной подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики. Установлено, что бегуны на средние и длинные дистанции превосходили спринтеров и метателей по результатам выполнения тестов, требующих проявления общей выносливости, аэробных и, в меньшей степени, анаэробных гликолитических возможностей организма. Спринтеры показали лучшие результаты в тестах, связанных с проявлением скоростных способностей и скоростной выносливости, физиологическую основу которых составляет анаэробная энергетика. Метатели отличались наиболее высокими результатами тестирования специфических скоростно-силовых способностей, наряду с этим у них выявлены высокие показатели максимальной анаэробной мощности и физического развития.

Заключение. Выявленные в период полового созревания особенности функциональной подготовленности юных спортсменов, представителей разных видов легкой атлетики, необходимо учитывать при построении процесса спортивного совершенствования.

Ключевые слова: функциональная подготовленность; бегуны на средние и длинные дистанции, метатели и спринтеры; подростки, не занимающиеся спортом.

Для цитирования: Криволапчук И.А., Чернова М.Б., Кожокар В.В. Особенности функциональной подготов-

ленности юных легкоатлетов различных специализаций // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 65-70.

For citation: Krivolapchuk I., Chernova M., Kozhokar V. Characteristics of functional fitness in young track and field athletes of different sports specializations. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 65-70 (in Russian).

Введение. В теории и методике спорта, по-прежнему, много внимания уделяется проблеме выявления особенностей функциональной подготовленности юных спортсменов с учетом специфики избранного вида спортивной деятельности. Несмотря на имеющиеся обширные данные, существует необходимость её дальнейшего всестороннего изучения. Особое внимание привлекают задачи выявления специфики двигательной подготовленности, мышечной работоспособности и физического развития начинающих легкоатлетов в период бурного ускорения роста, связанный с процессом полового созревания. В ходе этого периода, как известно, изменяется активность гипоталамо-гипофизарной системы, опосредующей перестройки функционирования ключевых физиологических систем [5, с. 35, 3, с. 18]. Вследствие чего среди спортсменов-подростков одного паспортного возраста наблюдаются существенные расхождения по степени биологической зрелости [1, с. 198, 6, с. 1, 7, с. 40]. В результате могут проявиться выраженные отличия в уровне показателей функционального, моторного и физического развития, что необходимо принимать во внимание при диагностике общих и специальных адаптационных возможностей организма, нормировании тренировочных нагрузок, выборе эффективных режимов направленной спортивной подготовки. В этой связи выявление в период полового созревания специфики двигательной подготовленности, мышечной работоспособности и физического развития юных легкоатлетов различных специальностей, представляется актуальной научной задачей, решение которой будет способствовать повышению эффективности процесса спортивного совершенствования.

Цель исследования – выявить особенности функциональной подготовленности юных спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в разных видах легкой атлетики.

Методика

В исследовании приняли участие юные легкоатлеты 13-14 лет мужского пола (бегуны на средние и длинные дистанции, метатели, спринтеры, $n=31$), посещающие группы начальной подготовки и здоровые подростки того же возраста, не занимающиеся спортом ($n=105$). Исследование проходило в микроциклах подготовительного периода и проводилось в ГБУ ДО «МГФСО» г. Москвы. Оно было организовано в соответствии с принципами Хельсинкской декларации ВМА.

Для оценки функциональной подготовленности использовали комплекс показателей, отражающих на-

личный уровень проявления двигательных способностей, мышечной работоспособности и физического развития. Программа тестирования двигательной подготовленности включала прыжок в длину с места, бег на 30, 60, 150, 500 м, челночный бег 3 x 10 м, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту, бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед. Измеряли длину и массу тела, окружность грудной клетки (ОГК), проводили кистевую динамометрию, рассчитывали индекс массы тела (ИМТ). Физическое развитие оценивали стандартизированными методами антропометрии и динамометрии.

В целях диагностики мышечной работоспособности определяли следующие показатели: мощность нагрузки при пульсе 170 уд/мин (PWC170), максимальное потребление кислорода (МПК) по Добельну, пульсовую сумму восстановления (ПСВ) и интенсивность накопления пульсового долга (ИНПД) после субмаксимальной нагрузки «до отказа», интенсивность нагрузок, время удержания которых составляет 1 (W1), 40 (W40), 240 (W240) и 900 (W900) с. Для выполнения нагрузочного тестирования в лаборатории использовали велоэргометр «Ритм-5».

Регистрация ритма сердца осуществлялась с помощью нагрудного датчика «Polar H10» с функцией Bluetooth с установленными спортивными мобильными приложениями Polar Beat и Polar Flow. После окончания исследования записи оцифровывались, а затем подвергались подробному индивидуальному анализу.

Математико-статистическая обработка данных: проверка статистических гипотез, расчет основных характеристик варьирующих объектов – среднего арифметического значения; среднего квадратического отклонения; ошибки средней арифметической. В целях проверки распределения рассчитывался критерий Шапиро-Уилка. При необходимости проводили операцию удаления «выбросов». Для оценки значимости различий использовали t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием стандартных программ в пакете Statistica и MS Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнение функциональной подготовленности объединенной группы бегунов на средние и длинные дистанции, метателей и спринтеров, с одной стороны, и здоровых подростков, не занимающихся спортом, с другой, выявило между ними существенные различия (рис.).

Юные легкоатлеты превосходили ($p<0.001$) своих не тренированных сверстников по результатам выполнения наклона, прыжка в длину, 6-минутного бега, средней величине PWC170, МПК, ИНПД. Весьма интересная информация была получена при отдельном сравнении групп бегунов на средние и длинные дистанции, метателей и спринтеров с нетренированными подростками (табл.). Установлено, что бегуны на средние и длинные

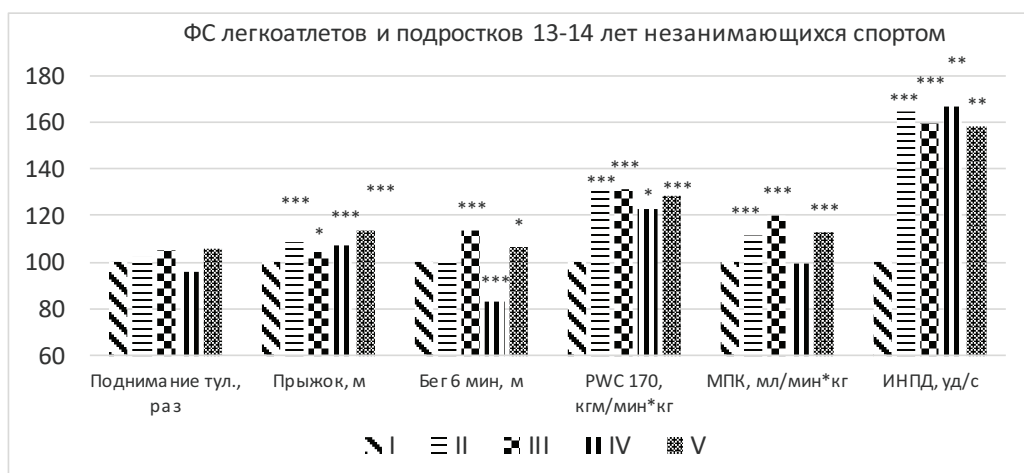


Рисунок. Физическое состояние (ФС) юных легкоатлетов различных специализаций и нетренированных подростков, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе

Примечание. *, **, *** – различия между легкоатлетами и нетренированными подростками при $p < 0,05, 0,01, 0,001$, соответственно. I – подростки не занимающиеся спортом, II – объединенная группа легкоатлетов, III – бегуны на средние и длинные дистанции, IV – метатели, V – бегуны на короткие дистанции (спринтеры). Величины показателей ФС у нетренированных подростков, приняты за 100%.

Таблица.

Показатели функциональной подготовленности легкоатлетов 13-14 лет

Показатели	Юные спортсмены		
	Средневики	Метатели	Спринтеры
<i>Физическое развитие</i>			
Длина тела, см	165,3±2,24	169,3±1,86	168±1,82
Масса тела, кг	55,0±2,2*	64,3±2,66+	55,3±2,36
ОГК, см	77,9±1,12 *	81,5±0,98 +++	72,3±1,64x
Кистевая динамометрия, кг	34,7±1,42	35,3±0,99+	31,7±1,16
ИМТ, кг/м ²	20,06±0,45*	22,42±0,84+	19,54±0,59
<i>Двигательная подготовленность</i>			
Подтягивание из вися, к-во раз	9,3±1,08	6,4±0,95	6,7±0,93
Наклон вперед, см	9,3±0,87*	6,5±0,54	7,85±1,02
Поднимание туловища, к-во раз	46,7±1,69	42,8±1,48	47±1,36
Челночный бег 3x10м, с	8,28±0,08	8,3±0,09+	8,06±0,04x
Прыжок в длину, м	1,84±0,03	1,89±0,02+	2,00±0,03xx
Бег 30 м с высокого старта, с	4,96±0,05*	5,16±0,06+++	4,7±0,03xxx
Бег 60 м с высокого старта, с	9,19±0,08 *	9,51±0,1+++	8,74±0,06xxx
Бег 150 м с высокого старта, с	26,54±0,22*	27,56±0,29+++	25,16±0,11xxx
Бег 500 м, с	106,8±3,2 ***	146,0±6,1+++	116,9±3,2x
6-минутный бег, м	1435,0±34,2***	1050,0±21,1+++	1345,0±34,5
Бросок мяча 3 кг снизу-вперед, м	9,69±0,15 ***	10,66±0,15++	9,71±0,24
<i>Мышечная работоспособность</i>			
PWC 170, кгм/мин*кг	17,19±0,28	16,17±1,23	16,93±0,12xxx
МПК, мл/мин*кг	58,95±1,63**	49,42±1,63+	56,21±1,46
ПСВ1, уд/мин	161,2±0,83***	169,3±1,29+	165,5±0,4xxx
ПСВ2, уд/мин	141,6±1,17**	148,9±1,83+++	141±0,83
ПСВ3, уд/мин	120,4±1,38*	126,3±2,12+++	114,1±1,73x
ПСВ4, уд/мин	92,8±1,27***	104,2±2,56 ++	93,7±1,19
ПСВ5, уд/мин	74,6±1,65*	82,5±2,56 ++	73,6±1,33
ИНПД, уд/с	0,77±0,01*	0,82±0,02+	0,76±0,02
W1, Вт/кг	8,8±0,1***	10,4±0,39	10,17±0,21xxx
W40, Вт/кг	5,38±0,1***	4,61±0,0+++	5,22±0,07
W240, Вт/кг	4,25±0,14 ***	3,13±0,14++	3,79±0,11x
W900, Вт/кг	3,57±0,16 ***	2,37±0,15++	3±0,1x

Примечание:

*, **, *** – различия между бегунами на средние и длинные дистанции и метателями при $p < 0,05, 0,01, 0,001$, соответственно; +, ++, +++ – различия между метателями и спринтерами; x, xx, xxx – различия между бегунами на средние и длинные дистанции и спринтерами.

дистанции и спринтеры опережают ($p < 0.05-0.001$) подростков, не занимающихся спортом по результатам выполнения наклона, прыжка, 6-минутного бега, средней величине PWC170, МПК, ИНПД.

Метатели также отличались от подростков, не занимающихся спортом более высокими ($p < 0.05-0.001$) показателями наклона, прыжка, PWC170 и более низкими результатами 6-минутного бега. Межгрупповые различия по средней величине относительного МПК – отсутствовали. Кроме того, все сравниваемые группы не различались по результату выполнения теста «поднимание туловища». В связи с выявленными особенностями, возникает вопрос о специфике двигательной подготовленности, мышечной работоспособности и физического развития представителей рассматриваемых видов легкой атлетики. Для ответа на него на основе расширенного комплекса показателей диагностировалась функциональная подготовленность бегунов на средние и длинные дистанции, метателей и спринтеров.

На основе оценки двигательной подготовленности, выявлены выраженные различия, обусловленные особенностями спортивной специализации юных легкоатлетов. Бегуны на средние и длинные дистанции превосходили спринтеров и метателей по показателям общей выносливости.

Спринтеры показали лучшие достижения в тестах, связанных с проявлением скоростных способностей и скоростной выносливости. Метатели продемонстрировали наиболее высокий результат при выполнении теста «бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед».

Между бегунами на средние и длинные дистанции и метателями выявлены различия ($p < 0.05-0.001$) по относительным величинам МПК, средним значениям пульсовой суммы восстановления на 1–5 минутах после нагрузки «до отказа», величинам предельной мощности работы, время удержания которой составляет 1 (W1), 40 (W40), 240 (W240), 900 (W900) с; бегунами на средние дистанции и спринтерами – по относительным величинам PWC170, значениям пульсовой суммы восстановления на 1 и 3 минутах, показателям W1, W240, W900 ($p < 0.05-0.001$); метателями и спринтерами – по МПК, пульсовым суммам восстановления на 1–5 минутах, показателям W40, W240, W900 ($p < 0.05-0.001$).

Выявлены особенности двигательной подготовленности, мышечной работоспособности и физического развития юных легкоатлетов разных специализаций. Эти особенности функциональной подготовленности юных бегунов на средние и длинные дистанции, спринтеров и метателей определяются результатами предварительного отбора и специфическим влиянием спортивной тренировки на физиологические системы организма на фоне интенсивно протекающего процесса полового созревания. В пубертатном периоде, как известно, у юных спортсменов изменения физической работоспособности и мышечной энергетики контролируются половыми гормонами, влияющими на формирование механизмов энергообеспечения и метабо-

лизм скелетной мускулатуры [5, с. 34, 2, с. 141, 6, с. 8]. В это время у подростков мужского пола тестостерон дополняет анаболические эффекты гормона роста и оказывает влияние на состав тела, развитие костной ткани, мышечную силу, аэробную и анаэробную производительность организма, систему кровообращения, активность мышечных ферментов, использование энергетических субстратов и эритропоэз [5, с. 35]. Важно отметить, что между циркулирующим тестостероном, мышечной массой и силой, а также циркулирующим гемоглобином отмечается зависимость типа «доза-эффект». Наряду с этим на начальных стадиях полового созревания в скелетных мышцах наблюдается более высокий процент волокон I типа, обеспечивающих реализацию мышечной деятельности за счет аэробного ресинтеза АТФ [2, с. 141]. Дальнейшее повышение работоспособности по мере полового созревания происходит, преимущественно, за счет интенсивного развития анаэробных механизмов энергообеспечения, на фоне слабо выраженной динамики относительной аэробной мощности [2, с. 138, 6, с. 8]. В ходе полового созревания под воздействием мужских половых гормонов в скелетных мышцах отмечается увеличение активности ключевых ферментов анаэробного гликолиза и возрастание толщины волокон II-B подтипа [6, с. 8]. Поэтому у большинства спортсменов в 14-15 лет наблюдается выраженный рост анаэробных возможностей и начинает складываться дефинитивная структура энергетического обеспечения мышечной деятельности. На этой основе у юных спортсменов выделяют типологические особенности мышечной энергетики и оценивают предрасположенность к спортивной деятельности, связанной с проявлением разных видов выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей [4, с. 512, 6, с. 9].

Метатели продемонстрировали наиболее высокий результат при выполнении теста, оценивающего специфические скоростно-силовые способности, наряду с этим у них выявлены высокие показатели физического развития и максимальной анаэробной мощности. Предполагается, что основными биологическими детерминантами результатов в метании являются объем мышечной массы, центральная регуляция активности мышц, участвующих в реализации метания, и площадь поперечного сечения мышечных волокон II типа. В подростковом возрасте систематические тренировки могут усиливать влияние этих биологических факторов и, соответственно, приводить к более высоким результатам в легкоатлетических метаниях [7, с. 40].

Повышенная встречаемость среди юных метателей, подростков-спортсменов с относительно низкой общей двигательной подготовленностью и мышечной работоспособностью в сочетании с высокими антропометрическими характеристиками, позволяет предположить, что это во многом является следствием отбора для занятий метаниями подростков-акселераторов с высокими темпами соматического развития, среди которых могут быть и дети с негармоничной акселерацией.

Как известно спортсмены с негармоничной акселерацией, характеризуются временным снижением функциональных возможностей организма и, прежде всего, кислородтранспортной системы, что в нашем исследовании подтверждается низким уровнем общей выносливости у метателей по сравнению с нетренированными сверстниками и отсутствием между ними отличий по уровню МПК. Индивидуальный анализ показателей функциональной подготовленности юных легкоатлетов, показал неоднородность структуры двигательной подготовленности, работоспособности и физического развития не только у спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики, но и в рамках одной и той же спортивной специализации.

Заключение. Результаты исследования показали, что в период полового созревания юные легкоатлеты 13-14 лет существенно превосходят сверстников, не занимающихся спортом, по общей функциональной подготовленности.

Наблюдались различия в уровне и структуре функциональной подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики. Установлено, что бегуны на средние и длинные дистанции превосходили спринтеров и метателей по результатам выполнения тестов, требующих проявления общей выносливости, аэробных и, в меньшей степени, анаэробных гликолитических возможностей организма. Спринтеры показали лучшие результаты в тестах, связанных с проявлением скоростных способностей и скоростной выносливости, физиологическую основу которых составляет анаэробная энергетика. Наряду с этим по большинству из рассматриваемых показателей работоспособности они занимали промежуточное место между метателями и бегунами на средние и длинные дистанции. Метатели отличались наиболее высокими результатами тестирования, специфических скоростно-силовых способностей, наряду с этим у них

выявлены высокие показатели максимальной анаэробной мощности и физического развития. Вместе с тем установлено, что в этом возрасте метатели уступают юным представителям других видов легкой атлетики, а также нетренированным подросткам, по уровню развития общей выносливости. В заключение необходимо отметить, что выявленные в период полового созревания особенности функциональной подготовленности юных легкоатлетов – представителей разных спортивных специализаций, необходимо учитывать при построении процесса спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Функциональное состояние и психологический статус юных легкоатлетов 12-14 лет: влияние биологического возраста / Ю. Л. Веневцева, Д. Е. Елисеев, А. Х. Мельников, М. М. Юдаев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 197-203.
2. Armstrong, N. Youth Aerobic Fitness / N. Armstrong // *Pediatr Exerc Sci.* – 2019. – 31(2). – P.137-143.
3. Baxter-Jones, A.D. Controlling for Maturation in Pediatric Exercise Science / A.D. Baxter-Jones, J.C. Eisenmann, L.B. Sherar // *Pediatric Exercise Science.* 2005. – № 17. – P. 18-30.
4. Ferrauti, A. (Ed.). Trainings-wissenschaft für die Sportpraxis / A. Ferrauti. – Springer Berlin Heidelberg, 2020. – 668 p.
5. Impact of Pubertal Growth on Physical Fitness / B. Goswami, R. Anindita Singha, D. Rishnai [et al.] // *American Journal of Sports Science and Medicine.* – 2014. – 2(5A). – P. 34-39.
6. Influence of Advancing Biological Maturation on Aerobic and Anaerobic Power and on Sport Performance of Junior Rowers: A Longitudinal Study / P.F. de Almeida-Neto, L. F. Silva, B. Miarka [et al.] // *Front Physiol.* – 2022. – 13. – P. 1-10.
7. Zaras, N. Biological Determinants of Track and Field Throwing Performance / N. Zaras, A. N. Stasinaki, G. Terzis // *J Funct Morphol Kinesiol.* – 2021. –6(2). – p. 40.

CHARACTERISTICS OF FUNCTIONAL FITNESS IN YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS SPECIALIZATIONS

I. Krivolapchuk^{1,2}, Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Sports Theory and Methodology¹, Head of the Laboratory of Physiological and Hygienic Research in Education².

M. Chernova², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

V. Kozhokar¹, student.

¹State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow State University of Sport and Tourism", Moscow, Russia.

²Federal State Budgetary Scientific Institution «Institute for the Development, Health and Adaptation of the Child», Moscow, Russia.

Contact information for correspondence: 117519, Russia, Moscow, Kirovogradskaya Str., 21, corp.1; e-mail: i.krivolapchuk@mail.ru.

Annotation

Relevance. In the theory and methodology of sports, much attention is paid to the problem of functional fitness of young athletes at various stages of age development, taking into account the specifics of the chosen type of sports activity. In this regard, identifying the features of motor fitness, muscle performance and physical development of young athletes of various specialties during puberty seems to be an urgent scientific task, the solution of which will contribute to increasing the efficiency of the process of sports improvement.

The purpose of the study is to identify the features of the functional fitness of young athletes aged 13-14 years, specializing in different types of athletics.

Methods. The study involved young athletes aged 13-14 years and healthy adolescents of the same age who are not involved in sports.

To assess the functional fitness, a set of indicators was used that reflect the current level of manifestation of motor abilities, muscle performance and physical development. Mathematical and statistical data processing was carried out using a standard program in the Statistica package. Statistical hypotheses were tested based on parametric criteria, the main characteristics of the varying objects were calculated – the arithmetic mean; standard deviation; error of the arithmetic mean. Results. The results of the study showed that during puberty, young athletes significantly surpass their peers who do not engage in sports in terms of general functional fitness. Differences in the level and structure of functional fitness of young athletes specializing in different types of athletics were revealed. It was found that middle- and long-distance runners surpassed sprinters and throwers in the results of tests requiring general endurance, aerobic and, to a lesser extent, anaerobic glycolytic capabilities of the body. Sprinters showed better results in tests related to the manifestation of speed abilities and speed endurance, the physiological basis of which is anaerobic energy. Throwers had the highest results in testing specific speed-strength abilities, along with

this, they had high rates of maximum anaerobic power and physical development.

Conclusion. The features of functional fitness of young athletes, representatives of different types of athletics, revealed during puberty, must be taken into account when building the process of sports improvement.

Keywords: functional fitness; middle and long distance runners, throwers and sprinters; adolescents not involved in sports.

References:

1. Venevceva Yu.L., Eliseev D.E., Mel'nikov A.X., Yudaev M.M. Functional state and psychological status of young athletes aged 12-14 years: the influence of biological age. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport], 2013, no. 1, pp. 197-203. (in Russian)
2. Armstrong N. Youth Aerobic Fitness. *Pediatr Exerc Sci*, 2019, no 31(2), pp. 137-143.
3. Baxter-Jones A.D., Eisenmann J.C., Sherar L.B. Controlling for Maturation in Pediatric Exercise Science. *Pediatric Exercise Science*, 2005, no. 17, pp. 18-30.
4. Ferrauti A. Trainings-wissenschaft für die Sportpraxis. *Springer Berlin Heidelberg*, 2020, 668 p.
5. Goswami B., Anindita Singha R., Rishna D. [et al.] Impact of Pubertal Growth on Physical Fitness. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2014, no 2(5A), pp. 34-39.
6. Almeida-Neto P.F. de, Silva L.F., Miarka B. [et al.] Influence of Advancing Biological Maturation on Aerobic and Anaerobic Power and on Sport Performance of Junior Rowers: A Longitudinal Study. *Front Physiol*, 2022, no 13, pp. 1-10.
7. Zaras N., Stasinaki A.N., Terzis G. Biological Determinants of Track and Field Throwing Performance. *J Funct Morphol Kinesiol*, 2021, no 6(2), pp. 40.

Поступила / Received 01.06.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ОЦЕНКА ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАЗГОНА И ДИНАМИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ТЕЛА В ОСТАНОВКЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА И НЕСПОРТСМЕНОВ

В.С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола.

С.А. Сорокин, старший преподаватель кафедры теории и методики баскетбола.

Ф. Жао, аспирант кафедры теории и методики баскетбола.

Российский университет спорта «Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры», г. Москва.

Контактная информация для переписки: 122104, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, стр. 1; e-mail: vera_191@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В статье раскрываются особенности передвижений баскетболистов, включающие стойку, шаг, бег, остановку, их роль в общей характеристике игры. Показано, что в оценке передвижений нет тестов, позволяющих измерить время разбега на короткие дистанции и время стабилизации тела после остановки. В то время, как есть правило игры «пробежка», нарушение которого приводит к потерям очков и следовательно влияет на общий результат игры. Анализ передвижений баскетболистов различной квалификации от элитных баскетболистов до менее подготовленных свидетельствует о том, что ключевым аспектом здесь оказывается не то, «какое» расстояние игрок преодолевает, (т. е. количество), но «как» и «с какой интенсивностью» преодолено это расстояние (т. е. качество). Полагаем, что анализ техники передвижений и остановки позволит найти слабые места в подготовке баскетболистов. Достижение устойчивого состояния и восстановление после всех вариантов передвижений в подготовке баскетболистов является существенным показателем их спортивного мастерства.

Цель исследования. Разработать тест бега на 6 метров для оценки времени разбега и стабилизации тела после остановки. Дать сравнительный анализ результатов тестирования баскетболистов, спортигровиков и неспортсменов.



Методы. В исследовании принимали участие баскетболисты, спортсмены, занимающиеся спортивными играми и неспортсмены. Все участники тестирования являлись студентами российского университета спорта в возрастном диапазоне 18-21 год. Группы баскетболистов и спортсменов других игровых видов спорта (волейбол, футбол, гандбол, хоккей) состояли из квалифицированных спортсменов (1 разряд). Группу неспортсменов составляли студенты гуманитарного факультета, систематически не занимающиеся спортом.

Результаты. Представлена сравнительная характеристика

времени пробегания 6-ти метровой дистанции до начала остановки, времени динамической стабилизации тела после остановки с целью установления различий в данных показателях баскетболистов по отношению к спортсменам, занимающимся спортивными играми и неспортсменам. Предполагается, что тест «бег на 6 метров – остановка» может использоваться в оценке технического мастерства баскетболистов.

Установлены статистические различия в выполнении баскетболистами времени разбега на 6 метров при остановке прыжком по отношению к спортсменам других спортивных игр и при остановке под левую ногу при сравнении с группой неспортсменов.

Установлено статистически значимое различие в стабилизации тела баскетболистов по отношению к группам спортсменов игровых видов спорта и неспортсменов в тесте «бег на 6 метров – остановка прыжком», «остановка двумя шагами под левую и правую ногу».

Заключение. Баскетболисты пробегают 6-метровый отрезок быстрее спортигровиков при остановке прыжком и неспортсменов при остановке под левую ногу. Использование теста в беге на 6 м и остановке различными способами может использоваться в оценке технического мастерства баскетболистов.

Ключевые слова: бег 6 метров, остановка, равновесие, баскетболисты, спортсмены игровых видов спорта, неспортсмены.

Для цитирования: Makeeva V.C., Sorokin S.A., Zhao F. Оценка временных характеристик разгона и динамической стабилизации тела в остановке спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и не спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 71-76.

For citation: Makeeva V., Sorokin S., Zhao F. Evaluation of temporary characteristics of acceleration and dynamic stabilization of the body at the stop of athletes engaged in game sports and non-athletes. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 71-76 (in Russian).

Введение. Баскетбол предъявляет повышенные требования к принятию устойчивого положения при физическом контакте, быстром переходе от ускорения к торможению, изменению направления движений в различных игровых ситуациях в ограниченном пространстве. Частая смена игровой обстановки при давлении со стороны противника требуют быстрых передвижений по обеспечению смены не только направления бега, но и его скорости. Их эффективность зависит от степени развития координационных способностей в проявлениях точности и силы, мягкости и эластичности, чтобы быть готовым к любой неожиданности в быстро меняющихся игровых ситуациях [2, 4].

Несмотря на важность подготовки баскетболистов к качественному выполнению передвижений, все исследования в данном направлении сводились, в основном, к их подробному описанию и обучению. Вместе с тем пробелы в передвижениях приводят к остановке профессионального роста, получению травм [2, 6]. Трудность в оценке качественной стороны передвижений связана также с тем, что нет средств и методов оценки степени освоения и изменений, в которых специально бы изучалась тренировка перехода от бега к балансу как подход к улучшению производительности передвижений баскетболиста. Но при этом подчёркивается, что все виды передвижения должны быть обязательно в арсенале игроков, особенно спортсменов игровых видов спорта [5, 6, 7].

Среди тестов, отражающих характеристики передвижений, выделяются нормативы «Рывок 6 метров», так как у баскетболиста практически вся игра состоит из рывков; бег 16 метров с изменением скорости и направления, бег по прямой на 15 метров, 20 метров, челночный бег 3x10, 5x10. А. Николич использует в своей работе бег на 6 метров с оценкой тормозного пути. Но его оценка не может быть перенесена в повседневную практику, поскольку включает множество субъективных факторов [5]. Тестов, отражающих практически все стороны стартового разгона, тормозного пути и перехода к сохранению равновесия в подготовке баскетболистов мы не нашли в доступной нам литературе, не до конца изучены роли компонентов, составляющих основу передвижений, что требует дополнительных исследований.

Задачи исследования:

1. Дать сравнительную характеристику пробегающей дистанции и достижения динамической стабилизации тела после остановки баскетболистами, спортсменами, занимающимися спортивными играми и неспортсменами: прыжком, двумя шагами под правую ногу и под левую ногу.

2. Оценить возможности теста «бег на 6 метров» в оценке технического мастерства баскетболистов.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие баскетболисты, спортсмены, занимающиеся спортивными играми (волейбол, футбол, гандбол, хоккей), молодые люди, не занимающиеся спортом на профессиональном уровне, которых мы условно объединили под понятием: неспортсмены. Выборку исследования составили респонденты в возрастном диапазоне 18-21 год. Из них 25 баскетболистов, имеющие 1 спортивный разряд и 56 спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, также имеющие 1 спортивный разряд в избранном виде спорта. Группу неспортсменов составили 18 студентов мужского пола гуманитарного факультета.

Для оценки готовности к остановке после бега на 6 метров применялся модифицированный тест «приостановка тормозного пути», в традиционную методику которого нами были внесены ряд изменений.

Порядок выполнения теста: из исходного положения за лицевой линией испытуемый по сигналу выполняет спринтерский забег и останавливается у «цели» – специально очерченной линии на расстоянии 6 метров от старта. Старт начинается по сигналу и спортсмен выполняет бег на 6 метров с тремя вариантами остановки, разрешёнными правилами игры в баскетболе при владении мячом: двумя шагами под правую и левую ногу, а также остановку прыжком. Схема стартового разгона и остановки представлена на рисунке.

В процессе проведения теста фиксировалось:

T – время прохождения 6-ти метровой дистанции до начала остановки баскетболиста (в секундах);

T ст – время динамической стабилизации тела после остановки (в секундах).

Время установления стабилизации тела определя-

лось от начального момента опоры двух ног испытуемого во время остановки до момента отсутствия движения туловища после остановки. Погрешность определения временных характеристик исследования составляла 0,02 секунды при частоте съёмки камеры 50 Гц.

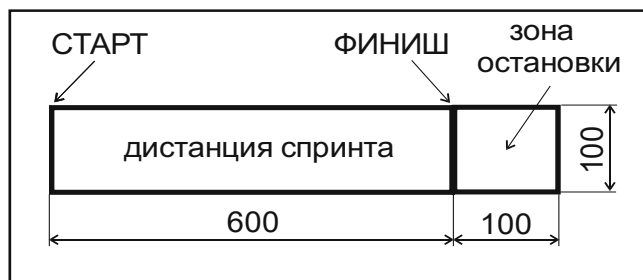


Рисунок. Характеристика стартового разгона и остановки в тесте «бег на 6 метров с остановкой» (в сантиметрах)

Результаты обрабатывались методами математической статистики.

Таким образом, все, что касалось неопределённости действий в формализации показателей разгона и остановки в настоящем тесте снято. Испытуемый точно знает, что ему требуется быстро осуществить старт и быстро остановиться на указанной линии.

Результаты работы и их обсуждение. В характеристике передвижений выделяют стойку, как исходное положение, основу выполнения всех технических приёмов игры в баскетбол. Переход от стойки к передвижению имеет основные компоненты:

- шаг, позволяющий переместить центр тяжести тела относительно точки опоры и осуществить движение в заданном направлении, в зависимости от игровой ситуации;

Таблица 1.

Сравнительные данные результатов времени пробегания 6-ти метровой дистанции до начала остановки баскетболистами, спортсменами, занимающимися спортивными играми и неспортсменами

Показатели	Баскетбол (n=24)		Спорт игры (n=56)		Неспортсмены (n=18)	
	X±σ	m	X±σ	m	X±σ	m
Остановка прыжком	1,92±0,22	0,009	1,88±1,21	0,022	1,93±0,24	0,013
Остановка под правую ногу	1,83±0,14	0,006	2,16±0,56*	0,01	1,91±0,3	0,17
Остановка под левую ногу	1,92±0,22	0,09	1,91±0,33	0,006	2,39±0,37*	0,02

Примечание: * – различия достоверны по отношению к группе баскетболистов на уровне значимости $p < 0,05$.

Таблица 2.

Сравнительные данные результатов времени стабилизации и нахождения баланса после движения и остановки в 6-ти метровом тесте баскетболистами, спортсменами, занимающимися спортивными играми и неспортсменами

Показатели	Баскетбол (n=24)		Спорт игры (n=56)		Неспортсмены (n=18)	
	X±σ	m	X±σ	m	X±σ	m
Остановка прыжком	4,65±2,1	0,88	6,47±5,93*	0,11	6,63±5,02*	0,28
Остановка под правую ногу	10,84±6,27	0,26	15,41±6,2*	0,11	14,76±5,68*	0,32
Остановка под левую ногу	15,88±10,11	0,42	23,28±7,71*	0,14	22,7±7,81*	0,43

Примечание: * – различия достоверны по отношению к группе баскетболистов на уровне значимости $p < 0,05$.

- бег с выходом на свободное место для освобождения от опеки соперника и/или организации быстрой контратаки;
 - остановку с последующими действиями с мячом и без мяча в нападении и защите;
 - и непосредственно саму стойку баскетболиста, как существенный фактор перехода от бега к удержанию оперативной позы, обеспечивающей перенос центра тяжести в устойчивое /неустойчивое состояние [1, 8].
- В таблице 1 представлены результаты тестирования.

Остановимся на показателях разбега. Анализ результатов тестирования показал, что в показателе «время разбега на 6 метров» между группами обследуемых значимые статистические различия наблюдаются в разбеге и для остановки под правую ногу между баскетболистами и спортсменами других игровых видов спорта, и в разбеге и последующей остановке между баскетболистами и неспортсменами.

Наиболее существенные различия при ($p < 0,05$) наблюдались в показателе: время стабилизации, который отражает продолжительность динамической устойчивости и нахождения баланса после движения и остановки. Все виды остановок, принимаемых баскетболистами, выполняются быстрее, чем другими спортсменами игровых видов спорта, что можно отнести к специфической характеристике данного технического действия, так как оно специально тренируется.

Вместе с тем, баскетболисты и неспортсмены быстрее всего останавливаются под правую ногу, и фаза стабилизации у них значительно короче, чем у испытуемых других групп. Несмотря на то, что под левую ногу остановка выполняется медленнее двух других вари-

антов, фаза стабилизации у баскетболистов наиболее короткая. Время продолжительности динамической устойчивости и нахождения баланса после движения и остановки у баскетболистов лучше, чем у представителей других групп.

Из всех разновидностей остановок, выполняемых баскетболистами, наиболее быстро выполняется остановка прыжком, на что указывают низкий показатель среднеквадратического отклонения. Вместе с тем, остановка двумя шагами, как под левую, так и под правую ногу имеет значительный разброс, что можно использовать в оценке технического мастерства баскетболистов.

Заключение. Сравнительная характеристика показала, что время пробегания 6-мерового отрезка баскетболистами осуществляется быстрее при последующей остановке прыжком по отношению к спортсменам других игровых видов спорта и быстрее по отношению к неспортсменам при последующей остановке под левую ногу. Достижение динамической стабилизации тела после остановки прыжком, двумя шагами под правую ногу и под левую ногу у баскетболистов на статистически значимом уровне ($p < 0,05$) быстрее, чем у представителей других спортивных игр и неспортсменов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что нахождения баланса после движения и остановки играет существенное значение в подготовке баскетболистов как показатель их мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Грибанов, А. В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) / А. В. Грибанов, А. К. Шерстенникова // Журнал медико-биологических исследований. 2013. №4. С.20–29.

2. Жао, Ф. Формирование ритма и темпа двигательных действий на основе оценки точности ощущения и запоминания расстояний / Ф. Жао, В. С. Макеева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Т.18.№4. 2023. С. 32–35.
3. Леонов, С. В. Основные характеристики постурального баланса стойки профессиональных хоккеистов и новичков / С. В. Леонов, А. П. Кручинина, Г. С. Бугрий, Н. И. Булаева, И. С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – 2022. – № 2 (46). – С. 65-79. doi: 10.11621/npj.2022.0207.
4. Макеева, В. С. Анализ готовности студентов-баскетболистов к обучению детей технике передвижений в баскетболе / В. С. Макеева, Ф. Жао, А. Кардонов // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 3. – С. 108-111.
5. Николич, А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. – М., 1984. – 73 с.
6. Седоченко, С. В. Использование средств срочной информации с биологической обратной связью для коррекции оперативной позы фехтовальщиков и теннисистов / С. В. Седоченко, И. А. Сабирова, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – С. 121-129.
7. Сокур, Б. П. Повышение эффективности перемещений в теннисе / Б. П. Сокур, С. Е. Воробьева, В. Ф. Кириченко // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: Материалы 5-й Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 197-200.
8. Сорокин, С. А. Формирование основной стойки баскетболиста как базовой основы освоения техники передвижений в баскетболе / С. А. Сорокин // Научно-организационные аспекты подготовки резерва в баскетболе: Материалы III Кафедральной научно-практической конференции. Под редакцией В. С. Макеевой. – Москва, 2023: Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»» (Москва). – С. 43-47.

EVALUATION OF TEMPORARY CHARACTERISTICS OF ACCELERATION AND DYNAMIC STABILIZATION OF THE BODY AT THE STOP OF ATHLETES ENGAGED IN GAME SPORTS AND NON-ATHLETES

V. Makeeva, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Basketball.

S. Sorokin, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Basketball.

F. Zhao, Postgraduate Student of the Department of Theory and Methodology of Basketball.

Russian University of Sport "State Central Order of Lenin Institute of Physical Culture", Moscow.

Contact information for correspondence: 122104, Russia, Moscow, Sireneviy Boulevard, 4, building 1;

e-mail: vera_191@mail.ru.

Annotation

Relevance. The article reveals the features of basketball players' movements, including stance, step, run, stop, their role in the general characteristics of the game. It is shown that in the assessment of movements there are no tests that allow measuring the time of the run-up for short distances and the time of body stabilization after a stop. At the same time, there is a rule of the game "run", the violation of which leads to the loss of points and, therefore, affects the overall result of the game. Analysis of the movements of basketball players of various qualifications from elite basketball players to less prepared ones indicates that the key aspect here is not "what" distance the player covers (i.e. quantity), but "how" and "with what intensity" this distance is covered (i.e. quality). We believe that the analysis of the technique of movement and stop will help to find weak points in the training of basketball players. Achieving a stable state and stop after all variants of movements in the training of basketball players is an essential indicator of their athletic skill.

Purpose of the study. To develop a 6-meter run test to assess the time of the run-up and body stabilization after a stop. To provide a comparative analysis of the results of testing basketball players, sports game players and non-athletes.

Methods. The study involved basketball players, sports game athletes and non-athletes. All test participants were students of the Russian University of Sports in the age range of 18-21 years. The groups of basketball players and athletes of other game sports (volleyball, football, handball, hockey) consisted of qualified athletes (1st category). The group of non-athletes consisted of students of the Faculty of Humanities who do not systematically engage in sports.

Results. The comparative characteristics of the time of running a 6-meter distance before the start of a stop, the time of dynamic stabilization of the body after a stop are presented in order to establish differences in these indicators of basketball players in relation to athletes involved in sports games and non-athletes. It is assumed that the "6-meter run – stop" test can be used to assess the technical skill of basketball players. Statistical differences in the performance of basketball players in the 6-meter run-up time with a jump stop in relation to athletes of other sports and with a stop under

the left foot in comparison with a group of non-athletes were established.

A statistically significant difference in the stabilization of the body of basketball players in relation to groups of athletes of game sports and non-athletes was established in the test "6-meter run – jump stop", "stop in two steps under the left and right foot".

Conclusion. Basketball players run a 6-meter segment faster than game players when stopping with a jump and non-athletes when stopping under the left foot. The use of the test in running 6 meters and stopping in different ways can be used to assess the technical skill of basketball players.

Keywords: 6-meter run, stop, balance, basketball players, athletes of game sports, non-athletes.

REFERENCES:

1. Gribanov A.V., Sherstennikova A.K. Physiological mechanisms of regulation of human postural balance (review). *Zhurnal mediko-biologicheskikh issledovaniy* [Journal of Biomedical Research], 2013, no.4, pp. 20-29. (in Russian)
2. Zhao F., Makeeva V.S. The formation of the rhythm and tempo of motor actions based on the assessment of the accuracy of sensation and memorization of distances. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], vol.18, no. 2023, pp. 32-35. (in Russian)
3. Leonov S.V., Kruchinina A.P., Bugriy G.S., Bulaeva N.I., Polikanova I.S. The main characteristics of the postural balance of the rack of professional hockey players and beginners. *Nacional'nyy psihologicheskij zhurnal* [National Psychological Journal], 2022, no. 2 (46), pp. 65-79. doi: 10.11621/npj.2022.0207. (in Russian)
4. Makeeva V.S., Zhao F., Kardonov A.A. Analysis of the readiness of basketball students to teach children the technique of movement in basketball. *Global'nyy nauchnyy potencial* [Global Scientific Potential], 2022, no. 3, pp. 108-111. (in Russian)
5. Nikolic A., Paranosich V. *Otbor v basketbole* [Selection in basketball]. Moscow, 1984, p. 73.
6. Sedochenko S.V., Sabirova I.A., Germanov G.N. The use of urgent information with biofeedback to correct the operative posture of fencers and tennis players. *Uchenye*

- zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2015, pp. 121-129. (in Russian)
7. Sokur B. P., Vorobyova S. E., Kirichenko V. F. Improving the efficiency of movements in tennis. *Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studencheskoj molodyozhi: Materialy 5-j Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Physical Education and Sports in the Life of Student Youth: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference], 2019, pp. 197-200. (in Russian)
 8. Sorokin S.A. Formation of the basic stance of a basketball player as the basic basis for mastering the technique of movement in basketball. *Nauchno-organizacionnye aspekty podgotovki rezerva v basketbole: Materialy III Kafedral'noj nauchno-prakticheskoy konferencii*. [“Scientific and Organizational Aspects of Reserve Training in Basketball: Materials of the III Cathedral Scientific and practical Conference]. Edited by V.S. Makeeva. Moscow, 2023: Publishing House: Federal State budgetary educational Institution of higher Education “Russian University of Sports “GTSOLIFK” (Moscow). pp. 43-47(in Russian)

Поступила / Received 15.10.2024
Принята в печать / Accepted 20.12.2024

МЕТОДИКА ПЕРСОНАЛЬНОГО СКАУТИНГА

Н.В. Мостовая¹, доцент кафедры физического воспитания и спорта.

С.Л. Голубенцов¹, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

А.В. Фадеев², доцент, заведующий кафедрой физической культуры.

М.М. Тубылова², старший преподаватель кафедры физической культуры.

¹Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский государственный университет путей сообщения» г. Самара.

²Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ.

Контактная информация для переписки: 443066, Россия, Самара, ул. Свободы 2-в.;

e-mail: mostovaya68@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Актуальность исследования данной проблемы обусловлена поиском решений для совершенствования уровня подготовки игроков к предстоящему баскетбольному матчу. В связи с этим статья направлена на расширение спектра персональных информативных показателей, влияющих на соревновательную деятельность игроков и команды в целом. Одним из важных элементов работы тренера является качественная подготовка к игре, эффективность ее выполнения напрямую влияет на результат матча. Внедрение в процесс подготовки скаутинга развивает игроков студенческой команды и позволяет им научиться мыслить аналитически. Результаты данной работы могут быть полезны тренерам и игрокам студенческих баскетбольных команд. Применение скаутинга позволяет определить правильные направления применения тактических схем взаимодействия игроков команды, используя данные статистики.

Цель данного исследования: Определение влияния персонального скаутинга игроков на соревновательную подготовку мужской студенческой сборной команды ПривГУПС по баскетболу.

Методика исследования: Данное исследование проводилось с применением теоретических эмпирических методов и методов математической статистики. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, педагогический эксперимент



с применением методики персональной обработки данных команды соперника. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе в сентябре 2023 года определили цели и задачи, изучили и проанализировали научную литературу по скаутингу. Второй этап исследования включал сбор данных статистики баскетбольной команды ПривГУПС за предыдущий игровой сезон 2022-2023 гг. и анализ наиболее важных игровых показателей. На третьей стадии исследования, на момент начала сезона МБЛЛ 2023-2024 гг. мужской сборной ПривГУПС, внедрили новую методику подготовки к предстоящим матчам, основанную на применении персонального скаутинга и проверили как изменяется динамика показателей статистики по ходу игрового сезона.

Результаты исследования: позволили выявить основные показатели, на которые нужно обращать внимание, изучая игроков на каждой позиции. В результате доказано, что изучение и расширенный анализ игровых действий основных игроков команды соперника дает возможность сформировать «банк данных» по каждому игроку и доказать эффективность внедрения метода персональной баскетбольной аналитики для подготовки к матчу.

Закключение: Использование данных, полученных в результате скаутинга, помогли рациональному изменению хода игры, что позволило команде ПривГУПС подняться в турнирной таблице Чемпио-

ната МБЛЛ в сезоне 2023-2024 гг. Уровень технической подготовки команды вырос не значительно, но благодаря использованию скаутинга был получен значительный прогресс, что качественно повлияло на спортивный результат команды.

Ключевые слова: баскетбол, скаутинг, игра, студенты, спортсмены, методика.

Для цитирования: Мостовая Н.В., Голубенцов С.Л., Фадеев А.В., Тубылова М.М. Методика персонального скаутинга // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 77-80.

For citation: Mostovaya N., Golubentsov S., Fadeev A., Tubylova M. Methodology of personal scouting. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 77-80 (in Russian).

Введение. В настоящее время многие баскетбольные команды, в том числе и студенческие, имеют в своем тренерском штабе скаута. Скаут – это человек, который отвечает за сбор и анализ информации для подготовки баскетбольной команды к игре. Эти функции может выполнять сам тренер, его ассистент или отдельный человек, который и формирует «банк данных». Само слово «скаут» переводится с английского как «разведчик». Основная цель, которую преследуют скауты-это помощь в подготовке команды к игре. В данной статье исследуется персональный скаутинг игроков, который дает информацию по физическому состоянию игрока, раскрывает его сильные и слабые стороны, данные персональной статистики, особенности игры в нападении и защите, игру на подборе мяча. Опираясь на эти данные, тренер определяет план на предстоящую игру, разрабатывает наиболее подходящие тактические схемы в защите и нападении и корректирует действия своих игроков в зависимости от наличия сильных и слабых сторон команды соперника.

Цель нашего исследования: определение влияния персонального скаутинга игроков на соревновательную подготовку мужской студенческой сборной команды ПривГУПС по баскетболу.

Методика исследования: Данное исследование проводилось с применением теоретических эмпирических методов и методов математической статистики:

Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, анализ, систематизация и сравнение эмпирических данных, применение метода математической статистики, педагогический эксперимент. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе в сентябре 2023 года определили цели и задачи, изучили и проанализировали соответствующую литературу и данные интернет-ресурсов по скаутингу. Вторая стадия включала сбор данных статистики баскетбольной команды ПривГУПС за предыдущий игровой сезон 2022-2023 гг. и анализ наиболее важных игровых показателей. На третьей стадии исследования,

на момент начала сезона МБЛЛ 2023-2024 гг. мужской сборной ПривГУПС, внедрили новую методику подготовки к предстоящим матчам, основанную на применении персонального скаутинга и проверили как изменится динамика показателей статистики по ходу игрового сезона.

Анализ научной литературы по скаутингу показал, что при определении основных тенденций в нападении и защите, игроков необходимо разделить по игровым амплуа.

Первый номер (point guard). Рассматривая его игру, должны определить, как этот игрок создает игровые ситуации, перемещая мяч в правую и левую стороны. Далее смотрим, как этот игрок вовлекает в атаку партнеров. Это показывает уровень мастерства передачи. Возможность создавать собственные ситуации для атаки.

Второй номер (shooting guard). Обращаем внимание на то, как этот игрок может набирать очки, играя в переходном нападении, изоляции, есть ли у него типы игры, на которых он может быть максимально опасен.

Третий номер (small forward). Рассматриваем, как этот игрок действует в переходном нападении, хороший ли он снайпер (есть ли в техническом арсенале броски с места), есть ли ситуации игры спиной к кольцу (игра в post), есть ли игра без мяча и на подборе.

Четвертый номер (hard forward). Отмечаем, есть ли у этого игрока бросок с места, как он бежит в быстрый прорыв, есть ли у команды схемы Pick@Pop для атаки дальним и средним броском, как хорошо борется он на подборе, владеет ли этот игрок острой передачей.

Пятый номер (Post). Разбирая игру центрального игрока, смотрим, какие действия он совершает внутри зоны, как бежит в быстрый прорыв, есть ли опции игры на правом и левом блоке, смотрим тенденции игры на блоке, выясняем уровень агрессивности игры на подборе.

За три дня до начала игры с соперником проводился видео анализ игры, основанный на подготовленных хайлайтах по вышеуказанным требованиям. В результате были определены сильные и слабые стороны игроков соперника и разработаны схемы противодействия им.

Результаты исследования. В результате исследования получены данные, определяющие степень физической готовности команды ПривГУПС по ходу игрового сезона. Эти данные позволяют утверждать, что за одну игру баскетболист преодолевает расстояние 6000-7000 м, выполняет 150-170 рывков, выполняет 140-150 прыжков. Игровое время, проведенное на площадке, делится на игру с мячом и игру без мяча. Время, которое игрок проводит с мячом составляет 4-5 мин, все остальное время он двигается без мяча. На протяжении игрового сезона команда проводит 34 игры. Данные сравнительной характеристики технических показателей статистики игроков команды ПривГУПС в сезоне 2022-2023 гг. и в сезоне 2023-2024 гг. представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Данные сравнительной характеристики статистических показателей

Игровые показатели ПривГУПС	Сезон 2022-2023 гг. (n=15), X±m	Сезон 2023-2024 гг. (n=15), X±m
Атаки в позиционном нападении, кол-во	24,0±0,3	26,2±0,3
Атаки в раннем нападении, кол-во	13,9±0,2	14,2±0,2
Общее кол-во игровых атак	37,9±0,5	40,4±0,5
Эффективность атак в позиционном нападении, кол-во	23,2±0,3	28,8±0,3
Эффективность атак в раннем нападении, кол-во	52,2±0,4	60,4±0,5
Соотношение атак в раннем нападении ко всем атакам, %	11,1±0,4	11,4±0,3
Кол-во выполненных 3-х очковых бросков	24,0±0,3	26,2±0,3
Кол-во выполненных 2-х очковых бросков	39,9±0,2	42,1±0,2
Эффективность 3-х очковых бросков, %	28,8±0,2	37,6±0,4
Эффективность 2-х очковых бросков, %	45,6±0,3	49,6±0,5

По данным таблицы видно, что игроки во время матча выполняют большое количество атак (36,5), что говорит об их отличной физической готовности. При выполнении большого количества бросков видим, что процент попадания (3-х очковые – 37,6%, 2-х очковые – 49,6%) соответствует высокому уровню технических показателей. Во время матча, по данным, приведенным в таблице, игроки делают 26,2 позиционные атаки и 14,2 атак в раннем нападении, эти данные помогают нам формировать тактику действий.

Заключение. Использование данных, полученных в результате скаутинга, помогли рациональному изменению хода игры, что позволило команде ПривГУПС подняться в турнирной таблице Чемпионата МБЛЛ в сезоне 2023-2024 гг. Уровень технической подготовки команды вырос незначительно, но благодаря использованию скаутинга был получен значительный прогресс, что качественно повлияло на спортивный результат команды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарук, П. В. Взаимоотношения баскетболисток в студенческой сборной команде / П. В. Бондарчук, С. В. Чернов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой. – Москва : РГУФКСМиТ, 2022. – С. 5-9.
2. Черемных, А. А. Инновационные технологии и их применение в профессиональном спорте // Наука 2020. – 2022. – №6 (60). – С. 74-79.
3. Кэллоу, Дж. Беседа о визуальных текстах со студентами. Чтение онлайн. – 2023. – № 6 (8).
4. Астреинов, Б. И. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов в школьных спортивных клубах / Б. И. Астреинов. – 2019. – С. 105-108.
5. Мостовая, Н. В. Баскетбол : учебное пособие для всех направлений подготовки бакалавров в САМГУПС / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрищенко, И. А. Васельцова. – Самара : Изд-во САМГУПС, 2019. – 137 с.
6. Информатизация общего среднего образования : науч.-метод. пособие / под ред. Д. Ш. Матроса. – М. : Педагогическое общество России, 2020.
7. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре : Материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. СПб., 2022.
8. Самсонова, А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А. В. Самсонова, И. М. Козлов, В. А. Таймазов // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – №9. – С. 22-26.

METHODOLOGY OF PERSONAL SCOUTING

N. Mostovaya¹, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports.

S. Golubentsov¹, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports.

A. Fadeev², Associate Professor, Head of the Department of Physical Education.

M. Tubylova², Senior Lecturer of the Department of Physical Education.

¹Federal State Educational Institution of Higher Education "Volga Region State Transport University", Samara.

²Federal State Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Contact information for correspondence: 443066 Russia, Samara, Svobody St., 2-v.;

e-mail: mostovaya68@mail.ru.

Annotation

Relevance. The relevance of the study of this problem is due to the search for solutions to improve the level of training of players for the upcoming basketball match. In this regard, the article is aimed at expanding the range of personal information indicators that affect the competitive activities of players and the team as a whole. One of the important elements of a coach's work is high-quality preparation for the game, the effectiveness of its implementation directly affects the outcome of the match. The introduction of scouting into the preparation process develops the players of the student team and allows them to learn to think analytically. The results of this work can be useful for coaches and players of student basketball teams. The use of scouting allows you to determine the correct directions for applying tactical schemes for the interaction of team players, using statistical data.

The purpose of this study: Determining the impact of personal scouting of players on the competitive preparation of the Privolzhsky State University of Railway Transport men's student basketball team.

Research methodology: This study was conducted using theoretical empirical methods and methods of mathematical statistics. Analysis of scientific and methodological literature and Internet resources, a pedagogical experiment using the methodology of personal processing of opposing team data. The study was conducted in several stages. At the first stage, in September 2023, goals and objectives were defined, scientific literature on scouting was studied and analyzed. The second stage of the study included collecting statistics data from the PrivGUPS basketball team for the previous 2022-23 game season and analyzing the most important game indicators. At the third stage of the study, at the start of the 2023-24 MBLL season, the PrivGUPS men's team introduced a new method of preparing for upcoming matches based on the use of personal scouting and checked how the dynamics of statistical indicators changes during the game season.

Results of the study: allowed us to identify the main indicators that need to be paid attention to when studying players in each position. As a result, it was proven that the study and advanced analysis of the game actions of the main players of the opposing team makes it possible to create a "data-bank" for each player and prove the effectiveness of introducing the personal basketball analytics method to prepare for the match.

Conclusion: The use of data obtained as a result of scouting helped to rationally change the course of the game, which allowed the PrivGUPS team to rise in the standings of the MBLL Championship in the 2023-24 season. The level of technical preparation of the team has not increased significantly, but thanks to the use of scouting, significant progress was achieved, which qualitatively affected the team's sports results.

Keywords: basketball, scouting, game, students, athletes, methodology.

REFERENCES:

1. Bondarchuk P.V., Chernov S.V. Relationships between female basketball players in the student national team *Basketbol. Integracionny`e processy` nauki i praktiki: Sbornik statej po materialam II nauchno-prakticheskoy konferencii, 19-20 aprelya 2022 goda* [Basketball. Integration Processes of Science and Practice: Collection of Articles Based on the Materials of the II Scientific and Practical Conference, April 19-20, 2022]. Moscow: RSUPEHSMiT, 2022, pp. 5-9. (in Russian)
2. Cheremny`x A.A. Innovative technologies and their application in professional sports. *Nauka 2020* [Science 2020], 2022, no. 6 (60), pp. 74-79. (in Russian)
3. Callow J. *Beseda o vizual`ny`x tekstax so studentami. Chtenie onlajn* [Conversation about visual texts with students. Online reading]. 2023.
4. Astreinov B.I. *Osobennosti texniko-takticheskoy podgotovki basketbolistov v shkol`ny`x sportivny`x klubax* [Features of technical and tactical training of basketball players in school sports clubs]. 2019, pp. 105-108.
5. Mostovaya N.V., Andryushhenko L.B., Vasel`czova I.A. *Basketbol. Uchebnoe posobie dlya vsex napravlenij podgotovki bakalavrov v SAMGUPS* [Basketball. Textbook for all areas of bachelor's degree training at Samara State University of Railway Transport]. Samara, Samara State University of Railway Transport, 2017, 137 p.
6. *Informatizaciya obshhego srednego obrazovaniya* [Informatization of general secondary education], edited by D.Sh. Matrova. Moscow: Pedagogical Society of Russia, 2020.
7. Volkov V.Yu. Computer Technologies in the Educational Process in Physical Education. *Materialy`, Vserossijskoj. nauch.-prakt. konferencii* [Mater., All-Russian scientific and practical. conf.]. St. Petersburg, 2022. (in Russian)
8. Samsonova A.V., Kozlov I.M., Tajmazov V.A. Use of information technologies in physical education and sports. *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`* [Theory and practice of physical education], 2020, no. 9, pp. 22-26. (in Russian)

Поступила / Received 08.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ АРМРЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА

И.Н. Никулин¹, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры педагогического института.

И.В. Гринев², кандидат физико-математических наук, заместитель председателя.

М.В. Соловьёв¹, соискатель кафедры теории и методики физической культуры.

И.Н. Белоусова¹, ассистент кафедры спортивных дисциплин.

¹Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород.

²Региональное отделение ООО «ФАР» – Федерация армрестлинга Тверской области, Россия, г. Тверь.

Контактная информация для переписки: 308007, Россия, г. Белгород, ул. Студенческая, 14;

e-mail: nikulin_i@bsu.edu.ru.

Аннотация

Актуальность. В статье представлены результаты аналитической работы, характеризующие исторические аспекты формирования одного из популярных видов единоборств – борьбы на руках как вида спорта и выделение из нее армрестлинга, который получил наиболее широкое распространение. По суммарному количеству призовых мест на до-санкционных чемпионатах мира в последние годы лидирующее положение занимала Россия. В пятерку стран-лидеров по этому показателю входят: Казахстан, Болгария, Турция и Грузия. Однако зарождение армрестлинга как вида спорта проходило в других странах. При этом формирование армрестлинга исторически осуществлялось в четыре этапа. В этой статье представлены материалы, отражающие особенности развития данного вида спорта в ходе двух первых этапов его развития.

Цель исследования. Выявить признаки и раскрыть особенности возникновения и становления армрестлинга как вида спорта.

Методика исследования: теоретический анализ исторических и педагогических литературных источников, анализ трудов основоположников и теоретиков армрестлинга по исследуемой проблеме; историографический метод.

Результаты исследования. Рассмотрены первые документальные упоминания о борьбе на руках в 18 веке, первые соревнования, появление линии



преимущества собственно армрестлинга, а также развитие материально-технического оснащения на этапе становления вида спорта. Исследовано развитие армрестлинга в преддверии появления первых международных соревнований и появления в России.

Заключение.

1. К особенностям возникновения борьбы на руках относится ее существование в многочисленных вариантах у большого количества народов с древности. Становление армрестлинга как вида спорта обусловлено его локальным развитием с начала XX века в Канаде, Японии, Бразилии и США. Международный характер соревновательная деятельность

данного вида спорта приобрела начиная с первого интернационального чемпионата мира 1979 года.

2. Выделены исторические этапы, вытекающие из сущностных признаков состояния уровня армрестлинга в тот или иной исторический период:

– Этап возникновения: до XX века.

– Этап становления как вида спорта: начало XX века – 1979-й год.

– Этап международного признания и распространения армрестлинга: 1979 год – середина 90-х годов XX века.

– Научное исследование вида спорта: конец 90-х годов 20 века – настоящее время.

Ключевые слова: борьба на руках, армрестлинг, вид спорта, история спорта.

Для цитирования: Никулин И.Н., Гринев И.В., Соловьёв М.В., Белоусова И.Н. Особенности возникновения и становления армрестлинга как вида спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 81-86.

For citation: Nikulin I., Grinev I., Solovyov M., Belousova I. Features of the origin and formation of arm wrestling as a sport. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 81-86 (in Russian).

Введение. В статье представлены результаты аналитической работы, характеризующие исторические аспекты формирования одного из популярных видов единоборств – борьбы на руках как вида спорта и выделение из нее армрестлинга, который получил наиболее широкое распространение. По суммарному количеству призовых мест на досанкционных чемпионатах мира в последние годы лидирующее положение занимала Россия. В пятерку стран-лидеров по этому показателю входят: Казахстан, Болгария, Турция и Грузия. Однако зарождение армрестлинга как вида спорта проходило в других странах. При этом формирование армрестлинга исторически осуществлялось в четыре этапа. В этой статье представлены материалы, отражающие особенности развитие данного вида спорта в ходе двух первых этапов его развития.

Результаты исследования. Изучение вопроса становления и развития армрестлинга в мире и в России относится к категории историко-логического и теоретического исследования эволюции знаний, развития научных и методических идей, спортивной практики, опыта в области физической культуры, являясь одним из видов научно-педагогической работы.

Одним из приоритетных направлений современной спортивной науки является исследование процессов возникновения и развития видов спорта. Армрестлинг, как полноценный вид спорта, сформировался в нашей стране относительно недавно – начиная с 1990 года, и в 2025 году отметит свое 35-летие. В настоящее время армрестлинг является видом спорта со своим вектором развития и специфичностью. С развитием Интернета и медийного пространства установлено повышение уровня популярности армрестлинга во всем мире. Последние годы отмечены появлением целого ряда коммерческих проектов в виде профессиональных и любительских промоушенов и турниров. В связи со всем вышеизложенным, в армрестлинг вовлекается все большее количество спортсменов, что приводит к еще большему росту конкуренции.

Согласно данным всемирной федерации армрестлинга (WAF) – вид спорта представлен в 89 странах мира [3]. Численность спортсменов на чемпионатах ведущих стран мира составляет до 500 участников и более. Федерация армрестлинга России является членом Всемирной федерации армрестлинга (WAF) с 1991 года (начиная с 2022 года деятельность приостановлена), которая в свою очередь является членом Глобальной

ассоциации международных спортивных федераций (GAISF).

По суммарному количеству призовых мест на досанкционных чемпионатах мира в последние годы лидирующее положение занимала Россия. В пятерку лидеров по этому показателю входят также, соответственно: Казахстан, Болгария, Турция и Грузия [2]. Однако зарождение армрестлинга как вида спорта в современном виде проходило совсем в других странах: Канаде, Японии, Бразилии и США. Анализ работ основоположников армрестлинга в России показал, что история развития вида спорта представлена лишь с 50-х годов XX века. В связи с этим актуальным является исследование особенностей развития и формирования армрестлинга как вида спорта. Проведенный анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что вне поля зрения исследователей остается разработка проблемы становления и развития армрестлинга в мире. Представляется важным выделить признаки развитого вида спорта в современном понимании и, на основе выделенных признаков, установить исторические этапы развития армрестлинга.

Исследователи отмечают важные признаки современного развитого вида спорта: унифицированные на международном уровне правила, инвентарь и техника движений; наличие соревнований международного уровня с представленностью спортсменов со всего мира; наличие унифицированных средств и методов тренировок; тренерское обеспечение; научное обеспечение тренеров и высокий уровень научного изучения вида спорта с целью повышения спортивного мастерства [1].

Исходя из принятых ключевых признаков развитого вида спорта выделены исторические этапы, вытекающие из сущностных признаков состояния уровня армрестлинга в тот или иной исторический период:

Этап возникновения: до XX века. Ряд состязаний, имеющих сходство с соревновательными движениями в армрестлинге.

Этап становления как вида спорта: начало XX века – 1979-й год. Переход ряда состязаний в разряд видов спорта со всеми необходимыми атрибутами. Создание федераций. Происходил в локальных географических областях: Канаде (Квебек), Японии, Бразилии и США. Вопрос взаимного влияния недостаточно изучен. На данном этапе в США появляется собственно армрестлинг.

Этап международного признания и распространения армрестлинга: 1979 год – середина 90-х годов XX века. Проведение первого интернационального чемпионата мира и ежегодных последующих международных соревнований, унификация правил и оборудования.

Научно-методическое обоснование теории и методики процесса многолетней спортивной подготовки в армрестлинге: конец 90-х годов 20 века – настоящее время.

В данной статье подробнее остановимся на первых двух этапах.

Первый этап возникновения армрестлинга, можно также назвать как доспортивный. Данный этап представляется наиболее длительным и имеет мало отношения к спорту в современном его понимании. Речь идет о первых упоминаниях в различных культурах и исторических периодах состязаний между людьми, где тип состязательного движения по части некоторых ключевых признаков соответствует соревновательному движению в армрестлинге. Это первый критерий, по которому можно выделить в истории возникновение армрестлинга. Вторым критерием, является связь с общественной необходимостью, в данном случае армрестлинг должен развивать навыки необходимые в том или ином виде профессии, роде деятельности.

В той или иной форме борьба на руках существовала у большого количества народов с древности. Благодаря литературным и материальным источникам до настоящего времени дошли некоторые немногочисленные сведения это подтверждающие.

При детальном анализе античной культуры свидетельств наличия состязания, в каком-то виде похожем на соревновательные движения современного армрестлинга, не найдено. Первое документальное упоминание о борьбе на руках как состязании проиллюстрировано в картине японского автора Kitagawa Utamaro «Борьба на руках между двумя красавицами» 1793 года [10], что отмечено О.А. Степановым [8]. Также существуют многочисленные японские миниатюрные статуэтки (нэцкэ), демонстрирующие наличие в японской культуре борьбы на руках. Данные статуэтки датируются 18 и 19 веками [5]. Борьба у японцев называлась *udesumo* от «*ude*» – рука и «*sumo*» – борьба.

У франкоканадцев в провинции Квебек (Канада) как минимум с 18 века была распространена борьба за столом, которую они называли *tirer au poignet* [7]. Также стоит отметить борьбу *uma* у гавайцев [11], которая очень напоминала по исполнению *udesumo* японцев. Согласно преданию, вождь антиосманского албанского восстания Георгий Кастриоти (Скандерберг) (1405-1468) отбирал себе воинов, проверяя их в борьбе на руках.

У жителей Филиппинских островов есть свой национальный вид борьбы на руках *bunong braso*. Существует ряд вариаций данной борьбы: за столом с упором и без упора свободных рук, без стола с локтями на коленях и т.д. Однако отличительной чертой является захват не кистями, а согнутыми запястьями рук. Стоит отметить, что борьба на руках запястьями распространена еще в ряде стран Юго-Восточной Азии.

Документально зафиксировано наличие борьбы на руках у испанцев и кубинцев [11]. Вариант данной борьбы отличался тем, что локти устанавливались на монеты и не могли двигаться с места.

Вместе с тем, для данного этапа нет свидетельств и упоминания о национальных и международных турнирах и, вероятно, это было невозможно с технической точки зрения, так как не было соответствующего уровня транспорта и средств массовой коммуникации. Не обнаружено упоминаний об унификации правил и ка-

ких-либо организациях, на базе которых мог бы происходить обмен опытом спортсменов и тренеров. Не найдено упоминаний о средствах и методах тренировок в указанный этап.

Второй этап развития армрестлинга можно обозначить как его становление. Именно на данном этапе появилась линия преемственности, с которой связан вариант борьбы на руках, который в настоящее время называется армрестлингом (первое упоминание термина в данном смысле в литературе датируется 1899 годом) [11].

Локальными географическим центрами такого становления стали Канада, Япония, Бразилия и США. На данном этапе можно говорить о, преимущественно, эпизодических соревнованиях, начале унификации правил, средств и методов тренировок [4, 7]. На данном этапе стали проводиться национальные чемпионаты и стали появляться организации, ставящие своей целью развитие различных видов борьбы на руках. Также на данном этапе появились международные организации, которые, по факту, до 1979 года имели национальный, а не международный статус.

Первым документально зафиксированным национальным чемпионатом можно считать Чемпионат Канады, проводившийся в 1905 году в Монреале [7]. Данный и последующие чемпионаты проводились за столом по строго определенным правилам. Указывается, что соревнования проводились в нескольких весовых категориях и освещались в прессе. Национальные чемпионаты проводились на регулярной основе. Максимальная популярность борьбы на руках в Канаде была достигнута в конце 20-х годов, после чего последовал спад.

С 20-х годов регулярные чемпионаты по борьбе на руках проводились и в Японии. В 1928-м году Tetsu Yamamoto была основана первая официальная ассоциация армрестлинга «Рука Йокогамы», занимающаяся развитием *udesumo* (в настоящее время можно встретить название «*arm sumo*», используемое в англоязычной среде) [4]. Для данного этапа в Японии, как и в случае Канады, можно выделить единообразные правила, регулярные чемпионаты страны. Борьба происходила из современного положения стоя, за столами стандартных размеров. В 1938 году Tetsu Yamamoto была написана книга по *udesumo*, включающая не только методы, но и средства тренировки, а также измерители силы в специальных движениях [8].

В 50-х годах XX века организованная борьба на руках появилась и в США. В разные времена она называлась *Wrist-Twisting*, *Wristwrestling*, *Arm Wrestling*. Влияние борьбы из Канады и Японии на появление и развитие армрестлинга в США требует отдельного изучения. Примерно в то же время борьба на руках появилась в Бразилии – первый национальный чемпионат был проведен в 1949 году [10].

Кроме того, на данном историческом этапе, в основном в США, появились все основные материально-технические атрибуты армрестлинга. Приведем основные

из них в хронологическом порядке. 1925 год – первый документально известный многораундовый матч (в современной терминологии «армфайт») в связке между Theophile Masse и Placide Laframboise. Данный матч прошел в Монреале и выявлял сильнейшего рукоборца Канады. Со счетом 3-1 Masse защитил свой титул. 1948 год – появление первого стола для армрестлинга с подлокотниками. Создан Frederick Wakefield для чемпионата штата Вермонт. 1958 год – появился первый специализированный стол для борьбы стоя. Создан Jack HomeI для использования на Чемпионате в городе Петалума. 1962 год – первый стол со штырями для свободной руки. Автор – Wes Knapp – подготовил данный вариант стола для Чемпионата по армрестлингу штата Орегон. 1969 год – Dave Devoto заключил контракт с телекомпанией ABC, и, начиная с 1970 года, в течение 16 лет чемпионаты мира по армрестлингу транслировались по телевидению в рамках программы «Спорт во всем мире» (Wide World of Sports) [6].

Первые международные федерации армрестлинга были основаны в США. К наиболее крупным из них относится WWC Inc. (World Wristwrestling Championships Incorporated) – Всемирная корпорация ристрестлинга, основанная в 1961 году Bill Soberanes. Всемирная любительская федерация армрестлинга была основана в 1967 г. под наименованием WAWF (World Arm Wrestling Federation) усилиями Bob O'Leary – основателя и председателя Американской ассоциации армрестлинга (AAA). Федерация WAWF в 1977 году была переименована в WAF (World Armwrestling Federation).

В период с 1967 по 1978 г. чемпионаты мира проходили в Скрэнтоне (месте основания WAF) под председательством Bob O'Leary. В них принимали участие только американские спортсмены.

Все указанные признаки говорят о полноценном виде спорта, пусть и географически ограниченным территориями Канады, Японии, Бразилии и США. Именно ограниченная локализация центров развития армрестлинга в указанном этапе не дает возможности отнести его к следующему историческому этапу, который начался с проведения первого официального чемпионат мира WAF с участием иностранных спортсменов в г. Уэ-таскавин (неподалеку от Эдмонта, Альберта, Канада) при поддержке John Miazdzyk. В нем приняли участие лишь 47 армрестлеров из 4-х стран: США, Канады, Индии и Бразилии [3].

Заключение. К основным теоретическим положениям, характеризующим актуальность материалов, изложенных в статье относятся:

1. Одной из главных особенностей возникновения и развития борьбы на руках является ее существование в многочисленных вариантах у большого количества народов с древности. Становление армрестлинга как вида спорта обусловлено его локальным развитием с начала XX века в Канаде, Японии, Бразилии и США. Международный характер соревновательная деятель-

ность в данном виде спорта приобрела, начиная с первого чемпионата мира 1979 года.

2. Выделены исторические этапы, дифференцированы на основе сущностных признаков состояния уровня армрестлинга в тот или иной исторический период: 1. Этап возникновения: до XX века. 2. Этап становления как вида спорта: начало XX века – 1979-й год. 3. Этап международного признания и распространения армрестлинга: 1979 год – середина 90-х годов XX века. 4. Научно-методическое обоснование теории и методики процесса многолетней спортивной подготовки в армрестлинге: конец 90-х годов 20 века – настоящее время

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курашин, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова. – М. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.
2. Никулин, И. Н. Результативность выступления национальных сборных команд на международных соревнованиях по армрестлингу / И. Н. Никулин, Ф. И. Собянин, А. В. Посохов, В. А. Максименко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 80-82.
3. Сайт федерации армрестлинга WAF [Электронный ресурс] – режим доступа. – <http://www.waf-armwrestling.com/members/> свободный (дата обращения 14.10.2024)
4. Сайт федерации арм-сумо Японии: [сайт]. – 2024. – URL: www.udezumou.com (дата обращения: 26.03.2024).
5. An ivory netsuke, signed Hakuunsai, 19th Century // Christie's: [сайт]. – 2023. – URL: <https://www.christies.com/lot/lot-an-ivory-netsuke-signed-hakuunsai-19th-century-5142178/> (дата обращения: 26.03.2024).
6. Armwrestling Firsts // The Armwrestling Archives: [сайт]. – 2024. – URL: <https://www.thearmwrestlingarchives.com> (дата обращения: 26.03.2024).
7. Armwrestling Matches in the Cradle of Strongmen // The Armwrestling Archives: [сайт]. – 2024. – URL: <https://www.thearmwrestlingarchives.com> (дата обращения: 26.03.2024).
8. Early Origins of Armwrestling [Электронный ресурс] // The Armwrestling Archives URL: <https://web.archive.org/web/20221109072739/https://www.thearmwrestlingarchives.com/early-origins-of-armwrestling.html> (дата обращения 01.11.2024).
9. Entrevista Com O Campeão Do Primeiro Campeonato De Braço De Ferro [Электронный ресурс] // Gazeta Press URL: https://www.gazetapress.com/pauta/28337/entrevista_com_o_campeao_do_primeiro_campeonato_de_braço_de_ferro_de_a_gazeta_esportiva (дата обращения 01.11.2024)
10. Nibijin ude-zumo // The New York Public Library: [сайт]. – 2024. – URL: <https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47da-477b-a3d9-e040-00a18064a99> (дата обращения: 26.03.2024).
11. Culin S. Hawaiian Games // American Antropologist. 1899. Vol. 1. № 1. pp. 201-248.

FEATURES OF THE ORIGIN AND FORMATION OF ARM WRESTLING AS A SPORT

I. Nikulin¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education of the Pedagogical Institute.

I. Grinev², Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Deputy Chairman.

M. Solovyov¹, Applicant of the Department of Theory and Methodology of Physical Education.

I. Belousova¹, Assistant of the Department of Sports Disciplines.

¹Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Belgorod State National Research University", Belgorod.

²Regional branch of OOO "FAR" – Armwrestling Federation of the Tver Region, Russia, Tver.

Contact information for correspondence: 308007, Russia, Belgorod, Studencheskaya St., 14;

e-mail: nikulin_i@bsu.edu.ru.

Annotation

Relevance. The article presents the results of analytical work characterizing the historical aspects of the formation of one of the popular types of martial arts – arm wrestling as a sport and the allocation of arm wrestling from it, which has become the most widespread. In recent years, Russia has occupied a leading position in terms of the total number of prize places at pre-sanction world championships. The top five countries in this indicator are: Kazakhstan, Bulgaria, Turkey and Georgia. However, arm wrestling as a sport emerged in other countries. At the same time, the formation of arm wrestling was historically carried out in four stages. This article presents materials reflecting the features of the development of this sport during the first two stages of its development.

Purpose of the study. To identify the signs and reveal the features of the emergence and formation of arm wrestling as a sport.

Research methods: theoretical analysis of historical and pedagogical literary sources, analysis of the works of the founders and theorists of arm wrestling on the problem under study; historiographic method.

Research results. The first documentary mentions of arm wrestling in the 18th century, the first competitions, the emergence of the line of succession of arm wrestling itself, as well as the development of material and technical equipment at the stage of the formation of the sport are considered. The development of arm wrestling on the eve of the emergence of the first international competitions and the emergence in Russia is studied.

Conclusion.

1. The peculiarities of the emergence of arm wrestling include its existence in numerous versions among a large number of peoples since ancient times. The emergence of arm wrestling as a sport is due to its local development since the beginning of the twentieth century in Canada, Japan, Brazil and the USA. The competitive activity of this sport acquired an international character starting with the first international world championship in 1979.

2. Historical stages are identified, arising from the essential features of the state of the level of arm wrestling in a particular historical period:

- Stage of emergence: before the twentieth century.
- The stage of formation as a sport: the beginning of the 20th century – 1979.
- The stage of international recognition and spread of arm wrestling: 1979 – mid-90s of the 20th century.
- Scientific research of the sport: the end of the 90s of the 20th century – the present.

Keywords: arm wrestling, sport, history of sport.

References:

1. Alekseev S.V., Gostev R.G., Kuramshin Yu.F., Lotonenko A.V., Luby'sheva L.I., Filimonova S.I. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossijskoj Federacii: novy'e vy'zovy' sovremenosti* [Physical Culture and Sports in the Russian Federation: New Challenges of Our Time]. Moscow: Scientific Publishing Center "Theory and Practice of Physical Culture and Sports", 2013, 780 p.
2. Nikulin I.N., Sobyenin F.I., Posoxov A.V., Maksimenko V.A. Performance of National Teams at International Arm Wrestling Competitions. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 12, pp. 80-82. (in Russian)
3. *Sajt federacii armrestlinga WAF* [Website of the Armwrestling Federation WAF]. Available at: <http://www.waf-armwrestling.com/members/> free (Accessed: 10/14/2024) (in Russian)
4. *Sajt federacii arm-sumo Yaponii* [Website of the Japan Arm-Sumo Federation], 2024. Available at: www.udezu-mou.com (Accessed: 03/26/2024). (in Russian)
5. An ivory netsuke, signed Hakuunsai, 19th Century. *Christie's*, 2023. Available at: <https://www.christies.com/lot/lot-an-ivory-netsuke-signed-hakuunsai-19th-century-5142178/> (Accessed: 03/26/2024).
6. Armwrestling Firsts. *The Armwrestling Archives*, 2024. Available at: <https://www.thearmwrestlingarchives.com> (Accessed: 03/26/2024).
7. Armwrestling Matches in the Cradle of Strongmen. *The Armwrestling Archives*, 2024. Available at: <https://www.thearmwrestlingarchives.com> (Accessed: 03/26/2024).

8. Early Origins of Armwrestling. *The Armwrestling Archives*. Available at: <https://web.archive.org/web/20221109072739/https://www.thearmwrestlingarchives.com/early-origins-of-armwrestling.html> (Accessed: 11/01/2024).
9. Entrevista Com O Campeão Do Primeiro Campeonato De Braço De Ferro *Gazeta Press*. Available at: https://www.gazetapress.com/pauta/28337/entrevista_com_o_campeao_do_primeiro_campeonato_de_braco_de_ferro_de_a_gazeta_esportiva (Accessed: 01.11.2024)
10. Nibijin ude-zumo. *The New York Public Library*, 2024. Available at: <https://digitalcollections.nypl.org/items/510d47da-477b-a3d9-e040-00a18064a99> (Accessed: 26.03.2024).
11. Culin S. Hawaiian Games. *American Anthropologist*, 1899, vol. 1, no. 1. pp. 201-248.

Поступила / Received 11.11.2024
Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ДОСТИГАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ

Н.Н. Пилюк, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

А.З. Рыжков, заслуженный тренер России, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

В.И. Иванасова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Будённого, 161; e-mail: nnpilyuk@mail.ru, gimnast@kgufkst.ru.

Аннотация

Актуальность. В современных прыжках на батуте спортсмен может составить соревновательную программу из 10 разнообразных сальтовых элементов с различными вариантами сложности, высоты полётной фазы прыжков и минимальными перемещениями по сетке батута. При этом не всегда возможно составить прогноз о том, какой из вариантов соревновательной программы позволит достичь необходимого результата. В этой связи, знание тренером конкретных величин основных компонентов, составляющих соревновательные программы высококвалифицированных спортсменов, позволит эффективно и целенаправленно комбинировать основные компоненты для результативных соревновательных программ, позволяющих достигать высокий результат на соревнованиях международного уровня.

Цель исследования – выявить основные компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте, позволяющие достигать высокий результат на соревнованиях международного уровня.

Методы исследования: анализ протоколов соревнований, педагогическое наблюдение, видеонализ соревновательных упражнений, методы математической статистики.



Результаты исследования.

1. Эффективными величинами компонентов соревновательных программ, позволяющих достигать высокий результат на соревнованиях международного уровня, в мужских индивидуальных прыжках на батуте будут являться: «Техника» – 16,5-17 баллов, «Трудность» – 18-18,4 у.е., «Время полета» – 17,8-18,2 балла и «Оценка перемещения» – 9,5-9,8 баллов.

2. Эффективными величинами компонентов соревновательных программ, позволяющих достигать высокий результат на соревнованиях международного уровня, в женских индивидуальных прыжках на батуте будут являться: «Техника» – 16,4-17 баллов, «Трудность» – 14,4-15 у.е.,

«Время полета» – 15,8-16,2 балла и «Оценка перемещения» – 9,5-9,8 баллов.

Заключение. Достижение в процессе спортивной подготовки эффективных величин компонентов соревновательных программ и целенаправленное совершенствование позволит эффективно и целенаправленно комбинировать основные компоненты для результативных соревновательных программ на соревнованиях международного уровня.

Ключевые слова: прыжки на батуте, соревновательные программы, основные показатели соревновательных упражнений, высококвалифицированные спортсмены.

Для цитирования: Пилук Н.Н., Рыжков А.З., Иванова В.И. Основные компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте, позволяющие достигать результаты международного уровня // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 87-95.

For citation: Pilyuk N., Ryzhkov A., Ivanova V. Main components of competition programs of highly skilled trampoline jumpers, allowing them to achieve results of international level. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 87-95 (in Russian).

Введение. Прыжки на батуте являются относительно молодым и стремительно развивающимся видом спорта как у нас в стране, так и за рубежом [3]. Однако в силу известных объективных причин, оценить современный уровень и перспективы соревновательной деятельности сильнейших российских спортсменов в индивидуальных прыжках на батуте достаточно сложно.

С одной стороны, спортсмены нашей страны в последние годы были лишены возможности участвовать в официальных международных турнирах, что сказалось на росте спортивного мастерства и отсутствии достаточной соревновательной практики у спортсменов. С другой стороны, благодаря усилиям руководства Федерации прыжков на батуте России, допуск 4 спортсменов к отбору на Олимпиаду-2024 в нейтральном статусе с непонятным и непредсказуемым алгоритмом действий не позволил организовать полноценной спортивной подготовки всему составу сборной команды страны.

В создавшихся условиях, когда спортсмены не могут реализовать свой высокий потенциал в процессе соревновательной деятельности, и должно проявляться умение тренера в грамотном составлении соревновательной программы из многочисленных элементов и «связок», чтобы помочь спортсмену проявить свои индивидуальные способности и достичь запланированного результата [1, 2]. Соревновательная программа в индивидуальных прыжках на батуте составляется на основе достигнутого уровня спортивного мастерства, соответствующего набора сальтовых элементов сложной координации, спецтребований к соревновательным программам, целей и задач на конкретных турнирах [6]. При этом спортсмен должен демонстрировать «идеальную» технику выполнения отдельных элементов, минимальные горизонтальные перемещения по сетке батута, максимальную длительность полётной фазы каждого сальто и максимально возможную сложность целостной соревновательной комбинации прыжков [7].

В современных прыжках на батуте спортсмен может составить соревновательную программу из 10 разнообразных сальтовых элементов с различными вариантами сложности, высоты полётной фазы прыжков и минимальными перемещениями по сетке батута [5]. При этом не всегда возможно составить прогноз о том,

какой из вариантов соревновательной программы позволит достичь необходимого результата. Отдельные попытки решения этой проблемы пока результатов не принесли. При этом знание тренером конкретных величин основных компонентов, составляющих соревновательные программы высококвалифицированных спортсменов, позволит эффективно и целенаправленно комбинировать основные компоненты для результативных соревновательных программ [3].

Отмеченное выше также сделает возможным определять перспективные направления совершенствования соревновательной деятельности и повысит эффективность реализации индивидуальных способностей высококвалифицированных спортсменов на турнирах различного уровня [4].

В связи с вышеизложенным, данное направление исследований является актуальным и своевременным для спортивной дисциплины «индивидуальные прыжки на батуте», входящей в программу летних олимпийских игр.

Цель исследования – выявить основные компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте, позволяющие достигать высокого результата на соревнованиях международного уровня.

Методы исследования: анализ протоколов соревнований, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательных упражнений, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Предварительно по результатам соревновательной деятельности на шести международных турнирах было изучено содержание 96 финальных упражнений в мужских и женских соревнованиях по программе индивидуальных прыжков на батуте. В соответствии с действующими Правилами соревнований по виду спорта «прыжки на батуте» [5, 6], анализировались компоненты соревновательных программ: «оценка техники полностью выполненного упражнения», «коэффициент трудности полностью выполненного упражнения», «время безопорной фазы полёта 10 элементов», «оценка за горизонтальные перемещения спортсмена» и «итоговая оценка участника за выполненное упражнение» [3, 7].

Первым турниром, на котором разыгрывались рейтинговые очки для завоевания лицензии на право участвовать в Олимпиаде-2024, был этап кубка мира, который проводился 23–25.02.2024 года в Азербайджане (г. Баку). В нем приняли участие спортсмены из 33 стран: 85 мужчин, 69 женщин.

В таблице 1 представлены компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира в г. Баку, которые свидетельствует о том, что победитель данного турнира (WANG Zisai, CHN) имеет наивысшую трудность комбинации (KT-18,0 ед.), выигрывает в финале за счёт хорошей техники выполняемого упражнения (17,00 балла) и наивысшей оценки за перемещения (9,8 балла), но проигрывает другим финалистам во времени полётной

Таблица 1

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира 23 – 25.02.2024 года (г. Баку, Азербайджан)

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	17,00	18,00	17,360	9,80	62,160
Среднее значение 3-х призёров	16,50	17,83	17,796	9,47	61,530
Среднее значение финалистов	16,17	17,47	17,503	9,47	60,52
Наивысший результат в финале	17,00	18,00	18,090	9,80	62,160
Наивысший результат на соревнованиях	17,10	18,00	18,090	9,80	62,160
Результат выхода в полуфинал	15,50	16,20	17,380	8,80	57,880
Результат выхода в финал	15,00	17,20	17,220	9,10	58,520
Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	17,00	14,40	15,620	9,90	56,920
Среднее значение 3-х призёров	16,77	14,40	15,796	9,57	56,530
Среднее значение финалистов	15,97	14,33	15,600	9,30	55,203
Наивысший результат в финале	17,00	15,00	15,980	9,90	56,920
Наивысший результат на соревнованиях	17,00	15,00	15,980	9,90	56,920
Результат выхода в полуфинал	14,90	13,50	15,370	9,10	52,870
Результат выхода в финал	15,00	14,80	14,970	9,60	54,370

фазы целостной комбинации. Призёры данных соревнований стабильно и качественно прошли весь турнир и опережают всех по времени полёта в целостной комбинации. Два российских спортсмена начали предварительные соревнования в группе лидеров, но дальше полуфинала не смогли пройти, по-нашему мнению, из-за отсутствия соревновательного опыта – 13 и 17 итоговые места.

В соревнованиях женщин две спортсменки сборной команды России на хорошем техническом уровне прошли весь турнир, заняв в итоге 2 и 3 призовые места. Победительница данного турнира (ZHU Xueying, CHN) выиграла 0,4 балла за счёт хорошей техники (17,00 балла) и высокой оценки за горизонтальные перемещения (9,90 балла) по сетке батута.

Следующий международный турнир, в котором принимали участие спортсмены 33 стран (89 мужчин и 70 женщин) проходил 22 – 24.03.2024 года в Германии (г. Котбус).

В таблице 2 представлены компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира в г. Котбус, которые свидетельствует о том, что победитель данного турнира (YAN Langyu, CHN), стабильно выполнив программу на предварительных этапах соревнования, выигрывает в финале за счёт качественного выполнения целостной комбинации (61,870 балла) по всем компонентам соревновательной оценки, в то время как проигрывает другим финалистам по отдельным компонентам фи-

нального соревновательного упражнения. Призёры данных соревнований стабильно и качественно прошли весь турнир и опережают других участников по отдельным показателям. Активную соревновательную борьбу вели между собой только китайские и белорусские прыгуны на батуте, которые на данный момент являются мировыми лидерами. Российские спортсмены показали неудовлетворительные результаты – 33 и 88 итоговые места.

В соревнованиях женщин российские спортсменки также выступили не столь успешно – 3 и 19 итоговые места. Победительница данного турнира (HU Yicheng, CHN) выиграла 0,4 балла за счёт сбалансированного финального упражнения (57,120 балла), наивысшего коэффициента трудности (КТ-15,0 ед.) и более высокой оценки за горизонтальные перемещения (9,80 балла). В этой спортивной дисциплине также никто не смог составить серьёзную конкуренцию китайским, российским и белорусским прыгуньям на батуте.

Чемпионат Европы по прыжкам на батуте проходил в Португалии (г. Гимарайнш) 03 – 07.04.2024 года. В этом турнире по дисциплине «индивидуальные прыжки на батуте» принимали участие спортсмены из 28 стран: 65 мужчин и 55 женщин. В таблице 3 представлены компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на чемпионате Европы 2024 года.

В виду того, что в данных соревнованиях не принимали участие лидеры олимпийского сезона из России,

Таблица 2

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира 22 – 24.03.2024 года (г. Котбус, Германия)

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,50	17,80	18,070	9,50	61,870
Среднее значение 3-х призёров	16,56	17,83	17,800	9,47	61,666
Среднее значение финалистов	16,09	17,79	17,525	9,35	60,75
Наивысший результат в финале	17,01	18,50	18,130	9,90	61,870
Наивысший результат на соревнованиях	16,70	18,50	18,330	9,90	62,160
Результат выхода в полуфинал	14,30	17,70	16,670	9,50	58,170
Результат выхода в финал	15,30	17,10	17,440	9,10	58,940
Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,80	15,00	15,520	9,80	57,120
Среднее значение 3-х призёров	17,00	14,60	15,716	9,43	56,750
Среднее значение финалистов	15,61	14,71	15,511	9,30	55,203
Наивысший результат в финале	17,20	15,20	15,870	9,80	57,120
Наивысший результат на соревнованиях	17,20	15,20	16,200	9,90	57,200
Результат выхода в полуфинал	15,10	13,80	15,160	9,50	53,560
Результат выхода в финал	14,80	15,00	15,660	9,20	54,660

Таблица 3

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на Чемпионате Европы 03 – 07.04.2024 года (г. Гимарайнш, Португалия)

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	15,50	17,10	17,260	9,30	59,160
Среднее значение 3-х призёров	15,50	16,80	17,126	9,53	58,626
Среднее значение финалистов	15,20	17,02	16,860	9,47	58,220
Наивысший результат в финале	16,70	17,80	17,260	9,60	59,160
Наивысший результат на соревнованиях	16,00	17,80	17,260	9,70	59,290
Результат выхода в полуфинал	14,70	14,40	17,010	9,50	55,210
Результат выхода в финал	15,40	16,50	16,780	9,00	57,420
Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	15,90	15,00	15,230	9,50	55,630
Среднее значение 3-х призёров	16,23	14,10	15,526	9,50	55,360
Среднее значение финалистов	15,48	13,88	15,471	9,41	54,257
Наивысший результат в финале	16,40	15,00	15,870	9,60	55,630
Наивысший результат на соревнованиях	16,70	15,00	15,870	9,70	55,660
Результат выхода в полуфинал	15,50	9,50	14,900	9,50	51,500
Результат выхода в финал	16,40	12,30	15,310	9,00	53,010

Таблица 4

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира 28 – 29.06.2024 года (Ароза, Швейцария).

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,80	17,10	17,980	9,30	61,180
Среднее значение 3-х призёров	16,30	17,40	17,770	9,43	60,903
Среднее значение финалистов	16,06	16,92	17,648	9,30	59,928
Наивысший результат в финале	16,80	17,80	17,980	9,70	61,180
Наивысший результат на соревнованиях	16,80	17,80	18,640	9,70	61,240
Результат выхода в полуфинал	14,70	16,10	17,040	9,10	56,740
Результат выхода в финал	16,10	15,80	17,040	9,40	58,340
Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,60	15,00	16,230	9,20	57,030
Среднее значение 3-х призёров	16,50	14,33	16,026	9,56	56,426
Среднее значение финалистов	15,88	14,60	15,782	9,49	55,754
Наивысший результат в финале	16,90	15,20	16,230	9,80	57,030
Наивысший результат на соревнованиях	17,30	15,20	16,350	9,80	57,050
Результат выхода в полуфинал	15,40	11,70	15,150	8,50	50,750
Результат выхода в финал	16,50	13,80	14,960	9,20	54,460

Белоруссии и Китая, в спортивно-техническом плане были показаны результаты на уровне «выше среднего». Среди мужчин победил FERREIRA Pedro (POR), который стабильно прошёл весь турнир и выиграл в финале за счёт уверенного выполнения целостной комбинации (59,160 балла), в то время как проигрывал другим финалистам по отдельным характеристикам финального соревновательного упражнения. Соревнования женщин выиграла опытная спортсменка PAGE Bryony (GBR), которая при «средних» показателях компонентов соревновательной программы смогла победить за счёт наивысшего коэффициента трудности финальной комбинации (55,630 балла), не показав свой высокий уровень спортивно-технического мастерства.

Следующий этап кубка мира, в котором принимали участие спортсмены 20 стран (50 мужчин и 40 женщин), проходил 28 – 29.06.2024 года в Швейцарии (г. Ароза). В таблице 4 представлены компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира в Швейцарии, которые показывают, что победитель данного турнира (YASKEVICH Stanislau, AIN, Белоруссия) стабильно выполнил на турнире все программы, имеет наивысшую оценку за технику (16,80 балла) и время полётной фазы целостной комбинации (17,980 балла), но заметно уступает другим финалистам по коэффициенту трудности и оценке за горизонтальные перемещения по сетке батута.

Призёры данных соревнований также стабильно и качественно выполнили свои упражнения и опередили всех по коэффициенту трудности, времени полётной фазы целостной комбинации (18,640 балла) и оценкам за горизонтальные перемещения (9,70 балла). Два российских спортсмена выступили удовлетворительно на данном турнире, предварительные соревнования в группе лидеров, но далее в финале 2 и 25 итоговые места.

В соревнованиях женщин для наших спортсменок всё прошло гораздо успешнее – 1 и 8 итоговые места. Победительница данного турнира (Бладцева Анжела, AIN, Россия) выиграла данный турнир за счёт сбалансированной комбинации по всем показателям: сложности (КТ-15,0 ед.), технике (16,60 балла) и высоте соревновательного упражнения (16,230 баллов). Вторая российская участница соревнований была в группе лидеров, выиграла полуфинал, но неудачно выполнила финальное упражнение – 8 итоговое место.

В г. Коимбра (Португалия) 06 – 07.07.2024 года состоялся заключительный перед олимпийскими играми этап кубка мира, в котором принимали участие спортсмены 26 стран (59 мужчин и 48 женщин). В таблице 5 представлены компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира в Португалии, которые показывают, что победитель данного турнира (LITVINOVICH Ivan, AIN, Белоруссия) выполнил стабильно все соревновательные

Таблица 5.

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на кубке мира 06 – 07.07.2024 года (г. Коимбра, Португалия)

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,50	18,40	18,320	9,50	62,720
Среднее значение 3-х призёров	15,93	17,70	17,603	9,57	60,800
Среднее значение финалистов	15,80	17,27	17,315	9,47	59,348
Наивысший результат в финале	16,50	18,40	18,320	9,70	62,720
Наивысший результат на соревнованиях	16,80	18,40	18,640	9,80	62,740
Результат выхода в полуфинал	15,70	16,20	16,350	9,70	57,950
Результат выхода в финал	15,40	17,10	16,860	9,60	58,960

Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,70	14,40	15,590	9,50	56,190
Среднее значение 3-х призёров	16,33	14,60	15,610	9,20	55,740
Среднее значение финалистов	16,22	14,12	15,600	9,20	55,203
Наивысший результат в финале	16,70	15,00	16,070	9,50	56,190
Наивысший результат на соревнованиях	17,40	15,00	16,300	9,70	56,690
Результат выхода в полуфинал	15,20	13,50	15,020	9,30	53,020
Результат выхода в финал	16,20	13,10	15,530	9,30	54,130

Таблица 6.

Компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на XXXIII Олимпийских играх 02.08.2024 года (г. Париж, Франция)

Участники финала (мужчины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,70	18,40	18,490	9,50	63,090
Среднее значение 3-х призёров	16,76	18,07	17,976	9,23	61,976
Среднее значение финалистов	15,63	17,68	17,271	9,10	58,942
Наивысший результат в финале	17,00	18,50	18,490	9,50	63,090
Наивысший результат на соревнованиях	17,20	18,60	18,520	9,70	63,420
Результат выхода в финал	14,80	17,80	16,840	9,20	58,640

Участники финала (женщины)	Компоненты соревновательных программ (балл)				
	Техника	Трудность (КТ)	Время полета	Перемещения	Итоговая оценка
Победитель	16,40	15,00	15,580	9,50	56,480
Среднее значение 3-х призёров	16,00	14,80	15,796	9,46	56,060
Среднее значение финалистов	15,83	14,60	15,741	9,21	55,384
Наивысший результат в финале	16,40	15,00	16,560	9,80	56,480
Наивысший результат на соревнованиях	17,00	15,20	16,560	9,80	56,720
Результат выхода в финал	15,60	14,40	15,040	9,60	54,640

упражнения в предварительной и финальной частях соревнований, имеет самый высокий коэффициент трудности (КТ-18,40 ед.), наивысшую оценку за технику

(16,50 баллов) и время полётной фазы целостной комбинации (18,320 баллов), но уступает другим финалистам по оценке за горизонтальные перемещения.

Призёры данных соревнований также стабильно и качественно прошли весь турнир и опережают всех по коэффициенту трудности, времени полётной фазы целостной комбинации и в оценках за горизонтальные перемещения. Два российских спортсмена выступили более уверенно на данном турнире, предварительные соревнования в группе лидеров, но далее в полуфинале допустили технические ошибки, заняв в итоге 16 и 26 места.

В соревнованиях женщин для наших спортсменок всё прошло гораздо успешнее – 2 и 4 итоговые места. Победительница данного турнира (LIN Qianqi, CHN) выиграла данные соревнования за счёт сбалансированной комбинации по показателям: «сложности» (КТ-14,40 ед.), «техники» (16,70 баллов) и «оценке за горизонтальные перемещения» (9,50 баллов) при выполнении финального упражнения. Российская участница всё время была в группе лидеров, выиграла предварительные соревнования, но выполнила финальное упражнение с отдельными незначительными ошибками – 4 итоговое место.

Главные соревнования спортивного сезона 2024 года состоялись 02 августа в рамках программы Олимпиада-2024 в Париже (Франция). В спортивной дисциплине «индивидуальные прыжки на батуте» на данном турнире принимали участие 16 мужчин и 16 женщин из 13 стран, которые завоевали олимпийские лицензии, в том числе 3 спортсмена в нейтральном статусе: Иван Литвинович (Белоруссия), Виолетта Бордзиловская (Белоруссия), Анжела Бладцева (Россия). Турнир, в котором приняли участие практически все сильнейшие спортсмены, в течение одного дня – 2 соревновательных упражнения в предварительных стартах для определения восьмёрки финалистов и после этого финальное упражнение. В таблице 6 показаны компоненты соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте на XXXIII Олимпийских играх 2024 года (г. Париж, Франция).

В финальной части соревновательной программы среди мужчин мировой лидер в современных прыжках на батуте И. Литвинович (Белоруссия) стабильно выполнил соревновательное упражнение с наивысшими оценками за все компоненты соревновательной программы (63,090 баллов), КТ-18,40 ед., время полёта – 18,490 баллов – завоевал золотую медаль. Китайские спортсмены Z. WANG и L. YAN стали соответственно серебряным и бронзовым призёрами.

В предварительной части соревновательной программы среди женщин 8 финалисток, которые на данный момент являются мировыми лидерами в прыжках на батуте, обладают наивысшим коэффициентом трудности (КТ-14,4-15,0 у.е.), показывают высокую технику, отличную высоту прыжков, а предварительные результаты уложились практически в один балл. В компоненте «техника» выделялись мастерством 2 китайские и российская спортсменки (17,00 баллов). Самые сложные упражнения с наивысшим коэффициентом трудности выполняли В. PAGE, Х. ZHU, А. Бладцева, и Н. MORU

(КТ – 15,0-15,2 ед.), самые высокие прыжки – В. Бордзиловская (16,560 баллов). В финале самая опытная спортсменка В. PAGE (GBR) показала сбалансированную комбинацию (56,480 баллов) во всех компонентах и завоевала звание олимпийской чемпионки. Серебряную медаль, за счёт наибольшей высоты прыжков (16,560 баллов), завоевала В. Бордзиловская (Белоруссия), а бронзовую медаль неожиданно для многих выиграла S. МЕТНОТ (CAN) за счёт очень высокой судейской оценки за «горизонтальные перемещения» (9,80 баллов). Российская спортсменка А. Бладцева заняла почётное 5 место.

Изучение компонентов соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте позволило сделать следующие обобщения.

1. Эффективными величинами компонентов соревновательных программ, позволяющие достигать высокого результата на соревнованиях международного уровня, в мужских индивидуальных прыжках на батуте являются: «Техника» – 16,5-17,0 баллов, «Трудность (КТ)» – 18,0 – 18,4 у.е., «Время полета» – 17,80-18,2 балла и «Оценка перемещения» – 9,50-9,80 баллов.

2. Эффективными величинами компонентов соревновательных программ, позволяющие достигать высокого результата на соревнованиях международного уровня, в женских индивидуальных прыжках на батуте являются: «Техника» – 16,4-17,0 баллов, «Трудность (КТ)» – 14,4 – 15,0 у.е., «Время полета» – 15,80-16,20 балла и «Оценка перемещения» – 9,50-9,80 баллов.

Заключение. Результаты исследования показали, что основными компонентами соревновательных программ, позволяющие достигать высокого результата на соревнованиях международного уровня являются «оценка техники соревновательного упражнения», «коэффициент трудности (КТ)», «время полётной фазы 10 сальтовых элементов» и «оценка перемещения». Достижение в процессе спортивной подготовки эффективных величин компонентов соревновательных программ и целенаправленное совершенствование позволит эффективно и целенаправленно комбинировать основные компоненты для результативных соревновательных программ на соревнованиях международного уровня.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 224 с.
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. – М. : Спорт, 2017. – 177 с.
3. Пиллюк, Н. Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование» (11 февраля 2019 года, г. Краснодар). – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 113-115.

4. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. Правила соревнований FIG 2022-2024 – Прыжки на батуте – Часть I (БАТ). – Lausanne, Switzerland: Fédération Internationale de Gymnastique, 2021. – 64 с.
6. Правила вида спорта «Прыжки на батуте»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. № 773 с изменениями, 2022. – 119 с.
7. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) [Текст] / Под общ. ред. Н. В. Макарова и Н. Н. Пилюка (учебная программа). – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.

MAIN COMPONENTS OF COMPETITION PROGRAMS OF HIGHLY SKILLED TRAMPOLINE JUMPERS, ALLOWING THEM TO ACHIEVE RESULTS OF INTERNATIONAL LEVEL

N. Pilyuk, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

A. Ryzhkov, Honored Coach of Russia, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

V. Ivanasova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;

e-mail: nnpilyuk@mail.ru, gimnast@kgufkst.ru.

Annotation

Relevance. In modern trampoline jumping, an athlete can create a competition program of 10 different somersault elements with different difficulty options, height of the flight phase of the jumps and minimal movements along the trampoline net. At the same time, it is not always possible to predict which of the competition program options will allow achieving the desired result. In this regard, knowledge by the coach of the specific values of the main components that make up the competition programs of highly qualified athletes will allow effective and purposeful combination of the main components for effective competition programs that allow achieving high results at international competitions.

The purpose of the study is to identify the main components of the competition programs of highly qualified trampoline jumpers that allow achieving high results at international competitions.

Research methods: analysis of competition protocols, pedagogical observation, video analysis of competition exercises, methods of mathematical statistics.

Results of the study.

1. The effective values of the components of the competition programs that allow achieving high results at international competitions in men's individual trampoline jumping will be: "Technique" – 16.5-17 points, "Difficulty" – 18-18.4 c.u., "Flight time" – 17.8-18.2 points and "Assessment of movement" – 9.5-9.8 points.

2. The effective values of the components of the competition programs that allow achieving high results at international competitions in women's individual trampoline jumping will be: "Technique" – 16.4-17 points, "Difficulty" – 14.4-15 c.u., "Flight time" – 15.8-16.2 points and "Assessment of movement" – 9.5-9.8 points.

Conclusion. Achieving effective values of components of competitive programs and targeted improvement in the process of sports training will allow for effective and targeted combination of the main components for effective competitive programs at international competitions.

Keywords: trampoline jumping, competitive programs, main indicators of competitive exercises, highly qualified athletes.

References:

1. Matveev L.P. *Obshhaya teoriya sporta i ee prikladny'e aspekty* [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow: Sport, 2019, 224 p.
2. Nikitushkin V.G., Suslov F.P. *Sport vy'sshix dostizhenij* [High-performance sport]. Moscow: Sport, 2017, 177 p.
3. Pilyuk N.N. Structure and content of competition programs of highly qualified trampoline jumpers. *Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie» (11 fevralya 2019 goda, g. Krasnodar)* [Proceedings of the International scientific and practical conference "Physical Education and Sport. Olympic education" (February 11, 2019, Krasnodar)]. Krasnodar: KSUFKST, 2019, pp. 113-115. (in Russian)
4. Platonov V.N. *Sport vy'sshix dostizhenij i podgotovka nacional'ny'x komand k Olimpijskim igrām* [High-performance sport and preparation of national teams for the Olympic Games]. Moscow: Sovetsky Sport, 2010, 310 p.
5. *Pravila sorevnovaniy FIG 2022-2024 – Pry'zhki na batute – Chast' I (BAT)*. [FIG Competition Rules 2022-2024 – Trampoline. Part I (BAT)]. Lausanne, Switzerland: Fédération Internationale de Gymnastique, 2021, 64 p.
6. *Pravila vida sporta «Pry'zhki na batute»: utverzhdeny' prikazom Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 27 sentyabrya 2022 g. № 773 s izmeneniyami, 2022* [Rules of the sport "Trampoline": approved by order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated September 27, 2022 No. 773 with amendments, 2022]. 119 p. (in Russian)
7. *Pry'zhki na batute, akrobaticheskoy dorozhke i dvojnomy minitrampе: tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskix sportivny'x shkol (DYUSSh), specializirovanny'x detsko-yunosheskix shkol olimpijskogo rezerva (SDYuShOR) i shkol vy'sshego sportivnogo masterstva (ShVSM)* [Jumping on a trampoline, tumbling track and double mini-trampoline: a standard educational and training program for sports training for children's and youth sports schools (DYUSSh), specialized children's and youth schools of the Olympic reserve (SDYUSHOR) and schools of higher sports mastery (SHVSM)]. Under the general editorship of N.V. Makarov and N.N. Pilyuk. Moscow: Sovetsky Sport, 2012. 112 p.

Поступила / Received 13.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ

А.В. Привалов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики футбола.

М.Ю. Нифонтов, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Контактная информация для переписки: 190121, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35; e-mail: sasha.privalov.00@internet.ru.

Аннотация

Актуальность. Сегодня психологическая подготовка спортсменов является одним из важных направлений спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, однако в регламентирующих данный вид деятельности нормативно-правовых документах, таких как федеральные стандарты спортивной подготовки (далее – ФССП), психологической подготовке отведен значительно меньший объем времени, чем необходимо в реальных условиях. Анализ ФССП показал, что в командных видах спорта данное направление особенно требует расширения в связи с проведением как индивидуального психологического сопровождения спортсмена, так и командных мероприятий, направленных на формирование и развитие базовых качеств в игровых видах спорта – коммуникации, взаимодействия в малых группах. Отметим, что опрос специалистов в области футбола показал острую необходимость в профессиональных кадрах данной направленности.

Цель исследования. Обосновать возможность интеграции алгоритма управления процессом психологической подготовки футболистов на различных этапах спортивной подготовки на примере этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Методы исследования. В ходе исследования применялись общеизвестные методы: опрос экспертов специалистов, педагогическое наблюдение, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов.

Результаты исследования. В процессе управления психологической подготовкой футболистов



предлагается следующий алгоритм: этап планирования; этап организации; этап мониторинга и контроля результатов. Главное отличие предлагаемого подхода к психологической подготовке футболистов на начальном этапе спортивной подготовки (7-9 лет) от всего многообразия существующих методик и технологий – это учет, в первую очередь, способности непосредственно тренера-преподавателя по футболу проводить ряд методик и техник самостоятельно, с возможностью интерпретации результатов в онлайн-режиме с подключением профильного специалиста.

Заключение. Сформулированы базовые аспекты (особенности) организации психологической подготовки юных футболистов в современных условиях: учет возрастных особенностей занимающихся, регулярность интегрирования психологических тренингов в учебно-тренировочный процесс, активное взаимодействие профильного специалиста (психолога) с тренером-преподавателем на начальном этапе спортивной подготовки для создания единой стратегии всего учебно-тренировочного процесса, упрощенные методы и техники применения психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, футбол, организация и управление процесса, самоконтроль, федеральный стандарт спортивной подготовки.

Для цитирования: Privalov A., Nifontov M. Psychological training of football players. Features of organization and management // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 96-101.

For citation: Privalov A., Nifontov M. Psychological training of football players. Features of organization and management. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 96-101 (in Russian).

Введение. Психологическая подготовка футболистов на различных этапах спортивной подготовки является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, особенно она важна в юном возрасте, на этапе начальной подготовки (далее – НП), когда происходит освоение навыков самоконтроля, умения ориентироваться в игровых ситуациях в состоянии соревновательного стресса и психологического давления со стороны соперников, зрителей, нередко самих тренеров и др. [3, с. 87; 9].

В настоящее время в ФССП по виду спорта «футбол», который вступил в силу с 16 ноября 2022 года №1000 (с изменениями от 10 октября 2023 года № 723) и в настоящее время является федеральным нормативно-правовым актом пятого поколения, такому виду спортивной подготовки, как «психологическая подготовка», отводится лишь 1-2% от общего количества часов на этапе НП – 312 часов до года и 416 часов свыше года. При этом психологическая подготовка разделяется на 2% тактической и теоретической подготовки. Таким образом, 2% (6,2 часа) отводится в год на пункт 5 Приложения №5 ФССП по виду спорта «футбол», а значит в конечном итоге – это 2 часа психологического сопровождения на начальном этапе спортивной подготовки. На рисунке 1 представлен анализ раздела «психологическая подготовка» в части количества часов, отводимых на данный вид за период с 2013 года по настоящее время (в часах) [1, 2].

На представленном графике можно отметить, что в ФССП, утвержденного в 2018 году, выделена значительная доля времени (13,3 часов в год) на осуществление психологической подготовки в возрастном диапазоне футболистов от семи до десяти лет включительно.

Еще одной сложностью, с которой сталкиваются практически все тренеры-преподаватели – это отсутствие в штате того или иного футбольного клуба / спортивной школы специалиста по направлению «спортивный психолог» / «психолог», что свидетельствует о «кадровом голоде» в этой области [7, 8].

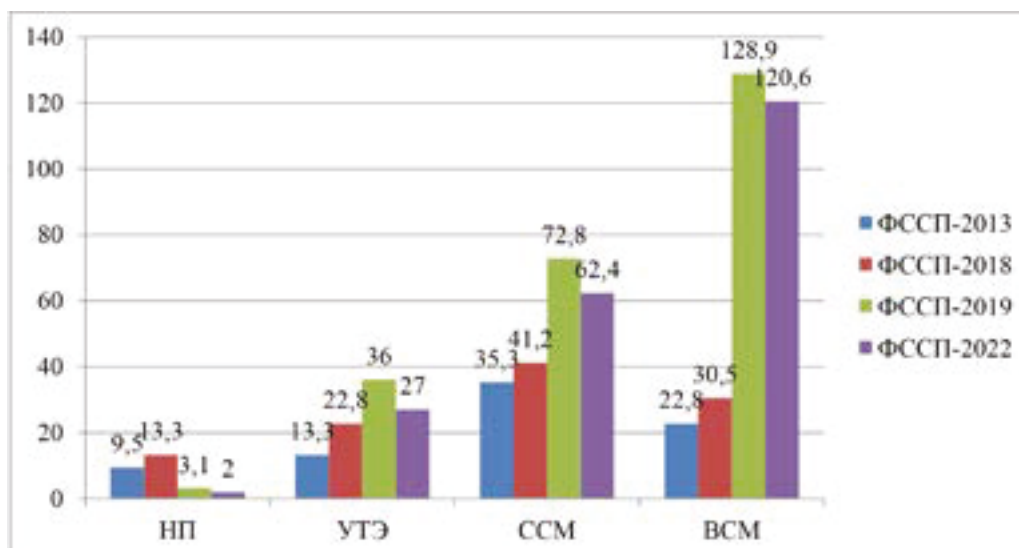
В более ранних исследованиях нами был проведен опрос в формате онлайн-анкетирования среди тренеров-преподавателей по футболу (n=56) из 10-ти регионов РФ, представителей футбольных клубов и спортивных школ. Одним из вопросов было поставлено уточнение относительно наличия на постоянной основе в штате той организации, в которой трудоустроен тренер профильного специалиста по психологии, либо на регулярной основе такой специалист приглашается по расписанию учебно-тренировочных занятий / спортивных сборов. В результате – 42 человека (75%) отметили отсутствие психолога в соответствующей профильной организации данного вида подготовки; 10 человек (17,8%) отметили наличие спортивного психолога, который проводит на регулярной основе психологическое сопровождение футболистов; 4 человека (7,1%) отметили, что приглашают специалистов по собственной инициативе самостоятельно, как правило, в период сборов, где существует возможность более концентрированного взаимодействия с подопечными.

Определившиеся нюансы привели авторов к ряду предложений:

- предоставление тренеру-преподавателю возможности повысить профессиональную квалификацию в области психологического сопровождения футболистов на начальном этапе спортивной подготовки футболистов, для того, чтобы проводить некоторые психологические, простые в процедуре выполнения методики и техники, которые не требуют большого объема специализированных данных и их результаты легко интерпретировать;

- сформировать системный подход в части психологического сопровождения футболистов на всех этапах

Рисунок 1. Динамика соотношения в часах раздела «психологическая подготовка» за период с 2013 года по настоящее время



спортивной подготовки, учитывающий преемственность подходов, методик, техник психологического характера.

Формирование основных базисов организации и управления процессом психологической подготовки футболистов осуществлялось на основании многолетнего педагогического опыта на базе филиала «Зенит-Адмиралтейский» с группами начального и учебно-тренировочного этапов. В содержание данных особенностей вошли:

- возрастные особенности обучающихся (до 12 лет – акцент на уверенность в собственных силах, концентрацию внимания, командного духа; 13-15 лет – избегание неудач, эмоциональный контроль, мотивация; 16-18 лет – управление стрессом, формирование умения принимать сложные решения; формирование умения принятия профессиональной критики как тренера, так и сверстников и родителей, контроль лидерских качеств);

- регулярность интегрирования психологических тренингов в учебно-тренировочный процесс, активное взаимодействие профильного специалиста (психолога) с тренером-преподавателем для формирования единой стратегии многолетнего учебно-тренировочного процесса. В качестве примера можно рассмотреть включение и реализацию разнообразных, тематически направленных, смоделированных игровых ситуаций со специфическими психологическими акцентами, как на отдельных занятиях, так и в пределах времени, отведенного на учебно-тренировочные занятия по иным направлениям подготовки;

- упрощение технологии и методов применения психологических практик в рамках взаимодействия со спортсменами [10];

- командные виды спорта характеризуются большим количеством взаимодействий в микросоциуме (малых группах), именно по этой причине необходима разработка ситуационных задач для их решения в неформальных/нестандартных условиях;

- для снижения уровня тревожности у каждого футболиста и повышения уровня уверенности в собственных силах необходимо создание мысленных образов (визуализация действий);

- активное применение дыхательных практик (с целью управления состоянием волнения и стрессовым состоянием);

- техники самоконтроля и саморегуляции эмоционального состояния юного футболиста;

- активное взаимодействие с официальными представителями занимающихся (родителями / опекунами), своевременное информирование их об особенностях психологической поддержки в домашних условиях, мотивационные мероприятия.

В качестве примера системного подхода в процессе управления психологической подготовкой футболистов предлагается следующий алгоритм:

- этап планирования: постановка целей и частных задач психологической подготовки; анализ возрастных

особенностей (соответствие заданий, техник и методик возрасту биологическому и психологическому занимающихся); определение конкретизированных сроков реализации интегрируемого психологического подхода в учебно-тренировочный процесс футболистов;

- организационный этап: обеспеченность материально-техническими условиями для полноценного проведения специализированных занятий с непосредственным участием квалифицированного специалиста (психолога) (место проведения, необходимые видео-/аудиоматериалы); регулярное взаимодействие с ведущим тренером-преподавателем – обмен полученной информацией с доступной интерпретацией и анализом прогрессирования футболиста;

- этап мониторинга и контроля результатов: определение критериев оценки эффективности осуществлять методами педагогического наблюдения, тестирования, учет обратной связи со спортсменом родителями [6, 7]; анализ динамики результатов спортсменов, в том числе и в психологическом аспекте в сочетании с результатами их соревновательной деятельности [4, 5]; оперативная корректировка содержания учебно-тренировочного процесса.

Предлагаемый алгоритм управления процессом психологической подготовки футболистов реализуется при непосредственном использовании:

- дневников самоконтроля, которые позволяют отследить динамику психоэмоционального состояния футболиста до и после учебно-тренировочных занятий или матчей, что в значительной степени будет способствовать быстрой обратной связи от курирующего специалиста;

- специально разработанные опросы и анкеты для спортсменов, помогающие определить проблемные зоны психологического поля в период реализации тех или иных микроциклов основного учебно-тренировочного процесса;

- для визуальной оценки психологических реакций футболистов в соревновательной деятельности применяется видеоанализ непосредственно тренировок или футбольных матчей с различными соперниками.

Заключение. Именно на этапе начальной подготовки следует уделять пристальное внимание психологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса, что в свою очередь будет активно способствовать повышенному уровню стрессоустойчивости спортсменов, и повышать уровень результативности их соревновательной деятельности; юные футболисты часто замечены в эмоциональном выгорании, особенно вследствие ряда неудач на спортивном поприще, так простые и доступные методы и техники здесь помогут избежать психофизических нагрузок и сохранить мотивацию и интерес к занятиям по футболу. Так, полученные навыки, умения и эмоциональный опыт будут способствовать положительному переносу в повседневную жизнь спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мухамедзянов, Р. Р. «Анализ федеральных государственных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «футбол» / Р. Р. Мухамедзянов, М. Ю. Нифонтов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград, 2019. – №4 (30). – С. 140-146.
2. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
3. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – ООО «Издательство «Спорт»», 2023. – 122 с.
4. Усманова, Е. Н. Индивидуально-дифференцированный подход к обеспечению процесса подготовки юных футболистов на основе учёта их индивидуально-психологических особенностей / Е. Н. Усманова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – No 1(30) – Режим доступа : [http://kamgifk.ni/magazin/DOI 10.14526/29 2014 29 journal.htm](http://kamgifk.ni/magazin/DOI%2010.14526/29%2014%2029%20journal.htm);
5. Ал Арджа М.А. Спортивная психология в подготовке юных футболистов / Арджа Ал М.А. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108) – С. 165-167.
6. Нифонтов, М. Ю. Значимость диагностики психологических качеств в системе комплексного отбора в футболе / М. Ю. Нифонтов // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – С. 88-91.
7. Нифонтов, М. Ю. Совершенствование технологии отбора футболистов на основе диагностики психологических качеств / М. Ю. Нифонтов // Психологические основы педагогической деятельности : сборник научных трудов / под ред. А. Н. Николаева. Вып. 12. Ч. 2 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 62-645.
8. Бернина, Ю. С. Критерии эффективности управленческой деятельности спортивного тренера / Ю. С. Бернина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М. : ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 49-54.
9. Психология спорта: Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. – М. : МГУ, 2011.
10. Юрина, Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. – 2021. – № 42 (384). – С. 168-171.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS. FEATURES OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT

A. Privalov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Football.

M. Nifontov, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Football.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg.

Contact information for correspondence: 190121, Russia, St. Petersburg, Dekabristov St., 35;

e-mail: sasha.privalov.00@internet.ru.

Annotation

Relevance. Today, psychological training of athletes is one of the important areas of sports training of athletes at various stages of long-term training, however, in the regulatory documents regulating this type of activity, such as federal standards of sports training (hereinafter – FSST), psychological training is allocated much less time than is necessary in real conditions. The analysis of the FSST showed that in team sports this area especially requires expansion in connection with the implementation of both individual psychological support of the athlete and team events aimed at the formation and development of basic qualities in team sports – communication, interaction in small groups. It should be noted that a survey of experts in the field of football showed an urgent need for professional personnel in this area.

Purpose of the study. To substantiate the possibility of integrating an algorithm for managing the process of psychological training of football players at various stages of sports training using the example of the initial training stage and the training stage.

Research methods. The study used well-known methods: a survey of expert specialists, pedagogical observation, methods of mathematical statistics, analysis and generalization of the results.

Research results. In the process of managing the psychological training of football players, the following algorithm is proposed: planning stage; organization stage; stage of monitoring and control of results. The main difference between the proposed approach to the psychological training of football players at the initial stage of sports training (7-9 years) and the whole variety of existing methods and technologies is taking into account, first of all, the ability of the football coach-teacher to conduct a number of methods and techniques independently, with the ability to interpret the results online with the connection of a specialist.

Conclusion. The basic aspects (features) of organizing the psychological training of young football players in modern conditions are formulated: taking into account the age characteristics of those involved; regularity of integrating psychological training into the educational and training process, active interaction of a specialist (psychologist) with a trainer-teacher at the initial stage of sports training to create a unified strategy for the entire educational and training

process; simplified methods and techniques for applying the psychological training of athletes.

Keywords: psychological training, football, organization and management of the process, self-control, federal standard of sports training.

References:

1. Muxamedzyanov R.R., Nifontov M.Yu. Analysis of federal state standards of sports training in the sport of "football". *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical Education and Sports Training]. Volgograd, 2019, no. 4 (30), pp. 140-146. (in Russian)
2. *Prikaz Minsporta Rossii ot 16.11.2022 №1000 «Ob utverzhdenii federal' nogo standarta sportivnoj podgotovki po vidu sporta «futbol»* [Order of the Ministry of Sports of Russia dated November 16, 2022 No. 1000 "On approval of the federal standard of sports training in the sport of "football"]. (in Russian)
3. Puni A.Cz. *Psixologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte* [Psychological preparation for competitions in sports]. OOO "Izdatelstvo" Sport ", 2023, 122 p.
4. Usmanova E.H. Individually Differentiated Approach to Ensuring the Process of Training Young Football Players Based on Their Individual Psychological Characteristics. *Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul`tury` i sporta* [Pedagogical-psychological and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports], 2014, no. 1 (30). Available at: http://kamgifk.ni/magazin/DOI_10.14526/29_2014_29_journal.htm.
5. Al Ardza M.A. Sports Psychology in the Preparation of Young Football Players. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2014, no. 2 (108), pp. 165-167. (in Russian)
6. Nifontov M.Yu. The importance of diagnostics of psychological qualities in the system of complex selection in football. *Nauchny`e issledovaniya i razrabotki v sporte : vestnik aspirantury` i doktorantury`* [Research and Development in Sports: Bulletin of Postgraduate and Doctoral Studies]. National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, 2008, pp. 88-91. (in Russian)
7. Nifontov M.Yu. Improving the Technology of Selecting Football Players Based on the Diagnostics of Psychological Qualities. *Psixologicheskie osnovy` pedagogicheskoy deyatel`nosti* [Psychological Foundations of Pedagogical Activity: Collection of Scientific Papers]. Issue 12. Part 2.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft. St. Petersburg, 2008, pp. 62-645. (in Russian)

8. Bernina Yu.S. Criteria for the Efficiency of Managerial Activities of a Sports Coach *Innovacionny`e tehnologii v sporte i fizicheskom vospitanii: materialy` V mezhregional`noj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem* [Innovative technologies in sports and physical education: materials of the V inter-regional scientific and practical conference with international participation]. Moscow: OOO "Center for Social Forecasting and Marketing", 2016, pp. 49-54. (in Russian)
9. *Psixologiya sporta: Psixologiya sporta* [Psychology of sports: Psychology of sports]. Ed. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. Moscow: Moscow State University, 2011.
10. Yurina Yu.V. Sports psychology. Psychological methods in the system of preparing athletes for competitions. *Molodoj ucheny`j* [Young Scientist], 2021, no. 42 (384), pp. 168-171.

Поступила / Received 07.08.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЧИСЛА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Н.С. Скок, кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте.

В.С. Куликов, кандидат технических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории.

Ю.М. Макаров, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных игр.

Т.И. Улицкая, кандидат физико-математических наук, заведующая научно-исследовательским отделом.

А.И. Черная, кандидат педагогических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Контактная информация для переписки: 190121, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35; e-mail: n.skok@lesgaft.spb.ru.

Аннотация

Актуальность. В ходе научно-теоретического анализа установлено, что проблема девиантного поведения спортсменов из числа спортивного резерва (далее – спортсменов) имеет особую специфику, характеризующую отклонения от объективных социальных норм, принятых в спорте и обществе. Для ее изучения в среде спортсменов применен личностно-ориентированный подход.

Цель – выявить динамику изменения показателей девиантного поведения спортсменов.

Методы исследования. Общенаучные – деятельностный, системный, личностно-ориентированный, индивидуальный. Эмпирические – педагогическое наблюдение (включенное).

В исследовании представлены результаты педагогического наблюдения за спортсменами из числа спортивного резерва (далее – спортсменами) в гандболе (n=74) и волейболе (n=61). Первый этап педагогического наблюдения осуществлялся с февраля по август 2022 года (n=135) в спортивных школах Центрального, Кировского, Московского, Адмиралтейского и Петроградского районов г. Санкт-Петербурга.



Результаты. В ходе педагогического наблюдения зафиксированы и проанализированы проявления девиантного поведения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта (гандбол, волейбол). Анализ результатов показал отличительные особенности различных уровней девиантного поведения и сделал возможным идентификацию показателей частоты и уровня предрасположенности спортсменов к девиации. Проведенное педагогическое на-

блюдение дало возможность отметить проявления девиантного поведения спортсменов по нескольким параметрам. Установлено, что в процессе учебно-тренировочной деятельности на спортсмена может влиять нахождение в различных средовых группах, в том числе проявляющих признаки девиантного поведения.

Заключение. На основе полученных данных разработаны профилактические мероприятия педагогической направленности, формирующие смысложизненные ориентации, направленные на самореализацию и духовное совершенствование.

Ключевые слова: педагогическое наблюдение, проявления девиантного поведения, спортсмены из числа спортивного резерва, объективные социальные нормы.

Для цитирования: Скок Н.С., Куликов В.С., Макаров Ю.М., Улицкая Т.И., Черная А.И. Девиантное поведение спортсменов из числа спортивного резерва: предварительные результаты педагогического наблюдения // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 102-108.

For citation: Skok N., Kulikov V., Makarov Yu., Ulitskaya T., Chernaya A. Deviant behavior of athletes from the sports reserve: preliminary results of pedagogical observation. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 102-108 (in Russian).

Введение. Отклонения в социальном поведении индивидов – свойства любой социальной системы. В современных условиях «увеличивается число провоцирующих факторов, способствующих формированию отклонений поведения» [1]. Исследование девиантного поведения подрастающего поколения является одной из важных проблем современного российского общества [2]. В современной научной литературе понятие «девиантное поведение» имеет междисциплинарный характер и рассматривается с позиций социологического анализа, процесса криминализации российского общества, его социокультурной обусловленности, структуры факторов риска и др. В работах современных авторов девиантное поведение рассматривают как совершение поступков, которые противоречат объективным социальным нормам и правилам, сложившимся в данном обществе, и возникают как следствие неадекватного взаимодействия с социальной реальностью [5] в конкретных пространственно-временных условиях. Отклонения такого типа рассматривают как девиацию деструктивную. В научной литературе конца XX – начала XXI века, наряду с негативной, вводят понятие позитивной девиации. К негативному типу относят поведение, которое имеет социально неодобряемые формы. Позитивный характер отклонения связан с элементами развития общественной жизни и не имеет оттенка антисоциального образца (героизм, стремление к успеху ценой собственного здоровья). «Множественность существующих подходов к причинам возникновения и типологии девиантного поведения подростков показывает необходимость рассмотрения и уточнения данных показателей непосредственно в среде спортивного резерва» [3].

В ходе научно-теоретического анализа установлено, что проблема девиантного поведения в спортивной среде имеет особую специфику. Следует учитывать, что некоторые поступки спортсменов-игровиков имеют отклонения от культуры поведения, которая свойственна современному российскому обществу. При анализе девиантных поступков необходимо применять ориентированный подход с учетом конкретного вида спорта.

Цель – выявить динамику изменения показателей девиантного поведения спортсменов.

Методы исследования:

Общенаучные подходы – деятельностный, систем-

ный, личностно-ориентированный, индивидуальный. Эмпирические – педагогическое наблюдение (включенное). Разработана программа педагогического наблюдения в спортивных школах г. Санкт-Петербурга, с помощью которой определен объем, время работы, техника сбора материала. Первый этап педагогического наблюдения осуществлялся с февраля по август 2022 года (n=135) в спортивных школах Центрального, Кировского, Московского, Адмиралтейского и Петроградского районов г. Санкт-Петербурга во время учебно-тренировочного процесса. Педагогическое наблюдение осуществлялось по видам спорта: гандбол (n=74), волейбол (n=61) в действующих командах и игровому амплуа спортсменов. Возраст обучающихся, охваченных педагогическим наблюдением – 14-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Девиантное поведение спортсменов на этапах годичного цикла изучалось в процессе учебно-тренировочной деятельности согласно деятельностному подходу. Уровень девиации спортсменов [4] и его динамику в процессе их подготовки позволил исследовать системный подход.

Получена достоверная информация о девиантных поступках спортсменов с учетом взаимосвязей между этапами подготовки. Для исследования особенностей поступков и уровня девиации применен личностно-ориентированный подход, который вскрыл причины, влияющие на формирование личности спортсменов, предусматривающий учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Это позволило сформировать конкретный портрет поведения как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и вне спортивной школы.

В рамках педагогического наблюдения (включенного) исследователь фиксировал проявления девиантного поведения спортсмена. Кроме того, в исследовании использована [3] регистрация данных о влиянии факторов, возникающих в ходе учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также анализ сформированных социально-адекватных моделей поведения.

Проведенное педагогическое наблюдение дало возможность отметить проявления девиантного поведения спортсменов по нескольким параметрам. Пример проведения исследования проявлений девиантного поведения спортсменов представлен ниже (рисунок 1).

Основные параметры, по которым осуществлялось педагогическое наблюдение: степень готовности к тренировке и включенности в групповую работу, уровень активности в процессе тренировки, стремление к улучшению спортивного результата, работоспособность, степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень отвлекаемости, наличие девиантных проявлений по отношению к сверстникам, взрослым, преобладание эмоционального фона, поведенческая нестабильность (оценка по 10-ти бальной шкале).

Проводя педагогическое наблюдение, фиксировали отношения и связи в коллективе команд спортив-



Рисунок 1. Алгоритм проведения исследований по выявлению девиантного поведения спортсменов

ного резерва для определения влияния спортсменов друг на друга и выявления лидеров. Для исключения субъективности данного педагогического наблюдения проводили разъяснительные беседы. Выявлены единичные факты девиантного поведения, установлены причины их возникновения, раскрыты нетипичные проявления в поведении спортсменов.

По результатам данного педагогического наблюдения определены следующие причины проявлений девиантного поведения спортсменов.

Позитивной девиации:

- агитация и пропаганда средств массовой информации;
- уровень патриотических настроений населения российского общества;
- личная гиперактивность и ответственность;
- желание поддержать своих сверстников;
- желание стать примером для подражания.

Негативной девиации:

- искаженное представление о нормах и правилах поведения в спортивной среде и современном обществе;
- нежелание продолжать спортивную карьеру в условиях недопуска российских спортсменов на международные соревнования;
- гипертрофированные личные черты характера спортсмена;
- желание стать неформальным лидером в спортивном коллективе, обратив на себя внимание;
- желание завоевать внимание и расположение противоположного пола;
- отсутствие сформированных моделей социального взаимодействия;
- конфликты с тренером-преподавателем, руководством спортивной школы, либо в семье;
- неразделенные романтические отношения.



Рисунок 2. Проявления девиантного поведения спортсменов (на примере гандбола, n=74)

Установлено, что в процессе учебно-тренировочной деятельности на спортсмена может влиять нахождение в различных средовых группах, в том числе проявляющих признаки девиантного поведения. Такими в ходе конкретного педагогического наблюдения стали подростки из исправительных интернатов («трудные подростки»). Примеры проявлений девиантного поведения спортсменов, выявленные в ходе педагогических наблюдений (рисунок 2).

Наиболее распространённые виды девиантного поведения у гандболистов: юноши – грубые выражения при неудачных передачах мяча в адрес членов своей команды, преднамеренные негативные выкрики в адрес соперников, недопустимые жесты в адрес болельщиков соперников; девушки – непристойные позы после забитого гола в ворота соперников, оскорбительные прозвища членам своей команды, которые они выкрикивают в ходе игры.

В результате научно-обоснованной системы сбора и анализа информации о поведении спортсменов в

игровых видах спорта (гандбол, волейбол), определены причины девиантных поступков:

- моральные принципы отдельных спортсменов не соответствует установленным спортивным и социальным нормам;
- резко обострены индивидуальные характеристики личности спортсмена (озлобленность, агрессивность, тревожность и т.д.);
- перенагруженность в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Отмечено, что, например, в командах волейболистов, происходит столкновение интересов, в результате чего отдельные игроки допускают резкие высказывания в отношении своих товарищей и членов команды соперников. Проявляют излишнюю раздражительность при замечаниях со стороны судьи, выражая явное несогласие. Выплескивают накопившуюся негативную энергию в сторону зрителей, приходящих на важные соревновательные матчи. Кроме того, зафиксированы асоциальные поступки не только в зоне

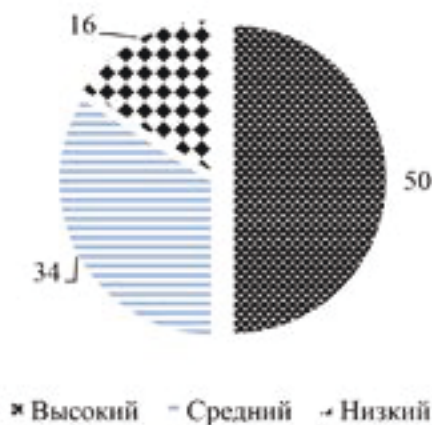


Рисунок 3. Уровни проявлений девиантного поведения спортсменов-игровиков (n=135, август 2022), %

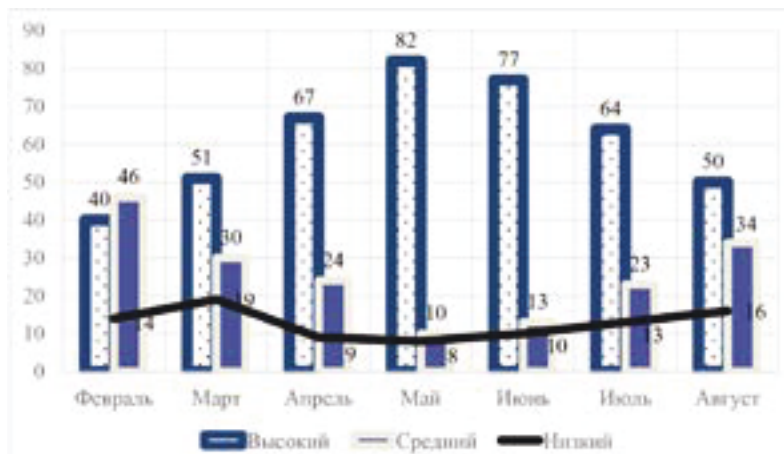


Рисунок 4. Динамика проявлений девиантного поведения спортсменов-игровиков (n=135), %

игровой площадки, но и вне ее, как например, в вестибюле спортивного комплекса. На замечания окружающих следовала резко отрицательная реакция.

В период педагогического наблюдения серии игровых матчей волейболистов из числа спортивного резерва зафиксировано дополнительное внутреннее напряжение, которое при обострении игровых ситуаций выплескивалось в виде резких выражений и жестов. Можно предположить, что в некоторых ситуациях интенсивного противоборства они инициируют мобилизацию внутренних резервов игроков и даже стимулируют их к применению новых тактико-технических приемов и повышают их двигательную активность. В основном же, такие проявления, как показало наблюдение, носят отрицательный характер. Кроме того, неуправляемое проявление эмоций и явное девиантное поведение игроков в отдельных эпизодах матчей заметно «опустошает» их к окончанию серии матчей, например, как это было в Первенстве Санкт-Петербурга по волейболу сезона 2022 года. В связи с этим возникла необходимость проведения серии профилактических занятий (лекции-беседы), на которых спортсменам разъяснены и продемонстрированы на конкретных примерах правила поведения и этические нормы в разных видах спорта. Формирование перспективных планов по коррекции девиантного поведения возможно после определения конкретных уровней девиации спортсменов-игровиков. Для этого зафиксированы данные по уверенности/неуверенности в себе, тревожности, самооценке (рисунок 3).

Анализ результатов исследования показал возможность изучения уровней проявлений девиантного поведения и предрасположенности спортсменов к девиации [4].

Поскольку динамика проявлений девиантного поведения спортсменов-игровиков показала неустойчивый характер, осуществлено подробное изучение проявлений на каждом уровне (рисунок 4).

В ходе педагогического наблюдения с целью коррекции девиантного поведения, зафиксированного на первом этапе проводились профилактические беседы

со старшими по возрасту игроками, тренерами других команд, спортсменами-ветеранами, профессиональными игроками из высшей лиги. Характер девиантного поведения заметно менялся в процессе педагогического наблюдения.

Заключение. В рамках наблюдения зафиксированы проявления девиантного поведения, определены причины их возникновения у спортсменов.

На основе полученных данных разработаны профилактические мероприятия, которые предлагается реализовать в следующих направлениях:

- духовно-нравственного, патриотического воспитания, формирование в среде спортивного резерва гражданской ответственности, уважение к традициям российского общества;
- разъяснения норм поведения, соответствующих требованиям сегодняшнего дня и духовно-нравственных принципов нашего населения;
- укрепление социальных связей (вовлечение спортсменов в волонтерскую и добровольческую деятельность с развитием уважения к ветеранам, инвалидам, пожилым людям);
- внедрение цифровых технологий для формирования культуры поведения в общественных местах, семье, подростковых коллективах

Предложенные мероприятия формируют жизненные ориентации, направленные на самореализацию и духовное совершенствование, а также соблюдение объективных социальных норм и правил поведения, предъявляемых сегодня к молодежи. Профилактика девиантного поведения спортсменов должна включать комплекс педагогических мероприятий, как внутри спорта, так и вне его.

Учитывая актуальность изучаемой проблемы и полученный эмпирический материал, исследование продолжено авторами в 2023 и 2024 годах в рамках НИР «Разработка научно обоснованных предложений по профилактике, коррекции девиантного поведения и формированию ценностных ориентаций у спортсменов из числа спортивного резерва».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зиннуров, Ф. К. Педагогическая коррекция начальной стадии девиантного поведения подростков / Ф. К. Зиннуров, В. И. Красильников, А. М. Гайфутдинова // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2014. – № 2 (16). – С. 6-13.
2. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента от 29.05.2017 № 240 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/41954> (дата обращения 22.01.2022).
3. Скок, Н. С. Показатели проявлений девиантного поведения юных спортсменов в процессе тренировочной деятельности / Н. С. Скок, Ю. М. Макаров, В. С. Куликов, Н. В. Луткова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 42-43.
4. Скок, Н. С. Роль тренеров-преподавателей в профилактике и коррекции девиантного / Н. С. Скок, А. И. Черная, В. С. Куликов, Т. И. Улицкая // XI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург, Россия : Материалы Конгресса / под ред. С. И. Петрова. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 616-619.
5. Турянская, В. А. Девиантное поведение в спортивной среде: опыт исследования / В. А. Турянская, Н. С. Скок // Молодёжь в современном мире: проблемы и перспективы : сб. материалов XVIII Междунар. науч.-практ. конф. (Уфа, 27 мая 2022 г.). – Уфа : БИСТ, 2022. – С. 290-295.
6. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490 с.

DEVIANT BEHAVIOR OF ATHLETES FROM THE SPORTS RESERVE: PRELIMINARY RESULTS OF PEDAGOGICAL OBSERVATION

N. Skok, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Social Technologies and Mass Communications in Sports.

V. Kulikov, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Leading Researcher of the Research Laboratory.

Yu. Makarov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Sports Games.

T. Ulitskaya, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Head of the Research Department.

A. Chernaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Leading Researcher of the Research Laboratory.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg.

Contact information for correspondence: 190121, Russia, St. Petersburg, Dekabristov St., 35;

e-mail: n.skok@lesgaft.spb.ru.

Annotation

Relevance. In the course of scientific and theoretical analysis it was established that the problem of deviant behavior of athletes from the sports reserve (hereinafter referred to as athletes) has a special specificity, characterizing deviations from objective social norms accepted in sports and society. A personality-oriented approach was used to study it among athletes.

Objective: to identify the dynamics of changes in indicators of deviant behavior of athletes.

Research methods. General scientific – activity-based, systemic, personality-oriented, individual. Empirical – pedagogical observation (included).

The study presents the results of pedagogical observation of athletes from the sports reserve (hereinafter referred to as athletes) in handball (n=74) and volleyball (n=61). The first stage of pedagogical observation was carried out from February to August 2022 (n=135) in sports schools of the Central, Kirovsky, Moskovsky, Admiralteysky and Petrogradsky districts of St. Petersburg.

Results. During the pedagogical observation, manifestations of deviant behavior in the educational, training and competitive activities of athletes in team sports (handball, volleyball) were recorded and analyzed. The analysis of the results showed distinctive features of various levels of deviant behavior and made it possible to identify indicators of the frequency and level of predisposition of athletes to deviation. The pedagogical observation made it possible to note the manifestations of deviant behavior of athletes according to several parameters. It was found that in the process of educational and training activities, an athlete can be influenced by being in various environmental groups, including those showing signs of deviant behavior.

Conclusion. Based on the data obtained, preventive pedagogical measures were developed that form life-meaning orientations aimed at self-realization and spiritual improvement.

Keywords: pedagogical observation, manifestations of deviant behavior, athletes from the sports reserve, objective social norms.

References:

1. Zinnurov F.K., Krasil'nikov V.I., Gajfutdinova A.M. Pedagogical correction of the initial stage of deviant behavior of adolescents. *Vestnik Kazanskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii* [Bulletin of the Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2014, no. 2 (16), pp. 6-13. (in Russian)
2. *Ob ob`yavlenii v Rossijskoj Federacii Desyatiletija detstva. Ukaz Prezidenta ot 29.05.2017 № 240* [On the announcement of the Decade of Childhood in the Russian Federation. Decree of the President of May 29, 2017 No. 240] Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/41954> (Accessed 01/22/2022). (in Russian)
3. Skok N.S., Makarov Yu.M., Kulikov V.S., Lutkova N.V. Indicators of manifestations of deviant behavior of young athletes in the process of training activities/ *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Education], 2023, no. 1, pp. 42-43. (in Russian)
4. Skok N.S., Chernaya A.I., Kulikov V.S., Uliczkaya T.I. The role of trainers-teachers in the prevention and correction of deviant. *XI Mezhdunarodny'j Kongress «SPORT, CHELOVEK, ZDOROV'JE» 26–28 aprelya 2023 g., Sankt-Peterburg, Rossiya : Materialy' Kongressa* [XI International Congress "SPORT, MAN, HEALTH" April 26-28, 2023, St. Petersburg, Russia: Congress Materials], edited by S.I. Petrov. Saint Petersburg: POLYTECH-PRESS, 2023. – P. 616-619. (in Russian)
5. Turyanskaya V.A., Skok, N.S. Deviant behavior in the sports environment: research experience. *Molodyozh` v sovremennom mire: problemy` i perspektivy` : sb. materialov XVIII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Ufa, 27 maya 2022 g.)* [Youth in the Modern World: Problems and Prospects: Collection Of Materials of the XVIII Int. Scientific and Practical. Conf. (Ufa, May 27, 2022)]. Ufa: BIST, 2022, pp. 290-295. (in Russian)
6. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. *Social'no-psixologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i mal'x grupp* [Social and psychological diagnostics of personality and small group development]. Moscow: Publishing house of the Institute of Psychotherapy, 2002, 490 p.

Поступила / Received 27.04.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА «ЧУВСТВО ПРОТИВНИКА» У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ

Вэньцзе Цзян, аспирант кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта, Китайская Народная Республика.

Ю.М. Схаляхо, декан факультета спорта профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств тяжелой атлетики и стрелкового спорта

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161; e-mail: 7jiangwenjie@gmail.com.

Аннотация

Актуальность. Молодые спортсмены являются важным резервом получения талантов в тхэквондо. Создание системы подготовки юных 13-15 лет тхэквондистов является основой развития популярности тхэквондо в Китае и одним из важных способов стимулирования развития тхэквондо и повышения уровня спорта. В Китае, в качестве метода физической подготовки активно используется функциональная тренировка. Данный вид тренировки активно используется в боксе, настольном теннисе и бадминтоне.

Однако исследований влияния функциональных тренировок на «чувство противника» у юных тхэквондистов сравнительно мало.

В данной работе сформулировано конкретное содержание у юных тхэквондистов «чувства противника». В ходе 12-недельной функциональной тренировки и традиционной силовой тренировки для 20 юных спортсменов тхэквондо 13-15 лет были выбраны соответствующие тестовые показатели для анализа влияния двух методов тренировок на «чувство противника» у спортсменов, что представляет теоретическую ценность и практическую основу для будущих тренировок в тхэквондо.

Цель исследования. Изучить влияние функциональных тренировок тхэквондистов на «чувство противника».

Методы: анализ научной литературы, интервью, педагогический эксперимент, статистический анализ данных.



Результаты. При сравнении данных спортсменов контрольной группы до и после эксперимента, наблюдается весьма значительная разница в результатах T-test оценочного показателя, который эффективно отражает «чувство противника»).

Результаты испытаний показали, что критерии работы с шестиугольным мячом, T-test и изменения направления удара ногой в правую сторону у спортсменов экспериментальной группы значительно отличаются от результатов до эксперимента ($P < 0,01$). В результате испытаний ударов в левую сторону 10-секундным берпи имеется существенная разница ($P < 0,05$).

После испытаний между экспериментальной и контрольной группами были существенные различия ($P < 0,05$) в испытательных показателях по общему «чувству противника» в упражнении с шестиугольным мячом, 10-секундным берпи, ударах в правую сторону, а по остальным показателям значимой разницы не было ($P > 0,05$).

Заключение.

– Функционально-силовая тренировка может улучшить навыки тхэквондистов в упражнении с шестиугольным мячом, 10-секундным берпи, T-test и ударам с изменением направления, а также положительно повлиять на реакцию спортсменов тхэквондо и способность быстро изменять направление движений.

– Традиционная силовая тренировка может зна-

чительно улучшить результаты T-test спортсменов тхэквондо в отношении обычного «чувства противника» и оказывает положительное влияние на способность тхэквондистов менять направление, но не приводит к очевидному улучшению других результатов теста обычного и особого «чувства противника».

– Функционально-силовая и традиционная силовая тренировка в совокупности оказывают положительное влияние на эффективность развития «чувства противника» тхэквондистов.

Ключевые слова: функциональная силовая тренировка, тхэквондисты 13-15 лет, «чувство противника».

Для цитирования: Цзян Вэньцзе, Схаляхо Ю.М. Исследование влияния функционально-силовых тренировок на «чувство противника» у юных тхэквондистов в возрасте 13-15 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 109-115.

For citation: Jiang Wenjie, Skhalyakho Yu. Study of the influence of functional strength training on the “feeling of the opponent” in young taekwondo at the age of 13-15 years. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 109-115 (in Russian).

Введение. Особенность соревнований по тхэквондо в основном заключается в атаке ногами, дополненной ударами руками. Когда спортсмены решают взять на себя инициативу в атаке в сложной и изменчивой ситуации, им необходимо быть гибкими и ловкими, чтобы уклониться от контратак соперника и избежать уязвимости в нападении, вызванной несвоевременной реализацией атаки и защиты, давая сопернику удачную возможность. Улучшение «чувства противника» у спортсменов требует внедрения различных методов и опыта прошлых тренировок [3, с. 197-204, 4, с. 93-97]. С помощью использования разного размаха движений множества суставов и глубоких групп мышц спортсмены могут эффективно контролировать равновесие своего тела и устойчивость во время движений, преодолевать ограничения физической подготовки и достигать новых прорывов в технике [5, с. 76-78, 6, с. 180-184]. Функциональная тренировка использует неустойчивое состояние в качестве стимулирующих условий, моделирует работоспособность человеческого тела в различных видах спорта, способствует координации, связи и балансу между различными системами организма, улучшает эффективность передачи кинетической цепи тела и приводит к повышению работоспособности спортсменов. Повышается уровень специальных технических способностей спортсменов, что позволяет им иметь более высокие конкурентные показатели [1, 2]. Исследования показывают, что функциональная тренировка оказывает поддерживающее воздействие на стабильность позвоночника во время упражнений, позволяет улучшить двигательную функцию нервной системы, снизить расход энергии и улучшить коорди-

нацию верхних и нижних конечностей. Тренировки имеют важное значение для физической подготовки в соревновательных видах спорта.

1. Предмет и методы исследования

1.1 Предмет исследования.

Предметом исследования данной работы является изучение влияния функционально-силовой тренировки на «чувство противника» юных тхэквондистов в возрасте 13-15 лет.

1.2 Методы исследования

1.2.1 Экспериментальный метод

1) Субъекты эксперимента – тхэквондисты младших классов средней школы (непрофессиональные спортсмены) по 10 человек в каждой группе, всего 20 человек (по 10 мальчиков и девочек в каждой). Использовался SPSS 26.0 для проведения проверки статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок на основе собранной основной информации. Нет существенной разницы в росте, весе, сроке обучения и весовой категории выбранных участников, поэтому их можно использовать в качестве субъектов эксперимента для проведения официальных испытаний.

2) Время и место эксперимента.

Время эксперимента: экспериментальный период – с марта 2023 г. по июнь 2023 г., всего 12 недель. Каждая экспериментальная группа тренировалась два раза в неделю, каждая тренировка – 90 минут.

Место проведения эксперимента: Пекинский юношеский тренировочный лагерь по тхэквондо.

3) План эксперимента основан на соответствующей литературе и книгах и устанавливался посредством экспертных интервью. Эксперимент разделен на два этапа, а именно этап базовой подготовки и этап закрепления и совершенствования.

4) Экспериментальное оборудование и испытательные показатели.

Экспериментальное оборудование: веревочная лестница, медицинский мяч (6 кг), гимнастический ящик, диск для штанги (5 кг), штанга (20 кг, 15 кг), фитбол, секундомер, спортивный конус, шестиугольный реакционный мяч, мешок с песком, гиря (25 кг, 15 кг), коврик для йоги, скользящий диск.

5) Тренировки проводятся под воздействием внешней среды, такой как неустойчивое состояние и смена направления, чтобы спортсмены могли лучше концентрировать внимание во время тренировки и более комплексно стимулировать глубокие мышцы.

Испытательные показатели: «чувство соперника» делится на две категории: общее «чувство соперника» и особое «чувство соперника». «Чувство соперника» можно разделить на потенциал реакции, способность к изменению действия и умение менять направление. В конечном итоге были отобраны 4 испытательных показателя «чувства соперника» в качестве показателей оценки юных тхэквондистов 13-15 лет. (См. таблицу 1).

План тренировки: веревочная лестница 3 подхода по 15 повторений, жим с поворотом 3 подхода по 20 по-

Таблица 1.

Испытательные показатели чувства противника у юных тхэквондистов 13-15 лет

Испытательный показатель «чувства противника»	Оценка способности	Метод испытания	Инструмент для испытания
Шестиугольный мячик	Шестиугольный мяч отражает внезапность и случайность изменений среды и в то же время воплощает способность спортсмена к «чувству противника», а именно останавливаться, начинать движение и менять направление без какой-либо подготовки. Также данное упражнение может точно отражать всестороннюю гибкость тела субъекта. Это отличный способ проверить быструю реакцию человека.	Участник стоит на расстоянии 2 метров непосредственно перед точкой приземления шестиугольного мяча. Испытатель помещает шестиугольный шарик на высоте 2 метра непосредственно над точкой приземления, что позволяет мячику свободно упасть. После первого приземления шестиугольного шарика, участник должен поймать его до того, как он упадет на землю во второй раз. Записывается время, которое потребуется спортсмену, чтобы поймать мяч после его падения. Результат записывается 3 раза и выводится средний балл.	Шестиугольный шарик секундомер рулетка
10-секундный берпи	Тест берпи является эффективным показателем оценки способности спортсмена изменять движения и в основном отражает способность субъекта менять движения за счет таких факторов, как скорость, точность и координация при выполнении движений.	Участник становится перед ковриком для йоги. Услышав команду начать, он сгибает колени и приседает на корточки, положив руки на землю прямо под плечами. Затем ноги быстро перемещаются назад, тело принимает положение отжимания, сохраняя корпус напряженным на протяжении всего процесса. При отжимании руки опускаются внутрь с приложением силы, затем тело переходит в первоначальное положение на корточках и быстро подпрыгивает до вертикального положения тела. В течение 10 секунд без остановки нужно выполнить как можно больше полных движений. Записывается количество правильно выполненных движений в течение 10 секунд подряд. Каждого спортсмена тестируют 3 раза и записывается средний балл.	Секундомер коврик для йоги
T-test/c	Показатель T-test в основном проверяет скорость, быструю реакцию и способность спортсмена управлять телом в разных направлениях. Это оценочный показатель, который эффективно отражает «чувство противника» изменять направление.	Для T-test «чувство противника» необходимо расставить на открытом поле 4 спортивных конуса, которые отмечены буквами А, В, С и D соответственно. Расстояние по прямой между конусами А и В составляет 10 метров, конус D расположен в 5 метрах слева от конуса В, а конус С расположен в 5 метрах справа от конуса В. Во время теста спортсмен должен начать движение от конуса А и быстро двинуться в сторону конуса В. Добежав до конуса В, спортсмену нужно остановиться и побежать скользящим шагом вправо по направлению к конусу С. Дотронувшись до него, нужно быстро отрегулировать центр тяжести, после чего скользящим шагом направиться к конусу D и, наконец, вернуться сначала к конусу В, а затем дойти задом к конусу А. Нужно записать время, затраченное на весь процесс, с перерывом в 2 минуты повторить 3 раза и записать средний балл.	Спортивный конус секундомер рулетка
Удар с изменением направления/c	Изменение направления удара используется в качестве испытательного показателя особого «чувства противника» в тхэквондо. Это концентрированное выражение способностей спортсмена тхэквондо быстро менять движения, предвидеть принятие решений и гибко корректировать тактику.	Для изменения направления удара спортсмен должен повернуться лицом к мешку с песком в форме человека в боевом стиле левой стойки и использовать боковой скользящий шаг, чтобы соединить наработки ударов передней ногой и ударить по мешку с песком. Спортсмен начинает с правой стойки в положении фактической готовности, правая нога упирается в пол с силой, а когда левая нога соскальзывает на один шаг в сторону, правая нога быстро отталкивается от земли и скользит на такое же расстояние в сторону, все еще формируя положение готовности, и сразу после бокового скользящего шага выполняется наработка ударов передней ногой, то есть начинается с передней ноги, быстро разворачивает бедро и опорную ногу при подъеме колена в самую высокую точку, затем максимально разводит и разгибает коленный сустав, чтобы ударить по мешку с песком, а после завершения удара нога отводится и приземляется на землю в положение готовности. Поскольку это боковое скольжение, за которым следует наработка ударов передней ногой, спортсмену необходимо непрерывно выполнять движения вокруг мешка с песком. Метод испытания в левой стойке такой же. Фиксируется количество эффективных атак в течение 10 секунд. Тестируется 3 подхода в правой и левой стойках соответственно и записывается средний балл.	Защитная экипировка «лапа» для ног, защитный шлем секундомер

вторений; удар медицинским мячом в положении стоя 3 подхода по 10 повторений; толчок набивного мяча 3 подхода по 6 повторений; приседание с прыжком без махов руками 3 подхода по 8 повторений, румынская становая тяга на одной ноге 3 подхода по 12 повторений, поперечное перемещение гимнастического ящика 3 подхода по 20 повторений, планка с хлопками 3 подхода по 30 повторений, прыжки с наклоном на одной ноге поочередно 3 подхода по 30 повторений, поочередный жим гантелями 3 подхода по 15 повторений, прыжки из полуприседа с гантелями 3 подхода по 15 повторений, прыжок с боковым скручиванием 3 подхода по 10 повторений, планки на фитболе 3 подхода по 45 секунд, подъемы корпуса из положения лежа со штангой 3 подхода по 10 повторений.

1.2.2 Метод интервью

Чтобы обеспечить научный характер экспериментального исследования, были проведены консультации и интервью по соответствующим вопросам, таким как планирование эксперимента, выбор и утверждение содержания функциональных тренировок, составление анкет и оценка результатов обучения, что обеспечило надежную основу для исследования и написания данной работы.

1.2.3 Метод статистических данных

В данном исследовании используется математическая статистика для обработки и анализа соответствующих данных эксперимента. После эксперимента все данные вводятся в систему обработки данных, а система обработки данных SPSS 22.0 используется для статистической обработки и анализа данных, необходимых для данного исследования. $P > 0,05$ указывает на отсутствие значительной разницы, $P < 0,05$ указывает на значительную разницу, а $P < 0,01$ указывает на весьма значительную разницу.

2. Результаты исследования и анализ

2.1 Сравнительный анализ испытательных показателей «чувства противника» экспериментальной группы и контрольной группы перед экспериментом.

Из Таблицы 2 видно, что в упражнении с шестиугольным мячиком юных тхэквондистов (13-15 лет) средний балл экспериментальной группы до эксперимента составлял 5,01 с, а контрольной группы - 4,88 с, $P = 0,66 > 0,05$, что указывает на отсутствие значимой разницы в баллах между двумя группами. Средний балл экспериментальной группы, выполнявшей 10-секундное берпи, до эксперимента составлял 4,30 с, а контрольной группы - 4,50 с, $P = 0,69 > 0,05$, что указывает на отсутствие значимой разницы в данном упражнении. Средний балл T-test экспериментальной группы до эксперимента составлял 12,58 с, а контрольной группы - 12,80 с. Проверка статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок показала $P = 0,55 > 0,05$, что указывает на отсутствие значимой разницы в баллах двух групп до эксперимента. Средний балл изменения направления удара экспериментальной группы перед экспериментом составлял 9,70 с, контрольной группы - 10,00 с. Проверка статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок показала $P = 0,61 > 0,05$, что указывает на отсутствие существенной разницы в баллах двух групп до эксперимента. Отсюда видно, что не существует однородной разницы испытательного показателя чувства противника между двумя группами, и позже могут быть проведены соответствующие экспериментальные исследования, чтобы гарантировать достоверность и научность исследования.

Из Таблицы 3 видно, что после эксперимента средний балл за шестиугольный мячик юных тхэквондистов (13-15 лет) экспериментальной группы составил 4,98 с,

Таблица 2.

Сравнительный анализ показателей теста на «чувство противника» между экспериментальной группой и контрольной группами до эксперимента

Испытательный показатель «чувство противника»	Шестиугольный мячик/ с	10-секундный берпи/раз	T-test/с	Удар с изменением направления/с
Контрольная группа	5,01±0,64	4,30±1,05	12,58±0,73	9,70±1,33
Экспериментальная группа	4,88±0,68	4,50±1,17	12,80±0,88	10,00±1,24
t	-0,44	0,39	0,60	0,51
P	0,66	0,69	0,55	0,61

Таблица 3.

Сравнительный анализ показателей теста на «чувство противника» между экспериментальной и контрольной группами после эксперимента

Испытательный показатель «чувство противника»	Шестиугольный мячик/ с	10-секундный берпи/раз	T-test/с	Удар с изменением направления/с
Контрольная группа	4,98±0,62	4,60±0,84	12,44±0,77	9,90±0,87
Экспериментальная группа	4,39±0,54	5,30±0,48	12,01±0,87	10,90±0,87
t	-2,20	2,27	-0,61	2,55
P	0,03	0,04	0,03	0,02

а средний балл контрольной группы – 4,39 с, проверка статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок показала $P=0,03<0,05$, что указывает на то, что оценки двух групп после эксперимента имеют значительную разницу; после эксперимента средний балл за 10-секундный берпи в экспериментальной группе составил 4,60 с, а в контрольной группе – 5,30 с. Независимый выборочный t-тест показал $P=0,04<0,05$, что указывает на значительную разницу в баллах за 10-секундное берпи. После эксперимента средний балл T-test экспериментальной группы составлял 12,44 с, а контрольной группы – 12,01 с. Проверка статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок показала $P=0,03<0,05$, что указывает на то, что результаты T-test двух групп после эксперимента значительно различались. После эксперимента средний балл экспериментальной группы при изменении направления составил 9,90 с, а контрольной группы – 10,90 с. Проверка статистической гипотезы при помощи двухвыборочного t-критерия для независимых выборок показала $P=0,02<0,05$, что указывает на значительную разницу в баллах двух групп после эксперимента. Видно, что после эксперимента наблюдаются существенные различия в тестовых показателях между экспериментальной и контрольной группами.

3. Заключение.

Анализируя влияние 12-недельной функционально-силовой тренировки и традиционной силовой тренировки на тестовые показатели «чувства противника» тхэквондистов (13-15 лет), можно сделать вывод, что оба тренировочных метода положительно влияют на совершенствование у тхэквондистов «чувства противника», но функционально-силовая тренировка оказывает более существенное влияние на улучшение данной способности спортсменов.

Функциональная тренировка может значительно усилить общее и особое «чувство противника» у юных спортсменов тхэквондо в возрасте (13-15 лет), а также может улучшить способность реакции, изменения направления движения и ударов спортсменов тхэквондо.

В качестве нового метода тренировки функционально-силовая тренировка может быть внедрена в регулярную физическую подготовку спортсменов тхэквондо для улучшения «чувства противника».

Функционально-силовая тренировка – это обновление и развитие традиционной силовой тренировки, но от традиционной силовой тренировки нельзя полностью отказываться. Функционально-силовая тренировка, улучшающая способность управления нервной системой и компенсирующая координацию различных групп мышц, в сочетании с традиционными силовыми тренировками позволит эффективно развить базовые способности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Василенко, А. Функциональный тренинг / А. Василенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id-04.10.2010>.
2. Мирошников, А. Методология функционального тренинга / А. Мирошников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>– 2010.
3. Симаков, А. М. Особенности интегральной системы подготовки в тхэквондо на этапе спортивной специализации в возрастной группе 13-15 лет // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 197-204.
4. Симаков, А. М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А. М. Симаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97.
5. Борисенко, К. А. Особенности скоростно-силовой подготовки спортсменов-тхэквондистов / К. А. Борисенко, Р. С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 4 (60). – С. 76-78.
6. Таймазов, В. А. Расширение уровня функциональных возможностей юных тхэквондистов во время обучения сложно-координационным техническим действиям / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, А. В. Павленко, М. А. Рогожников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 180-184.
7. Цин, В. Исследование функциональной подготовки качества ловкости подростков / В. Цин, Ч. Ци // Современная спортивная наука и технологии. – 2017. – № 7 (34). – С. 45-46.
8. Хао, Л. Экспериментальное исследование влияния тренировки функциональной стабильности кора на способность к балансу у юношей-спортсменов-тхэквондо / Л. Хао // Пекинский институт спорта. – 2014. – № 30 (4). – С. 77-82.

STUDY OF THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING ON THE "FEELING OF THE OPPONENT" IN YOUNG TAEKWONDO AT THE AGE OF 13-15 YEARS

Wenjie Jiang, postgraduate student, Department of Theory and Methodology of Martial Arts Weightlifting and Shooting Sports, People's Republic of China.

Yu. Skhalyakho, Dean of the Faculty of Sports, Professor, Department of Theory and Methodology of Martial Arts Weightlifting and Shooting Sports

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161;

e-mail: 7jiangwenjie@gmail.com.

Annotation

Relevance. Young athletes are an important reserve for talent in taekwondo. The creation of a training system for young 13-15 year-old taekwondo athletes is the basis for the development of taekwondo popularity in China and one of the important ways to stimulate the development of taekwondo and improve the level of sports. In China, functional training is actively used as a method of physical training. This type of training is actively used in boxing, table tennis and badminton.

However, there are relatively few studies on the effect of functional training on the "sense of the enemy" in young taekwondo athletes.

This paper formulates the specific content of the "sense of the enemy" in young taekwondo athletes. During a 12-week functional training and traditional strength training for 20 young taekwondo athletes aged 13-15, appropriate test indicators were selected to analyze the effect of the two training methods on the "sense of the enemy" in athletes, which is of theoretical value and a practical basis for future training in taekwondo.

Purpose of the study. To study the effect of functional training of taekwondo athletes on the "sense of the enemy".

Methods: analysis of scientific literature, interviews, pedagogical experiment, statistical analysis of data.

Results. When comparing the data of athletes in the control group before and after the experiment, there is a very significant difference in the results of the T-test (an evaluation indicator that effectively reflects the "sense of the enemy").

The test results showed that the criteria for working with a hexagonal ball, T-test and changing the direction of a kick to the right side in athletes of the experimental group differ significantly from the results before the experiment ($P < 0.01$). As a result of testing kicks to the left side, 10-second burpees, there is a significant difference ($P < 0.05$).

After the tests, there were significant differences ($P < 0.05$) between the experimental and control groups in the test scores of general "opponent sense" in the hexagonal ball exercise, 10-second burpee, right-side kick, and there was no significant difference ($P > 0.05$) in the other scores.

Conclusion.

– Functional strength training can improve taekwondo athletes' skills in the hexagonal ball exercise, 10-second burpee, T-test, and kicks with a change of direction, and have a positive effect on taekwondo athletes' reaction and ability to quickly change direction.

– Traditional strength training can significantly improve taekwondo athletes' T-test scores in general "opponent sense" and have a positive effect on taekwondo athletes' ability to change direction, but it does not lead to obvious improvement in other test scores of general and special "opponent sense". – Functional-strength and traditional strength training together have a positive effect on the effectiveness of developing the "enemy sense" of taekwondo athletes.

Keywords: functional-strength training, taekwondo athletes aged 13-15, "enemy sense".

References:

1. Vasilenko A. *Funkcional'nyj trening*. [Functional training]. Available: <http://www.jv.ru/news/item/id> (Accessed 04.10.2010). (in Russian)
2. Miroshnikov A. *Metodologiya funkcional'nogo treninga* [Methodology of functional training]. Accessed: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml> (Accessed 2010). (in Russian)
3. Simakov A.M. Features of the Integrated Training System in Taekwondo at the Stage of Sports Specialization in the Age Group of 13-15 Years. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2016, no. 11 (141), pp. 197-204. (in Russian)
4. Simakov A.M. Contents of Physical Fitness of Young Taekwondo Athletes at the Stage of Initial Training. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2010, no. 4 (62), pp. 93-97. (in Russian)
5. Borisenko K.A., Zhukov R.S. Features of Speed-Strength Training of Taekwondo Athletes. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Kemerovo State University], 2014, no. 4 (60), pp. 76-78. (in Russian)
6. Tajmazov V.A., Bakulev S.E., Simakov A.M., Pavlenko A.V., Rogozhnikov M.A. Expanding the Level of Functional Capabilities of Young Taekwondo Athletes Dur-

- ing Training in Complex-Coordination Technical Actions. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2016, no. 10 (140), pp. 180-184. (in Russian)
7. Cin V., Ci Ch. Research on the functional training of agility quality in adolescents. *Sovremennaya sportivnaya nauka i texnologii* [Modern Sports Science and Technology], 2017, no. 7 (34)), pp. 45-46.
8. Xao L. Experimental study of the effect of core functional stability training on balance ability in young male taekwondo athletes. *Pekinskij institut sporta* [Beijing Institute of Sport], 2014, no. 30 (4), pp. 77-82.

Поступила / Received 26.09.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ РЫВКА ШТАНГИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

М.В. Шаинова, преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: mari.sha1986@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. Оценка технической подготовленности – важная составляющая успешного тренировочного процесса в тяжелой атлетике. Однако, в действующей программе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» отсутствуют критерии оценки технической подготовленности спортсменов, что затрудняет тренерам качественно осуществлять контроль за выполнением как основных, так и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения упражнения, зачастую, оценивается тренером визуально и носит субъективный характер. Ранее разработанные карты педагогического контроля в какой-то степени дают возможность оценить техническую подготовленность тяжелоатлета, однако, накопившиеся к настоящему времени новые научные факты о биомеханических особенностях тяжелоатлетических упражнений, диктуют необходимость их модернизации.

Цель исследования – разработать карту педагогического контроля техники рывка штанги у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп.

Методы исследования: анкетирование, анализ программно-нормативных документов, педагогический эксперимент. В анкетном вопросе приняли участие ведущие тренеры по тяжелой атлетике. Для апробации разработанной карты контроля с использованием компьютерного видеонализа и тензометрии был проведен педагогический эксперимент. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики.



Результаты исследования.

В локальном педагогическом эксперименте были выявлены биомеханические различия при удачных и неудачных попытках рывка штанги. На основании анализа результатов анкетирования тренеров и проведенного биомеханического анализа техники рывка у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп была разработана карта педагогического контроля техники рывка штанги, содержащая 23 вопроса. Вопросы касались траектории движения штанги, качества взаимодействия спортсмена со штангой в периоды тяги и подседа, ритмической структуры рывка. Проверка данной карты в тренировочном процессе показала ее высокую

информативность. Предлагаемая карта позволяет без применения инструментальных методов оценить в бальной системе техническую подготовленность спортсмена, упростить анализ технической подготовленности тяжелоатлета и скорректировать тренировочный процесс.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, рывок штанги, карта контроля.

Для цитирования: Шаинова М.В. Карта педагогического контроля техники рывка штанги у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 116-121.

For citation: Shainova M. Map of pedagogical control of barbell snatch technique in weightlifters of training groups. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 116-121 (in Russian).

Введение. Оценка технической подготовленности – важнейшая составляющая успешного тренировочного процесса в тяжелой атлетике. Однако, в действующей программе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», в отличие от требований к общей и специальной физической подготовке, отсутствуют критерии оценки технической подготовленности спортсменов. Это затрудняет тренерам качественно осуществлять контроль за выполнением как основных, так и специально-подготовительных упражнений. Визуальная оценка техники движений в тяжелой атлетике, зачастую, носит субъективный характер, а использование технических устройств не всегда возможно. Разработанные в свое время карты педагогического контроля [1] в какой-то степени дают возможность более качественно оценить техническую подготовленность тяжелоатлета. Вместе с тем, накопившиеся к настоящему времени новые научные факты о биомеханических особенностях тяжелоатлетических упражнений, диктуют необходимость модернизации ранее разработанных карт.

Цель исследования – разработать карту педагогического контроля техники рывка штанги у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп.

Методы исследования. Методами данного исследования являются анкетирование, анализ программно-нормативных документов, педагогический эксперимент. В анкетном опросе приняли участие 25 ведущих тренеров России по тяжелой атлетике. Для апробации разработанной карты контроля с использованием компьютерного видеоанализа и тензометрии был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 34 тяжелоатлета учебно-тренировочных групп в возрасте от 14 до 15 лет. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики.

Результаты исследования. Для системного анализа техники рывка использована наиболее распространенная структурно-фазовая модель, включающая 4 периода и 8 фаз (по две фазы в каждом периоде). Для анализа используемых средств и методов технической подготовки тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп, выявления основных ошибок в разных фазах классического рывка и способов их коррекции, был осуществлен анкетный опрос тренеров по тяжелой атлетике [3]. В анкетировании приняли участие 25 тренеров с большим опытом работы, подготовивших чемпионов и призеров Российских, Европейских и мировых уровней. Анкета состояла из 14 вопросов открытого и закрытого типа, касающихся вопросов о способах оценки технической подготовленности спортсменов; частоте и регулярности работы над техникой в тренировочном процессе; основных технических ошибках при выполнении рывка, применяемых средств коррекции техники движений и способах ее контроля.

Проведенное анкетирование тренеров позволило выявить преобладание визуального метода контроля и неоднозначность мнений при оценке выполнения

упражнения. На основании анкетирования тренеров, наибольшее количество ошибок у спортсменов учебно-тренировочных групп приходится на период подрыва: чрезмерное смещение штанги вперед по направлению от спортсмена (отбивание штанги), неполное или недостаточное разгибание туловища и, соответственно, преждевременный уход в подсед. Следующей важной ошибкой тренеры выделили быстрое движение штанги после отрыва ее от помоста (резкий старт). Многие специалисты назвали ключевой ошибкой прыжок спортсмена со штангой вперед или назад при подседе со штангой, а так же расслабление мышц спины в поясничном отделе в этот момент.

В результате анкетного опроса остро обозначен вопрос, касающийся постановки стоп на старте: некоторые тренеры не считают широкую или узкую постановку ног на старте ошибкой. Другие придерживаются строгого положения стоп – когда ноги стоят на ширине таза. Иногда, чтобы адаптировать физиологические особенности или скорректировать технические неточности в заключительных фазах рывка, спортсмены осознанно применяют широкую расстановку стоп, хотя это и влечет за собой такие последствия, как сокращение высоты подъема штанги и неудобства при вставании. Другие выбирают узкую постановку ног. Это дает преимущество в высоте подъема штанги, но вызывает проблемы с сохранением равновесия. Несмотря на указанные разногласия, тренеры сходятся в том, что какая бы ни была разножка, главное, чтобы спортсмен стоял на полных ступнях и не переносил центр тяжести на носки.

По мнению тренеров, один из важных критериев выполнения рывка у спортсменов учебно-тренировочных групп – это положение рук, ног и туловища в момент отрыва штанги. Большое количество ошибок относится к моменту сгибания локтей в фазах предварительного разгона, амортизации и финального разгона. Мышцы рук должны быть натянуты, локти оставаться прямыми до момента безопорного подседа, когда штанга, после выполнения мощного подрыва, начнет стремительно передвигаться вверх [5].

Для выявления биомеханических различий при удачных и неудачных попытках рывка штанги был проведен локальный педагогический эксперимент с использованием компьютерного видеоанализа и тензометрии [4]. Результаты показали основные различия в траектории и скорости движения штанги, усилий спортсмена на опору. Проведенный анализ показал, что на горизонтальное смещение штанги влияют изменения углов звеньев тела. По положениям тазобедренных и коленных суставов преимущественно в фазах предварительного и финального разгона можно судить о качестве выполнения рывка. Анализ скорости штанги позволил получить комплекс важных параметров, характеризующих оптимальную ритмовую структуру упражнения: скорость в фазе финального разгона должна значительно превышать скорость в фазе предварительного разгона.

Таблица 1.

Основные ошибки в рывке штанги, способ их выявления и частота фиксации

№	Перечень ошибок	Способ выявления ошибки	Частота фикс. %
1	расстановка стоп на старте параллельно друг другу, слишком широкая или слишком узкая	визуально	30
2	перенос нагрузки на носки в момент отрыва штанги от помоста	тензометрия	35
3	сгибание рук в локтевых суставах в фазе предварительного разгона	визуально, видеоанализ	30
4	излишнее выведение плеч вперед или назад по отношению к грифу в момент отрыва штанги от помоста	визуально, видеоанализ	30
5	опущенная или запрокинутая назад голова в момент отрыва штанги от помоста	визуально, видеоанализ	25
6	сгибание спины в поясничном или грудном отделах в фазе предварительного разгона	визуально, видеоанализ	75
7	горизонтальное смещение штанги вперед по направлению от спортсмена в фазе предварительного разгона	визуально, видеоанализ	85
8	слишком большая скорость в фазе предварительного разгона	видеоанализ	80
9	перемещение центра тяжести системы «атлет – штанга» вперед или назад в фазе амортизации, как следствие – подъем на носки	тензометрия	20
10	преждевременное разгибание спины в фазе амортизации	визуально, видеоанализ	30
11	сгибание локтей в фазе финального разгона	визуально, видеоанализ	80
12	чрезмерное горизонтальное смещение штанги вперед в фазе финального разгона, «отбивание штанги»	визуально, видеоанализ	85
13	преждевременный подъем на носки в фазе финального разгона	визуально, видеоанализ	75
14	неполное или недостаточное разгибание ног и туловища в фазе финального разгона	визуально, видеоанализ	75
15	чрезмерное отведение плеч назад в фазе финального разгона (мах спиной)	визуально, видеоанализ	60
16	нарушение распределения скорости движения штанги от фазы предварительного разгона до фазы финального разгона	визуально, видеоанализ	85
17	нарушение распределения усилий спортсмена на опору в фазе предварительного разгона и фазе финального разгона	тензометрия	50
18	задержка или остановка спортсмена при переходе от подрыва к подседа	визуально, видеоанализ	45
19	прыжок вперед или назад в момент безопорного подседа	визуально, тензометрия, видеоанализ,	40
20	неравномерная расстановка ног после безопорного подседа	визуально, тензометрия	35
21	неравномерный перенос тяжести на одну или другую ногу в фазе опорного подседа	тензометрия	30
22	чрезмерная высота опускания штанги во время подседа	визуально, видеоанализ	55
23	чрезмерное горизонтальное смещение штанги от вертикали точки старта до точки фиксации снаряда в подседе в фазе опорного подседа	видеоанализ	40
24	сведение коленей в фазе опорного подседа	визуально, видеоанализ,	65
24	расслабление мышц спины в поясничном и грудном отделах в фазе опорного подседа	визуально, видеоанализ,	55
26	сгибание рук в локтевых суставах при фиксации штанги в фазе опорного подседа, «дожим» штанги	визуально, видеоанализ,	20
27	излишний наклон головы вперед в фазе опорного подседа	визуально, видеоанализ	20

Таблица 2.

Количество вопросов в карте и оцениваемые параметры в фазах рывка

Фаза	Количество вопросов	Оцениваемые параметры
Стартовое положение	5	Постановка стоп, положение рук, головы, спины
Предварительный разгон	3	Направление движения штанги, положение рук, спины
Амортизация	1	Взаимодействие спортсмена с опорой
Финальный разгон	4	Направление движения штанги, положение рук, корпуса
Безопорный подсед	1	Взаимодействие спортсмена со штангой
Опорный подсед	5	Направление движения штанги, положение ног, спины, рук
Вставание	1	Взаимодействие спортсмена со штангой, положение локтевых суставов
Фиксация	2	Положение ступней, взаимодействие спортсмена со штангой
Полностью рывок (с 1 по 8 фазу)	1	Характер скорости движения штанги по мере подъема

На основании проведенного биомеханического анализа техники рывка и анализа анкетирования тренеров определены основные ошибки при выполнении рывка штанги у тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп. В таблице 1 приведен перечень основных ошибок, способ их выявления и частота фиксирования данной ошибки в процессе эксперимента.

Как видно из таблицы, многие ошибки в технике рывка можно зафиксировать не только при помощи тензометрии и специализированных программ видеонализа, но и визуально, непосредственно в процессе подъема штанги или пересматривая видеозапись на телефоне или компьютере. Однако, при анализе технической подготовленности, лучше ориентироваться на карту с понятными и конкретными показателями, позволяющую выявлять ошибки, вносить корректировки и отслеживать динамику коррекции. Для решения этой задачи в результате анкетирования тренеров и проведенного биомеханического анализа техники рывка штанги была разработана карта педагогического контроля. Данная карта содержит 23 вопроса, на основании которых осуществляется комплексная оценка выполнения классического рывка, выраженная в баллах. Каждый правильно выполненный элемент техники оценивается в один балл, ошибка – 0 баллов. Кроме этого, карта оценки технической подготовленности включает в себя пять вопросов с повышенной бальной оценкой, касающихся наиболее информативных показателей техники рывка, полученных по результатам биомеханического анализа движений. Поэтому, за каждое правильно выполненное движение спортсмен получает 2 балла, за ошибку вычитается 2 балла от набранной суммы. В таблице 2 указано количество вопросов в карте и оцениваемые параметры в каждой из фаз рывка.

Первые пять вопросов относятся к показателям граничного положения первой и второй фазы рывка – стартовое положение и предварительный разгон. Оцениваются такие параметры, как положение головы, спины, рук по отношению к грифу, постановка ног спортсмена на старте, так как от расположения звеньев тела относительно грифа штанги зависит горизонтальное смещение штанги в последующих фазах [2]. Следу-

ющий вопрос позволяет тренеру оценить траекторию движения штанги во время предварительного разгона. Учитывая, что именно этот параметр оказался наиболее значимым по результатам применения двух методов математической статистики, ранг оценки за данный показатель повышен до 2 баллов. Следующие два вопроса позволяют оценить положение рук и спины в фазе предварительного разгона. Девятый вопрос посвящен фазе амортизации и проясняет такой важный вопрос, как взаимодействие спортсмена с опорой. Десятый вопрос проясняет характер скорости движения штанги по мере подъема штанги. Согласно литературным источникам, результатам опроса тренеров по тяжелой атлетике и проведенного нами исследования, при выполнении рывка особенно важно сохранение оптимальной скоростной структуры: плавное увеличение скорости движения штанги, с акцентом в фазе финального разгона. Подрыв должен носить «взрывной» характер, способствующий быстрому движению штанги вверх, но не вперед, что является серьезной ошибкой у тяжелоатлетов тренировочного этапа. Так как оптимальное выполнение этой части рывка является одним из наиболее важных параметров в рывке, ранг оценки в разработанной карте контроля за этот критерий повышен до 2 баллов. Соответственно, замедление скорости штанги и даже ее остановка перед подрывом оценивается как серьезная ошибка. Более того, она прописана в правилах соревнований и является причиной, чтобы досрочно признать подъем неудачным. Следующие три вопроса касаются оценки положения рук и корпуса спортсмена в фазе финального разгона. Четырнадцатый вопрос в карте педагогического контроля анализирует взаимодействие спортсмена со штангой в момент перехода от фазы финального разгона к фазе безопорного подседа. Следующие пять вопросов (с 15 по 20) посвящены опорной фазе и оценивают положение ног, спины, локтевых суставов спортсмена. Заключительные три вопроса касаются фаз вставания и фиксации снаряда. В соответствии с правилами соревнований, поднятый вес должен быть зафиксирован в финальном неподвижном положении, в котором руки и ноги спортсмена полностью выпрямлены, ступни на-

ходятся на одной линии и расположены параллельно плоскости туловища и штанги.

На основе анализа заполненных карт контроля технической подготовленности тяжелоатлета, составлена балльная шкала, по которой отличное выполнение рывка оценивается при получении свыше 27 баллов; хорошее – от 26 до 24 баллов; плохое – 23 и ниже. Оценка выполнения рывка проводится тренером при непосредственном наблюдении или по видеозаписи. Обследование спортсмена с помощью предложенной карты педагогического контроля техники рывка осуществляется с периодичностью, определяемой структурой годичного плана и соревновательным календарем.

Для апробации разработанной карты контроля был проведен эксперимент, в котором приняло участие 34 тяжелоатлета учебно-тренировочных групп в возрасте от 14 до 15 лет. По разработанной карте контроля, тренерами оценивалась техника классического рывка на весе 80% от лучшего результата, так как по результатам биомеханического анализа, именно на этом весе появляются технические неточности. Сравнение результатов оценок, полученных с помощью карт и в результате биомеханического контроля, показало их идентичность.

Заключение. Разработанная на основе анкетирования тренеров и выявленных наиболее информативных биомеханических параметров рывка штанги карта педагогического контроля позволяет без применения

инструментальных методов оценить в балльной системе техническую подготовленность спортсмена. Применение карты оценки техники рывка помогает тренеру провести оценку и анализ технической подготовленности спортсмена и скорректировать тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 335 с.
2. Сулейманов, Н. Л. Стартовое положение в соревновательных упражнениях тяжелоатлетов: интеграция теории и практики / Н. Л. Сулейманов, А. А. Пономарев // Журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», 2011. – С. 116-119.
3. Шаинова, М. В. Основные подходы к решению вопросов технической подготовки тяжелоатлетов тренировочных групп (по результатам анкетирования тренеров) / М. В. Шаинова, А. И. Погребной // Физическая культура, спорт, наука и практика: научно-методический журнал, – 2023. – № 3. – С. 75-79.
4. Шаинова, М. В. Оценка качества выполнения рывка тяжелоатлетами тренировочных групп на основе биомеханического анализа / М. В. Шаинова, А. И. Погребной, А. П. Остриков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 1. – С. 46-52.
5. Bartonietz, K. E. Biomechanics of the Snatch: Toward a Higher Training Efficiency / K. E. Bartonietz // Journal of Strength and Conditioning. – 1996. – № 18(3). – P. 24-31.

MAP OF PEDAGOGICAL CONTROL OF BARBELL SNATCH TECHNIQUE IN WEIGHTLIFTERS OF TRAINING GROUPS

M. Shainova, Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Martial Arts.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, 161, Budyonny St.;

e-mail: mari.sha1986@mail.ru.

Annotation

Relevance. Evaluation of technical preparedness is the most important component of a successful training process in weightlifting. However, the current program of the Federal Standard of Sports Training for the sport of "weightlifting" does not include criteria for assessing the technical preparedness of athletes, which makes it difficult for coaches to effectively monitor the performance of both basic and special preparatory exercises. Exercise performance techniques are often assessed visually by the coach and are subjective. Previously developed pedagogical control maps to some extent make it possible to assess the technical preparedness of a weightlifter, however, the new scientific facts about the biomechanical features of weightlifting exercises that have accumulated to date dictate the need for their modernization.

The purpose of the study is to develop a pedagogical control map of the barbell snatch technique in weightlifters of educational and training groups.

Research methods: questionnaires, analysis of program and regulatory documents, pedagogical experiment. Leading weightlifting coaches took part in the questionnaire. A pedagogical experiment was conducted to test the developed control map using computer video analysis and tensometry. The research results were processed using mathematical statistics methods.

Research results. In a local pedagogical experiment, biomechanical differences were identified in successful and unsuccessful barbell snatch attempts. Based on the analysis of the results of the questionnaire of coaches and the conducted biomechanical analysis of the snatch technique of weightlifters of the educational and training groups, a map of pedagogical control of the barbell snatch technique was developed, containing 23 questions. The questions concerned the trajectory of the barbell movement, the quality of

the athlete's interaction with the barbell during the periods of the deadlift and squat, the rhythmic structure of the snatch. Testing this map in the training process showed its high information content. The proposed map allows, without the use of instrumental methods, to evaluate the technical readiness of the athlete in the point system, to simplify the analysis of the technical readiness of the weightlifter and to adjust the training process.

Keywords: weightlifting, educational and training stage, technical training, barbell snatch, control map.

References:

1. Dvorkin L.S. *Tyazhelaya atletika: metodika podgotovki yunogo tyazheloatleta* [Weightlifting: Methods of Preparing a Young Weightlifter]. Moscow: Yurait Publishing House, 2019, 335 p.
2. Sulejmanov N.L., Ponomarev A.A. Starting Position in Competitive Exercises of Weightlifters: Integration of Theory and Practice. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2011, pp. 116-119. (in Russian)
3. Shainova M.V., Pogrebnoj A.I. Basic Approaches to Resolving Issues of Technical Preparation of Weightlifters in Training Groups (Based on the Results of a Survey of Coaches). *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i praktika* [Physical Education, Sport, Science and Practice], 2023, no. 3, pp. 75-79. (in Russian)
4. Shainova M.V., Pogrebnoj A.I., Ostrikov A.P. Evaluation of the Quality of Snatch Performance by Weightlifters in Training Groups Based on Biomechanical Analysis. *Fizicheskaya kul'tura, sport, nauka i praktika* [Physical Education, Sport, Science and Practice], 2022, no. 1, pp. 46-52. (in Russian)
5. Bartonietz K.E. Biomechanics of the Snatch: Toward a Higher Training Efficiency. *Journal of Strength and Conditioning*, 1996, no. 18(3), pp. 24-31.

Поступила / Received 04.12.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЩЕВОГО БИОКОРРЕКТОРА

О.В. Шакирова¹, доктор медицинских наук, доцент, профессор Департамента физической культуры и спорта.

А.П. Пальченко¹, доцент, доцент Департамента физической культуры и спорта.

Е.Е. Перепелица¹, кандидат педагогических наук, доцент, доцент Департамента физической культуры и спорта.

С.А. Попик¹, кандидат педагогических наук, доцент Департамента физической культуры и спорта.

О.И. Ёлкин², генеральный директор.

¹Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Дальневосточный федеральный университет», г. Владивосток.

²Общество с ограниченной ответственностью «Лаборатория зелёного сока», г. Владивосток.

Контактная информация для переписки: 690091, Россия, г. Владивосток, ул. Береговая, 6;
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru.

Аннотация

Актуальность. Полноценное восстановление физической работоспособности в процессе подготовки атлетов в любом виде спорта невозможно, в первую очередь, без адекватного питания, создающего базу для восстановления энергетических и пластических ресурсов организма и расширения границ его адаптации к околопредельным физическим нагрузкам, значительным по объёму и интенсивности. К сожалению, при традиционном режиме питания, не всегда представляется возможным употребить такое количество пищи, чтобы полностью компенсировать суточный расход энергии, особенно в пред- и соревновательный периоды. В результате нередко возникают ситуации, связанные с дефицитом в организме спортсменов важных нутриентов и сопровождающиеся риском развития состояния преждевременного утомления и снижения резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды – изменению часовых поясов и метеорологических условий, соревновательным стрессам, сезонным инфекционными заболеваниями.

Цель исследования состояла в экспериментальной проверке эффективности применения пищевого натурального биокорректора (ПНБК) растительного происхождения (сок побегов ячменя и



экстракт подсолнечника с добавлением экстрактов березовой чаги, кедрового ореха и таежных ягод) для оптимизации тренировочного процесса подготовки в циклических видах спорта.

Новизна исследования. Впервые рассмотрена возможность использования пищевого биокорректора растительного происхождения с целью оптимизации тренировочного процесса путем повышения показателей физической работоспособности и улучшения психоэмоционального состояния студентов – членов сборных команд Дальневосточного федерального университета по различным видам спорта.

Методы исследования. Использовались общепринятые диагностические процедуры, рекомендованные для педагогических исследований в области физической культуры и спорта: обзор литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; хронометрирование; анализ и обобщение; методы статистической обработки.

Оценка психофизического статуса испытуемых проводилась с использованием аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультитсихометр», позволяющего охарактеризовать течение основных процессов высшей нервной деятельности, произвести оценку эмоционального

состояния и стрессоустойчивости, выносливости нервной системы.

Результаты исследования. На фоне приема ПНБК прирост показателей PWC_{170} достигал в среднем 6,5%, МПК – 8,3%. Педагогическое тестирование испытуемых проводилось по программе четырехборья (бег на дистанцию 100 и 1000 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине). Оценка результатов предварительного и контрольного тестирования свидетельствует о положительной динамике. Так, до начала эксперимента испытуемые набрали в данном виде многоборья сумму, равную $64,3 \pm 2,2$ балла, после завершения курса приема ПНБК сумма баллов составила $72,6 \pm 1,8$ (прирост составил 12,5%; $P < 0,05$). После завершения курсового приема ПНБК была обнаружена выраженная положительная динамика.

Заключение. Проведенное исследование подтверждает, что включение ПНБК растительного происхождения в пищевой рацион представителей различных видов спорта позволяет поддерживать на высоком уровне показатели их физической подготовленности, а также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: тренировочный процесс, физическая работоспособность, психофизиологический статус, пищевой натуральный биокорректор.

Для цитирования: Шакирова О.В., Пальченко А.П., Перепелица Е.Е., Попик С.А., Ёлкин О.И. Оптимизация тренировочного процесса путем использования пищевого биокорректора // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 122-127.

For citation: Shakirova O., Palchenko A., Perepelitsa E., Popik S., Yolkin O. Optimization of the training process by using a food biocorrector. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 122-127 (in Russian).

Введение. В современном спорте правильно организованное рациональное питание занимает одно из ключевых мест в системе подготовки высококвалифицированных атлетов, являясь наиболее доступным способом повышения физической работоспособности и борьбы с состоянием утомления и гипоксии – неизменными спутниками физической нагрузки [1, 4, 5]. Включение в суточный рацион пищи, оптимизированной по своему композиционному составу, способствует улучшению общего самочувствия, уменьшению нервно-эмоционального напряжения и повышенной тревожности, повышает желание тренироваться [3, 7, 9, 10]. Достижение спортсменом оптимальной физической готовности, учитывая возрастающую с каждым годом интенсивность тренировочных нагрузок, – сложная многофакторная задача, решение которой не представляется возможным без полноценного медико-биологического обеспечения спортивной деятельности, одной

из задач которого является научно обоснованный выбор необходимых для сохранения работоспособности ПНБК [2, 6, 8]. К числу компонентов, оптимизирующих состав рациона питания, относятся и ПНБК, производимые в Приморском крае ООО «Лабораторией зеленого сока» на основе натурального растительного сырья – продуктов переработки семян подсолнечника, сухого сока молодых побегов ячменя, экстракта чаги и гидролизованного коллагена [11]. Очевидно, что внедрение данных препаратов в практику питания спортсменов при выполнении напряженных тренировочных программ должно основываться на научно подкрепленных доказательствах. В связи с этим, целью нашего исследования стало изучение влияния ПНБК растительного происхождения на физическое состояние организма, координацию движений, быстроту двигательной реакции и течение когнитивных процессов у представителей различных видов спорта.

Под нашим наблюдением находились члены студенческих сборных команд Дальневосточного федерального университета в количестве 40 человек, 20 из которых занимались циклическими видами спорта (плавание и легкая атлетика), 10 – спортивными единоборствами (бокс) и еще 10 были представителями игровых видов спорта (волейбол). Все они имели одинаковый квалификационный уровень. В ходе исследования испытуемым было рекомендовано придерживаться сбалансированного рациона питания с содержанием в нем углеводов на уровне 55,0-65,0%, белков и жиров – по 15,0-20,0%. Спортсмены, вошедшие в экспериментальную группу, ежедневно на протяжении 3-х месяцев дополнительно принимали утром перед завтраком ПНБК в форме экстракта обезжиренных семян подсолнечника «ПраймАквa», предварительно, в соответствии с рекомендациями производителя, растворяя его в воде. Тренировочные нагрузки (силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость – в зависимости от специфики спортивной специализации участников эксперимента) были достаточно высокими по объему и интенсивности.

Для тестирования уровня физической работоспособности использовалась велоэргометрическая нагрузка в формате функциональной пробы тест Новакки (P.E. Nowacki, 1978). Данная нагрузка (однократная, до отказа, со ступенчато возрастающей мощностью) выполнялась с частотой педалирования 60 об/мин. В тесте Новакки унификация задаваемой мощности нагрузки достигается следующим путем: исходная нагрузка, равная 1 Вт на килограмм массы испытуемого, через каждые 2 минуты увеличивается на такую же величину до тех пор, пока он не откажется выполнять заданную работу. Подобные модели нагрузки соответствуют рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и признаны многими специалистами. Использование велоэргометрической нагрузки позволяет получить необходимую информацию о работоспособности, состоянии функциональных систем организма, реакции на физическую нагрузку и скорости течения

Таблица 1.

Динамика показателей физической работоспособности студентов – спортсменов (n=40), M±m

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P
Пороговая мощность, Вт/кг	2,43±0,16	2,98±0,13	<0,05
Порог анаэробного обмена, мл/мин/кг	140,7±2,6	149,3±1,8	<0,05
PWC _{170'} , кгМ/мин	669,5±2,2	817,2±5,6	<0,05
МПК, л/мин	2,12±0,05	2,37±0,07	<0,05

Таблица 2.

Динамика показателей психофизиологического статуса студентов – спортсменов (n=40), M±m (баллы)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	P
Работоспособность	9,01±0,8	11,8±1,3	<0,05
Усталость	3,9±0,6	2,3±0,3	<0,05
Тревожность	3,3±0,3	2,2±0,7	<0,05
Концентрированность	6,2±0,1	7,8±0,3	<0,05
Вегетативный коэффициент	12,4±0,7	14,9±0,8	<0,05
Отклонение от аутогенной нормы	18,3±0,9	12,6±0,6	<0,05

восстановительных процессов. При сравнении показателей выносливости и работоспособности, определяемых с помощью нагрузочного теста на велоэргометре, до и после приема ПНБК, была выявлена положительная динамика показателей пороговой мощности и порога анаэробного обмена (табл. 1). Кроме того, для определения уровня физической работоспособности на велоэргометре использовался тест PWC_{170'}, при этом анализ аэробной производительности проводился с использованием метода непрямого определения максимального потребления кислорода (МПК), которое рассчитывалось по формуле Карпмана. Полученные результаты были обработаны соответствующими методами математической статистики с подсчетом среднего арифметического ряда чисел — частного от деления суммы этих чисел на их количество (объем выборки) и темпа прироста, который является одним из показателей динамики, который в относительном выражении показывает, на сколько процентов увеличился или уменьшился исследуемый показатель. На фоне приема ПНБК прирост показателей PWC_{170'} достигал в среднем 6,5%, МПК – 8,3%.

Наблюдая за студентами-спортсменами, принимавшими ПНБК, тренеры отмечали его положительное влияние на переносимость тренировочных нагрузок и повышение уровня физической подготовленности. Педагогическое тестирование испытуемых проводилось по программе четырехборья (бег на дистанцию 100 и 1000 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине). Оценка результатов предварительного и контрольного тестирования свидетельствует о положительной динамике. Так, до начала эксперимента испытуемые набрали в данном виде многоборья сумму, равную 64,3±2,2 балла, после завершения курса приема ПНБК сумма баллов составила 72,6±1,8 (прирост составил 12,5%; P<0,05).

Оценка психофизического статуса испытуемых проводилась с использованием аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультипсихометр», позволяющего охарактеризовать течение основных процессов высшей нервной деятельности, произвести оценку эмоционального состояния и стрессоустойчивости, выносливости нервной системы. После завершения курсового приема ПНБК была обнаружена выраженная положительная динамика (табл. 2).

Таким образом, предложенный ПНБК может быть отнесен к группе продуктов, имеющих ценные для физкультурно-спортивной деятельности потребительские свойства. Он положительно влияет на работоспособность атлетов, способствует увеличению функционального резерва организма спортсменов, обеспечивающего снижение риска срыва процесса адаптации к значительным физическим нагрузкам. Кроме того, проведенное исследование позволяет рекомендовать «Прайм Аква» к использованию в практике спортивного питания высококвалифицированных спортсменов с целью улучшения основных процессов координации движений и повышения концентрации внимания при интенсивных нагрузках.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волков, Н. И. Биологически активные добавки в специализированном питании спортсменов / Н. И. Волков, В. М. Олейников. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 80 с.
2. Гилев, Г. А. Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов / Г. А. Гилев, О. С. Кулиничев, М. В. Савостьянов. – М.: МГИУ, 2007. – 224 с.
3. Гунина, Л. М. Обоснование применения диетической добавки «ЯнтарИн-Спорт» в практике подготовки спортсменов высокой квалификации / Л. М. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1. – С. 60-65.

4. Захарьева, Н. Н. Биологически активные добавки в спортивной деятельности / Н. Н. Захарьева. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 270 с.
5. Комаров, Ф. И. Биохимические исследования в клинике / Ф. И. Комаров, Б. Ф. Коровкин, В. В. Меньшиков. – Элиста : АПП Джангар, 2001. – 216 с.
6. Макарова, Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 160 с.
7. Орджоникидзе, З. Г. Влияние напитка на основе королевского кокоса («KingCoconut») на физическую работоспособность спортсменов / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов //Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2017. – № 4 (142). – С. 53-57.
8. Пушкина, Т. А. Пептиды L-глутамина как средство ускоренной регидратации при интенсивных физических нагрузках у спортсменов / Т. А. Пушкина, Т. С. Попова, А. В. Жолинский // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – № 2 (7). – С. 52-60.
9. Сейфулла, Р. Д. Лекарства и БАД в спорте: практическое руководство для врачей, тренеров и спортсменов / Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе. – М. : Литтера, 2003. – 320 с.
10. Удалов, Ю. Ф. Витамины в питании спортсменов / Ю. Ф. Удалов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 16-20.
11. Шакирова, О. В. Использование пищевых биоактивных растительного происхождения для улучшения показателей двигательной деятельности в циклических видах спорта / О. В. Шакирова, О. И. Ёлкин, А. П. Пальченко, Е. Е. Перепелица // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 497-503.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS BY USING A FOOD BIOCORRECTOR

O. Shakirova¹, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Culture and Sports.

A. Palchenko¹, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports.

E. Perepelitsa¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports.

S. Popik¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports.

O. Yolkin², General Manager.

¹Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Far Eastern Federal University", Vladivostok.

²Limited Liability Company "Green Juice Laboratory", Vladivostok.

Contact information for correspondence: 690091, Russia, Vladivostok, str. Beregovaya, 6;
e-mail: shakirova.ov@dvfu.ru.

Annotation

Relevance. Full restoration of physical performance in the process of training athletes in any sport is impossible, first of all, without adequate nutrition, which creates a basis for restoring the energy and plastic resources of the body and expanding the boundaries of its adaptation to near-limit physical loads, significant in volume and intensity. Unfortunately, with a traditional diet, it is not always possible to consume such an amount of food to fully compensate for the daily energy expenditure, especially in the pre- and competitive periods. As a result, situations often arise associated with a deficiency in the athletes' body of important nutrients and accompanied by the risk of developing a state of premature fatigue and a decrease in the body's resistance to the effects of unfavorable environmental factors – changes in time zones and meteorological conditions, competitive stress, seasonal infectious diseases.

The aim of the study was to experimentally test the effectiveness of using a food natural biocorrector (FNB) of plant origin (barley shoot juice and sunflower extract with the addition of birch chaga, pine nut and taiga berry extracts) to optimize the training process in cyclic sports.

Novelty of the study. For the first time, the possibility of using a food biocorrector of plant origin to optimize the training process by increasing physical performance and improving the psycho-emotional state of students – members of the national teams of the Far Eastern Federal University in various sports was considered.

Research methods. Generally accepted diagnostic procedures recommended for pedagogical research in the field of physical education and sports were used: review of literary sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; timing; analysis and generalization; methods of statistical processing. The psychophysical status of the subjects was assessed using the Multipsycometer hardware and software psychodiagnostic complex, which allows characterizing the

course of the main processes of higher nervous activity, assessing the emotional state and stress resistance, and the endurance of the nervous system.

Research results. Against the background of taking FNB, the increase in PWC170 indicators reached an average of 6.5%, and VO₂ max – 8.3%. Pedagogical testing of the subjects was carried out according to the quadrathlon program (100- and 1000-meter running, standing long jump, and pull-ups on a high bar). The results of preliminary and control testing indicate positive dynamics. Thus, before the experiment, the subjects scored 64.3±2.2 points in this type of all-around, and after completing the course of taking FNB, the total score was 72.6±1.8 (an increase of 12.5%; P<0.05). After completing the course of taking FNB, a pronounced positive trend was found.

Conclusion. The study confirms that the inclusion of plant-based FNB in the diet of representatives of various sports allows maintaining their physical fitness indicators at a high level, and also has a positive effect on their psycho-emotional state and competitive activity.

Keywords: training process, physical performance, psychophysiological status, food natural biocorrector.

References:

1. Volkov N.I. *Biologicheski aktivny'e dobavki v specializirovannom pitanii sportsmenov*. Biologically active additives in specialized nutrition of athletes. Moscow: SportAkademPress, 2001, 80 p.
2. Gilev G.A., Kulinenkov O.S., Savost'yanov M.V. *Farmakologicheskaya podderzhka trenirovochnogo processa sportsmenov* [Pharmacological support of the training process of athletes]. Moscow: MGIMO, 2007, 224 p.
3. Gunina L.M. Justification of the Use of the Dietary Supplement "Yantarin-Sport" in the Practice of Training Highly Qualified Athletes. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sports], 2011, no. 1, pp. 60-65. (in Russian)

4. Zaxar`eva N.N. *Biologicheski aktivny`e dobavki v sportivnoj deyatel`nosti* [Biologically active additives in sports activities]. Volgograd: VGAFK, 2005, 270 p.
5. Komarov F.I., Korovkin B.F., Men`shikov V.V. *Bioximicheskie issledovaniya v klinike* [Biochemical studies in the clinic]. Elista: APP Dzhangar, 2001, 216 p.
6. Makarova G.A. *Farmakologicheskoe obespechenie v sisteme podgotovki sportsmenov* [Pharmacological support in the system of training athletes]. Moscow: Sovetsky Sport, 2003, 160 p.
7. Ordzhonikidze Z.G., Pavlov V.I. Effect of a drink based on royal coconut ("KingCoconut") on the physical performance of athletes. *Lechebnaya fizkul`tura i sportivnaya medicina* [Therapeutic Physical Education and Sports Medicine], 2017, no. 4 (142), pp. 53-57. (in Russian)
8. Pushkina T.A., Popova T.S., Zholinskij A.V. L-glutamine peptides as a means of accelerated rehydration during intense physical activity in athletes. *Sportivnaya medicina: nauka i praktika* [Sports Medicine: Science and Practice], 2017, no. 2 (7), pp. 52-60. (in Russian)
9. Sejfulla R.D., Ordzhonikidze Z.G. *Lekarstva i BAD v sporte: prakticheskoe rukovodstvo dlya vrachej, trenerov i sportsmenov* [Medicines and dietary supplements in sports: a practical guide for doctors, coaches and athletes]. Moscow: Littera, 2003, 320 p.
10. Udalov Yu.F. Vitamins in the nutrition of athletes. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`* [Theory and Practice of Physical Education], 1989, no. 11, pp. 16-20.
11. Shakirova O.V., Yolkin O.I., Pal`chenko A.P., Perepelicza E.E. Use of food biocorrectors of plant origin to improve motor activity indicators in cyclic sports. *Uchenie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P.F. Lesgaft University], 2023, no. 9 (223), pp. 497-503. (in Russian)

Поступила / Received 17.10.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Л.А. Соколова¹, кандидат психологических наук, заведующий Центром исследований профессий и квалификаций.

Н.В. Щурова¹, эксперт.

О.Г. Лызарь², кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дополнительного профессионального образования и развития квалификаций.

¹Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Центр развития профессиональных квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Всероссийской научно-исследовательский институт труда» Минтруда России.

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: lyzar0252@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Необходимость формирования современных подходов к актуализации профессиональных стандартов продиктована современными вызовами и задачами, представленными в Национальном проекте по формированию и развитию высокопрофессиональных кадров, явившихся стимулом разработки новых ориентиров для их подготовленности.

Проблематика исследования представляет значительный интерес для сферы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, поскольку новации законодательства в сфере физической культуры, спорта, социальной защиты инвалидов направлены на совершенствование механизмов реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе участников специальной военной операции (далее – СВО), что предполагает приоритетность формирования у специалистов новых компетенций, ориентированных на использование современных технологий, и междисциплинарного взаимодействия.

Цель исследования – определить специфику формирования современных междисциплинарных требований к подготовке специалистов в сфере



адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в процессе актуализации профессиональных стандартов.

Методы. В исследовании использовались методы анализа литературы, контент анализа, экспертных оценок.

Результаты исследования. Установлено, что актуализация профессиональных стандартов, проводимая отраслевыми объединениями работодателей, формирует высокую востребованность специалистов – тренеров и тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, обеспечивая «донастройку» системы образования с акцентом на со-

временные вызовы и условия экономического развития.

Консолидированное мнение специалистов в сфере физической культуры и спорта подтверждает решающее значение совершенствующегося законодательства в развитии актуальных тенденций формирования современных междисциплинарных требований к подготовке высококвалифицированных кадров. Анализ представленных изменений в законодательстве предусматривает реализацию перехода к реабилитации и абилитации на основе

предоставления реабилитационных и абилитационных услуг, а также приведение механизмов их оказания в соответствие с современной общей практикой предоставления услуг населению.

Заключение. Результаты исследования позволили определить необходимость проведения актуализации профессиональных стандартов с учетом формирования современных междисциплинарных требований к подготовке специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, принимая во внимание изменения в законодательстве, эволюционирующие условия работы специалистов и запросы рынка труда.

Важным компонентом здесь является возможность дальнейшей разработки программ дополнительного профессионального образования, ориентированных не только на обучение специалистов для работы в региональных центрах спортивной и паралимпийской подготовки, но и на инфраструктурное обеспечение реабилитации ветеранов СВО средствами и методами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Ключевые слова: актуализация профессиональных стандартов, квалификации, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, современные технологии, междисциплинарное взаимодействие.

Для цитирования: Соколова Л.А., Щурова Н.В., Лызарь О.Г. Современные тенденции формирования междисциплинарных требований к подготовке специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 128-134.

For citation: Sokolova L., Shchurova N., Lyzar O. Modern trends in the formation of interdisciplinary requirements to the training of specialists in the sphere of adaptive physical culture and adaptive sports. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 128-134 (in Russian).

Введение. В целом ряде стратегических документов, включая Послание Федеральному собранию от 29 февраля 2024 года Президентом Российской Федерации В.В. Путиным были озвучены ключевые задачи, стоящие перед нашей страной на ближайшую перспективу. Особое внимание в Послании было уделено необходимости формирования резерва высокопрофессиональных кадров, способных отвечать на вызовы экономики 21 века. Обеспечение отраслей экономики, региональных рынков труда профессиональными кадрами рассматривается в качестве ключевого направления для создания технологического суверенитета при структурной адаптации экономики к изменяющимся условиям.

Принимая во внимание особую актуальность исполнения Поручений Президента, в марте 2024 года начата работа над новым Национальным проектом «Кадры» (далее – НП «Кадры») и несколькими феде-

ральными проектами в его составе, объединенными общей целью – подготовка высококвалифицированных кадров с учетом демографической ситуации для обеспечения экономического роста и развития России. В результате реализации НП «Кадры» ожидаются значительные трансформации в системе образования и подготовке кадров, старт которых запланирован на 2025 год. В тоже время, планируется усиление вектора межведомственного взаимодействия и взаимообмена ресурсами, что потребует проявления особой активности со стороны работодателей в системе подготовки и развития кадров.

Методы. В числе базовых в исследовании использовались методы анализа литературы, опубликованной на последние 5 лет, контент анализа, экспертных оценок.

Результаты исследования. Основу актуальных тенденций формирования современных междисциплинарных требований к специалистам в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта составляют данные, представленные на сайте Аналитического центра при Правительстве Российской Федерации, из которых следует, что в состав нового НП «Кадры» войдут несколько направлений (федеральных проектов), с конкретными задачами и способами их реализации [1].

Важная роль в реализации проекта отводится как направлениям, связанным с эффективным обеспечением процессов адаптации вчерашних выпускников к профессиональной деятельности, так и направлениям, связанным с профессиональным развитием и прогрессированием уже работающих граждан. В частности, отмечается, что будут усилены меры поддержки граждан при смене профессии и получении дополнительных, новых компетенций за счет профессиональной переподготовки. Данное направление кадрового развития представляется крайне важным, поскольку уже сейчас многие отрасли и сферы экономики испытывают «кадровый голод», и эта тенденция в последние годы усиливается.

Следует отметить, что в развитии системы профессиональных квалификаций не менее важной задачей наряду с разработкой новых профессиональных стандартов является актуализация ранее разработанных стандартов с учетом установленных законодательством требований и процедур [3]. Деятельность по разработке и актуализации профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта (далее – ФКиС) весьма нетривиальна и должна выполняться с прогнозом на развитие, а в идеале «на опережение» и предусматривать не только текущие запросы рынка труда, но и гибко совершенствующееся законодательство и изменяющиеся условия работы специалистов. Кроме того, в современных условиях стремительно меняются и совершенствуются средства труда, поэтому важна вариативность и междисциплинарность профессионального обучения. Важным является и формирование условий для создания возможностей перехода специ-

алистов «смежных» профессий, а также совмещения профессий, что согласуется с целями и задачами НП «Кадры».

Советом по профессиональным квалификациям в сфере ФКиС совместно с ВНИИ труда Минтруда России в 2024 году проведена работа по актуализации двух профессиональных стандартов: «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» [4] и «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» [5].

В целях подтверждения значимости принимаемых решений по обновлению положений и требований профессиональных стандартов наряду с экспресс-опросами специалистов осуществляются регулярные мониторинговые исследования. Так, по результатам проведенного ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» мониторинга рынка труда в котором приняли участие 206 представителей органов управления ФКиС из 7 федеральных округов и 45 субъектов Российской Федерации определили, что среднесписочная численность работников организаций составила в 2023 году суммарно 47574 человека.

Результаты опроса руководителей организаций сферы ФКиС свидетельствовали о возрастающей прогнозируемой потребности в повышении квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (далее АФКиАС), соответственно в 2024 году до 5,2%, а в 2025 году – уже до 6%. В тоже время, еще более высокую потребность выявили для специалистов муниципальных организаций – 9,2% и 8%, соответственно в 2024 и 2025 году (рисунок 1).

Необходимо подчеркнуть, что доля специалистов сферы АФКиАС в общем количестве вакантных должностей в сфере ФКиС в 2023 году составила:

- для специалистов, соответствующих квалификации «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» – 1,8%;

- для иных специалистов по адаптивной физической культуре – 5%.

В числе наиболее значимых причин проблемного заполнения вакансий по всем квалификациям респонденты указали на отсутствие соискателей на вакансии, а также низкий уровень заработной платы.

Дальнейший анализ позволил определить, что 43,5% опрошенных руководителей предполагают в перспективе на период с 2024 по 2026 годы увеличение масштаба деятельности организации (увеличение контингента занимающихся, расширение перечня услуг, программ), а 53% опрошенных – планируют дополнительный прием на работу новых специалистов в период до 2030 года (рисунок 2).

Первостепенную важность приобретают произошедшие в 2023-2024 гг. значительные изменения в законодательстве в области АФКиАС. Во-первых, была проведена корректировка понятия «массовый спорт» и положений о корпоративном спорте, введены понятия «любительский спорт» и «любительская спортивная лига» [7]. Во-вторых, принятый Федеральный закон от 25 декабря 2023 г. № 651-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [8], в п. 28 статьи 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ предусматривает замену понятия «физическая реабилитация» на «физическая реабилитация и абилитация инвалидов с использованием средств физической культуры и спорта» [9]. В статье 31 вышеуказанного закона согласован полный перечень организаций, наделенных полномочиями для осуществления физической реабилитации и абилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). В Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» введен ряд новых понятий, предусматривающих выделение отдельной целевой реабилитационной группы для участников СВО, получивших

Рисунок 1. Характеристика запросов на повышение квалификации специалистов в сфере АФКиАС (в % от общего числа запланированных работников)

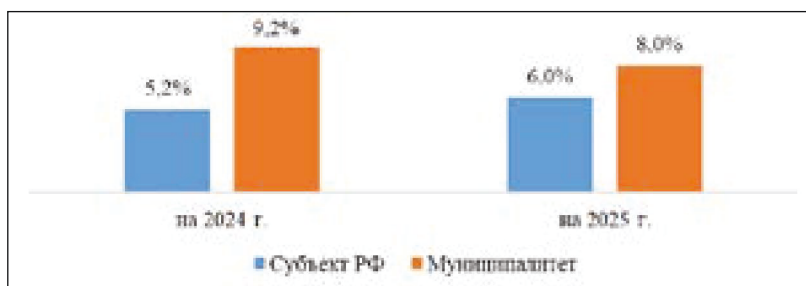
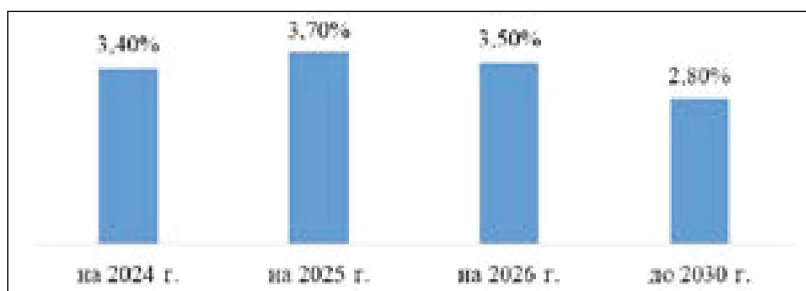


Рисунок 2. Изменение потребности в специалистах «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» и «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (в % от общего числа должностей сферы ФКиС)



инвалидность по причине травмы, ранения, контузии, увечья в связи с боевыми действиями [10].

Учитывая высокую востребованность профессий тренера и тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту прослеживается очевидная важность внесения дополнений в федеральные государственные образовательные стандарты, образовательные программы всех уровней, предусматривающих реализацию междисциплинарных требований к подготовке квалифицированных специалистов в новых условиях, в том числе по стандартам предоставления инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [2].

Перечисленные изменения стали основной для решения целевой задачи и проведения содержательной актуализации вышеназванных профессиональных стандартов, что нашло свое отражение в следующих компонентах:

- скорректирована основная цель вида профессиональной деятельности;
- дополнена функциональная карта направлениями деятельности с особыми категориями занимающихся – взрослым населением, в том числе с участниками СВО;
- осуществили корректировку формулировок основных разделов профессионального стандарта;
- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» был дополнен новой ОТФ D «Деятельность по физическому воспитанию населения различных возрастных групп с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов» 7 уровня квалификации с соответствующими компетенциями;
- по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗ;
- по инклюзивному физическому и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗ;
- по подготовке и проведению с населением различных возрастных групп с ОВЗ мероприятий социальной адаптации;
- по подготовке групп спортивного добровольчества (волонтерства) среди населения различных возрастных групп с ОВЗ.

Таким образом, учитывая представленные изменения в законодательстве с 1 марта 2025 года будет реализован переход к реабилитации и абилитации на основе предоставления реабилитационных и абилитационных услуг, а механизмы их оказания будут приведены в соответствие с современной общей практикой предоставления услуг населению, сложившейся в сферах социального обслуживания, здравоохранения,

культуры, образования, просвещения, АФКиАС. Данный процесс приобретает особую актуальность в свете широко обсуждаемого обязательного подтверждения профессиональной квалификации, с использованием средств независимой оценки квалификации, специалистами, чья профессиональная деятельность, направлена на непосредственное взаимодействие с людьми, при котором возникает потенциальный риск причинения вреда их жизни и здоровью.

Заключение. В результате проведенного исследования определена необходимость проведения актуализации профессиональных стандартов с учетом формирования современных, междисциплинарных требований к подготовке специалистов в сфере АФКиАС.

Определили высокую потребность в стимулировании работников к самообразованию и повышению профессиональной квалификации со стороны работодателей, получению ими дополнительных профессий, востребованных в ближайшей перспективе и учитывающих междисциплинарные требования к процессу подготовки. При этом необходимо принимать во внимание изменения законодательства как в части процедур оценки квалификации, так и в части усиления мер ответственности работников, сфокусированных на повышении качества и безопасности физкультурно-оздоровительных, реабилитационных и спортивных услуг.

Важным компонентом прошедших актуализацию профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» и «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» является открывающаяся возможность разработки и использования дополнительных профессионального образования не только в целях подготовки специалистов для работы в региональных центрах спортивной и паралимпийской подготовки, но и для инфраструктурного сопровождения реабилитации ветеранов СВО средствами и методами АФКиАС.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аналитический центр при Правительстве Российской Федерации. [сайт]: URL: <https://ac.gov.ru/news/page/v-nacionalnyj-proekt-kadry-vojdut-cetyre-federalnyh-proekta-27828> (дата обращения: 27.07.2024)
2. Приказ Минпросвещения России от 08.04.2021 № 153 (ред. от 09.08.2022) «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 13.05.2021.
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 11.04.2023; «Методические рекомендации по разработке и актуализации профессионального стандарта», одобрены Национальным

- советом при Президенте Российской Федерации по профессиональным квалификациям 20 марта 2024 года, находятся на утверждении в Минтруда России.
4. Приказ Минтруда России от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 19.11.2021
 5. Приказ Минтруда России от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 29.04.2019.
 6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024) «Об образовании в Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 30.12.2012.
 7. Федеральный закон от 25 декабря 2023 г. № 684-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023.
 8. Федеральный закон от 25.12.2023 № 651-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023.
 9. Федеральный закон от 25 декабря 2023 г. № 651-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023.
 10. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.05.2024) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // Российская газета, № 234, 02.12.1995.

MODERN TRENDS IN THE FORMATION OF INTERDISCIPLINARY REQUIREMENTS TO THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE SPHERE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS

L. Sokolova¹, Candidate of Psychological Sciences, Head of the Center for Research of Professions and Qualifications.

N. Shchurova¹, expert.

O. Lyzar², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Continuing Professional Education and Qualification Development.

¹National Research University Higher School of Economics, Center for Development of Professional Qualifications of the Federal State Budgetary Institution All-Russian Research Institute of Labor of the Ministry of Labor of Russia.

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161, e-mail: lyzar0252@yandex.ru.

Annotation

Relevance. The need to develop modern approaches to updating professional standards is dictated by modern challenges and tasks presented in the National Project for the Formation and Development of Highly Professional Personnel, which became the incentive for developing new guidelines for their training.

The research problematic is of significant interest for the field of adaptive physical education and adaptive sports, since legislative innovations in the field of physical education, sports, social protection of disabled people are aimed at improving the mechanisms of rehabilitation and habilitation of disabled people, including participants in a special military operation (hereinafter referred to as SMO), which implies the priority of developing new competencies in specialists focused on the use of modern technologies and interdisciplinary interaction.

The purpose of the study is to determine the specifics of the formation of modern interdisciplinary requirements for the training of specialists in the field of adaptive physical education and adaptive sports in the process of updating professional standards.

Methods. The study used the methods of literature analysis, content analysis, and expert assessments.

Research results. It has been established that the updating of professional standards carried out by industry associations of employers creates a high demand for specialists - trainers and trainers-teachers in adaptive physical education and adaptive sports, ensuring the "fine-tuning" of the education system with an emphasis on modern challenges and conditions of economic development.

The consolidated opinion of specialists in the field of physical education and sports confirms the decisive importance of the improving legislation in the development of current trends in the formation of modern interdisciplinary

requirements for the training of highly qualified personnel. The analysis of the presented changes in the legislation provides for the implementation of the transition to rehabilitation and habilitation based on the provision of rehabilitation and habilitation services, as well as bringing the mechanisms for their provision in line with the modern general practice of providing services to the population.

Conclusion. The results of the study made it possible to determine the need to update professional standards taking into account the formation of modern interdisciplinary requirements for the training of specialists in the field of adaptive physical education and adaptive sports, taking into account changes in legislation, evolving working conditions of specialists and labor market demands.

An important component here is the possibility of further development of additional professional education programs aimed not only at training specialists to work in regional centers for sports and Paralympic training, but also at providing infrastructure for the rehabilitation of veterans of the SVO by means and methods of adaptive physical education and adaptive sports.

Keywords: updating professional standards, qualifications, adaptive physical education and adaptive sports, modern technologies, interdisciplinary interaction..

References:

1. *Analiticheskij centr pri Pravitel'stve Rossijskoj Federacii* [Analytical Center under the Government of the Russian Federation] Available at: <https://ac.gov.ru/news/page/vnacionalnyj-proekt-kadry-vojdut-cetyre-federalnyh-proekta-27828> (Accessed: 07/27/2024) (in Russian)
2. *Prikaz Minprosveshheniya Rossii ot 08.04.2021 № 153 (red. ot 09.08.2022) «Ob utverzhdenii Poryadka razrabotki primerny'x osnovny'x obrazovatel'ny'x programm srednego professional'nogo obrazovaniya, provedeniya ix e'kspertizy` i vedeniya reestra primerny'x osnovny'x*

- obrazovatel'ny`x programm srednego professional'nogo obrazovaniya*» [Order of the Ministry of Education of Russia dated 04/08/2021 № 153 (as amended on 08/09/2022) "On approval of the Procedure for developing exemplary basic educational programs of secondary vocational education, conducting their examination and maintaining a register of exemplary basic educational programs of secondary vocational education"]. Official Internet portal of legal information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 05/13/2021. (in Russian)
3. *Postanovlenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 10 aprelya 2023 g. № 580 «O razrabotke i utverzhdenii professional'ny`x standartov*» [Resolution of the Government of the Russian Federation of April 10, 2023 No. 580 "On the development and approval of professional standards"]. Official Internet portal of legal information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, April 11, 2023; "Methodological recommendations for the development and updating of a professional standard", approved by the National Council under the President of the Russian Federation for Professional Qualifications on March 20, 2024, are pending approval by the Ministry of Labor of Russia.
 4. Order of the Ministry of Labor of Russia dated 19.10.2021 № 734n "On approval of the professional standard" Trainer-teacher in adaptive physical education and sports". Official Internet portal of legal information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 19.11.2021 (in Russian)
 5. *Prikaz Mintruda Rossii ot 02.04.2019 № 199n «Ob utverzhdenii professional'nogo standarta «Trener po adaptivnoj fizicheskoj kul'ture i adaptivnomu sportu»* [Order of the Ministry of Labor of Russia dated 02.04.2019 № 199n "On approval of the professional standard" Trainer in adaptive physical education and adaptive sports"]. Official Internet portal of legal information. Available at: <http://www.pravo.gov.ru>, 29.04.2019. (in Russian)
 6. *Federal'ny`j zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ (red. ot 22.06.2024) «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii»* [Federal Law of 29.12.2012 № 273-FZ (as amended on 22.06.2024) "On Education in the Russian Federation"] Official Internet Portal of Legal Information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 30.12.2012. (in Russian)
 7. *Federal'ny`j zakon ot 25 dekabrya 2023 g. № 684-FZ «O vnesenii izmenenij v Federal'ny`j zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» i stat`yu 1 Federal'nogo zakona «O vnesenii izmenenij v Federal'ny`j zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» i otdel'ny`e zakonodatel'ny`e akty` Rossijskoj Federacii»* [Federal Law of 25 December 2023 № 684-FZ "On Amendments to the Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" and Article 1 of the Federal Law "On Amendments to the Federal Law "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" and Certain Legislative Acts of the Russian Federation"] Official Internet Portal of Legal Information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023. (in Russian)
 8. *8. Federal'ny`j zakon ot 25.12.2023 № 651-FZ «O vnesenii izmenenij v otdel'ny`e zakonodatel'ny`e akty` Rossijskoj Federacii»* [Federal Law of 25.12.2023 № 651-FZ "On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation"]. Official Internet Portal of Legal Information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023. (in Russian)
 9. *Federal'ny`j zakon ot 25 dekabrya 2023 g. № 651-FZ «O vnesenii izmenenij v otdel'ny`e zakonodatel'ny`e akty` Rossijskoj Federacii»* [Federal Law of 25 December 2023 № 651-FZ "On Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation"]. Official Internet Portal of Legal Information. Available at: <http://pravo.gov.ru>, 25.12.2023. (in Russian)
 10. *Federal'ny`j zakon ot 24.11.1995 № 181-FZ (red. ot 29.05.2024) «O social'noj zashhite invalidov v Rossijskoj Federacii»* [Federal Law of 24.11.1995 № 181-FZ (as amended on 29.05.2024) "On Social Protection of Disabled Persons in the Russian Federation"]. *Rossiyskaya Gazeta*, N 234, 02.12.1995. (in Russian)

Поступила / Received 02.12.2024
Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ИНТЕГРАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ МАШИННОГО ПЕРЕВОДА В ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ж.А. Терпелец, кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры иностранных языков.

Л.Г. Ярмолинец, кандидат филологических наук, профессор кафедры иностранных языков.

О.Б. Анисимова, кандидат филологических наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

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

e-mail: zterpelec@yandex.ru.

Аннотация

Актуальность. Инструменты машинного автоматического перевода обладают существенным потенциалом для преобразований в области преподавания иностранных языков. В статье обобщены результаты систематических исследований о роли машинного перевода в преподавании иностранного языка. В работе рассмотрены актуальные проблемы, связанные с интеграцией инструментов машинного перевода в процесс обучения будущих специалистов сферы физической культуры, представлена характеристика существующих технологий использования машинного перевода при обучении иностранному языку в вузах различного профиля. Предлагаются возможные приоритеты в области исследований и разработок, которые позволят создавать современные дидактические инструменты на основе существующих технологий, обладающих потенциалом для оптимальной помощи изучающим язык по сравнению с существующими инструментами машинного перевода.

Цель исследования – повышение эффективности использования современных инструментов машинного перевода в процессе обучения иностранному языку в целом и переводу в частности в вузах неязыкового профиля.

Методика исследования: изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы, специальной литературы по информационным технологиям, обобщение, систематизация, интерпретация.

Результаты исследования. Предпринятый в рамках исследования анализ роли машинного перевода в области языкового образования позволил сформулировать следующие положения:

1) машинный перевод активно интегрируется в среду обучения иностранным языкам и способствует развитию языковых компетенций и компе-

тенций в сфере информационных компьютерных технологий;

2) использование современной методики работы с онлайн-сервисами для перевода позволяет повысить уровень языковой и в частности переводческой компетенции обучающихся;

3) необходимы дополнительные исследования для дальнейшего изучения связи между использованием машинного перевода и технологиями обучения иностранному языку.

Заключение. Несмотря на то, что цифровые технологии становятся распространенным явлением, это направление в практике обучения иностранному языку является новым и быстро модернизируемым инструментом, для которого не разработаны достаточно эффективные технологии обучения. Такие средства помогут превратить существующую статичную технологию в интерактивную систему, которая предлагает реальные возможности для улучшения взаимодействия человека и машины.

Ключевые слова: иностранный язык, технологии обучения, машинный перевод, инструменты машинного перевода, онлайн-переводчик.

Для цитирования: Терпелец Ж.А., Ярмолинец Л.Г., Анисимова О.Б. Интеграция инструментов машинного перевода в обучение иностранным языкам в вузах физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 135-140.

For citation: Terpelets Zh., Yarmolinet L., Anisimova O. Integration of machine translation tools into teaching foreign languages in universities of physical education. Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 4, pp. 135-140 (in Russian).

Введение. Трудно переоценить значимость компьютерных технологий, которые предоставляют сво-

бодный доступ к многоязычным ресурсам и инструментам, облегчающим работу с иноязычной информацией: терминологические базы данных, память переводов, электронные словари, глоссарии, энциклопедии и другие компьютеризированные инструменты [5]. В настоящее время помимо лингвистической и культурной компетенции, будущие специалисты всех областей знаний, изучающие иностранный язык в профессиональных целях, должны овладеть информационно-коммуникационными технологиями и использовать их в своей работе. Принятие, внедрение и применение переводческих технологий, а также использование потенциала обучающимися учебных заведений в процессе перевода отраслевого текста должны повысить уровень их профессионализма и качества работы. Овладение этими технологиями следует воспринимать как неотъемлемую часть процесса обучения иностранному языку и как реальность, обусловленную глобализацией и необходимостью быстрого обмена информацией [3].

Методика исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: изучение и анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы, изучение специальной литературы по информационным технологиям, обобщение, систематизация, интерпретация.

Результаты исследования. Инструменты машинного перевода (программы машинного перевода: Google Translate, Prompt, Pragma, Deepl и пр.) обладают огромным потенциалом для преобразования процесса обучения иностранным языкам. Распространение ориентированных на потребителя бесплатных инструментов машинного перевода, создает как возможности, так и проблемы для изучающих язык и для преподавателей. Преподаватели опасаются, что компьютерные инструменты снижают мотивацию учащихся и лишают их возможности участвовать в важнейших когнитивных процессах, которые составляют основу процесса овладения языком [7].

Результаты исследований свидетельствуют о том, что использование инструментов искусственного интеллекта, к которым относятся современные онлайн-переводчики, для письма на иностранном языке, теоретически может представлять собой преимущество. Использование приложений, способных генерировать текст на основе контекста, помогает в создании текста, то есть в составлении предложений. Сократив количество операций поиска, мы значительно экономим время работы с материалом. Но, возникает проблема оценивания качества предлагаемого в итоге результата, то есть конечного перевода. Результаты, полученные с помощью искусственного интеллекта, не являются абсолютно надежными. Только люди, которые уже в достаточной мере владеют языком, извлекают выгоду из инструментов, основанных на искусственном интеллекте. Человек, уже хорошо владеющий языком, сможет составлять более подходящие запросы по переводу, оценивать ответы переводчика и легко интегрировать их в свою работу.

Использование компьютерного переводчика неосознанно, рассматривая перевод текста как данность, в конечном итоге ничему не учит его пользователя. Слова теряют свою многозначность, так как учащиеся видят в переводчике только их ограниченное, иногда единственное значение. Перевод осуществляется на уровне значения, а не на уровне смысла. Например, в английском языке есть много слов широкой семантики, многозначных слов. Есть слова, имеющие более 20 значений (например, глаголы to draw). Компьютер может выбрать значение, не соответствующее контексту, тем самым изменить смысл, сделать неприемлемым результат перевода.

Обучающиеся получают готовое решение без промежуточных цепочек действий, грамматического, лексического, семантического анализа. Неправильное использование электронных переводчиков значительно замедляет общий процесс изучения языка, создает недостаточность усвоения знаний, необходимых для овладения иностранным языком на должном уровне, снижает качество образования. Соответственно, конечная цель может стать недостижимой [4].

Легкость, с которой обучающиеся могут получить доступ к переводу даже объемных текстов, оказывает дестимулирующее воздействие на них, использующих онлайн-переводчик как кратчайший путь для выполнения домашнего задания, что признают сами учащиеся. Существует реальная опасность того, что технология ведет к редуционистскому восприятию языка среди учащихся и преподавателей. Если владение языком рассматривается просто как инструмент, это сводит язык к простому обмену сообщениями, не учитывающему социокультурную взаимосвязь сообщения и говорящего. Такое инструменталистское представление о знании языка не находит отклика у подавляющего большинства педагогов и лингвистов, поскольку оно не признает богатства и сложности человеческого взаимодействия, идентичности и культуры. Вместо этого прикладные лингвисты (разрабатывающие программы для обработки естественного языка, создающие инструменты распознавания текста и речи, системы перевода) и преподаватели иностранных языков понимают владение языком как способность кодировать и декодировать значение с учетом нюансов и контекста, что одновременно является отражением и выражением бытия и принадлежности. Помимо признания ограниченности современных технологий, преподаватели должны помочь учащимся всех уровней, взаимодействующим с машинными переводчиками, осознать эти ограничения [7], донести в процессе работы над переводом, что изучение языка означает освоение нового образа мышления, знакомство с культурой изучаемого языка. В этом смысле существуют ограничения в использовании онлайн-переводчиков, такие как невозможность перевести каламбуры, двойной смысл, омофоны и т.д., неспособность переводить разговорные обороты, идиомы и устойчивые выражения, распознавать сарказм и иронию, различать формальный и

неформальный регистр, сложности в трансляции культурных ценностей, отсутствие при переводе сплоченности, когерентности текста и т.д. Выполняя перевод, необходимо учитывать определенные аспекты языка, в частности использование слов соответствующего регистра, вежливые выражения и др. Потребуется дополнительная помощь, когда дело дойдет до выбора более устойчивых выражений или более привычных регистров, понимания того, какая вежливая формула подходит к контексту [6].

Оптимизация инструментов машинного перевода для образовательных условий, требует содержательного взаимодействия преподавателя с учащимися. Результаты должны предоставлять учащимся варианты, которые они могут критически оценить и, таким образом, участвовать в процессе согласования смысла посредством взаимодействия человека и машины [7]. Ценность онлайн-переводчика как педагогического инструмента должна проявляться в процессе осознания учащимися его (не)надежности, через развитие у них металингвистического сознания, которое возникает при контрастивном лингвистическом анализе. Очевидно, необходима разработка специального курса, направленного на развитие аналитического мышления учащихся как в отношении использования переводчика, так и в отношении структуры языка. Основные цели таких занятий будут заключаться в том, чтобы учащиеся 1) критически осмыслили использование языка и результат, полученный с онлайн-переводчиком; 2) осознали свои собственные лингвистические способности и 3) получили представление о сильных и слабых сторонах онлайн-переводчика (в том числе избавились от представления о том, что существуют полные эквиваленты между родным и иностранным языками).

Учитывая, что современные инструменты перевода легкодоступны и могут быть чрезвычайно полезны, важно найти способы работы с ними, а не постоянно препятствовать их использованию. Разработка упражнений с использованием современных инструментов перевода должна в конечном итоге помочь обучающимся полагаться на свои собственные лингвистические способности, а не просто вводить текст в онлайн-переводчик. Кроме того, подобные упражнения следует вводить на ранних этапах процесса изучения языка, но с тщательным учетом структуры задания.

На ранних этапах изучения языка основное внимание в таких заданиях должно уделяться лексике, простым предложениям и грамматическим основам. По мере того как студенты продвигаются в своем языковом развитии, эти задания могут быть расширены до более сложных лингвистических конструкций, которые могут даже потребовать от обучающихся поддержки при анализе результатов работы онлайн-переводчика с использованием других языковых инструментов [1].

Следует отметить, что, если традиционные подходы к переводу обычно фокусируются на результате процесса перевода – конечном «правильно» переведенном тексте, в более современных подходах основное

внимание уделяется самому процессу перевода. В некотором смысле «правильный» ответ на самом деле не важен [8]. Гораздо важнее возможности для обучения, которые могут быть предоставлены на пути к правильному переводу. Излишне говорить, что при выборе заданий следует учитывать лингвистическую компетентность и потребности студентов. Тем не менее, какой бы ни была их лингвистическая компетентность, перевод развивает целый ряд умений. Прежде всего, он определенно расширяет и углубляет словарный запас студентов. Тщательно продуманные задания способствуют повышению осведомленности о сочетаемости слов, характерных для конкретного языка, о существовании ложных однокоренных слов, а также об отдельных словах и многокомпонентных словосочетаниях, которые могут иметь несколько вариантов перевода на изучаемом языке. Важно, чтобы ожидания преподавателей соответствовали уровню владения языком студентами. Вот несколько вопросов, которые следует задать себе как преподавателю [2]:

Способны ли учащиеся на заданном уровне владения языком выполнять то, о чем их просят?

Объективно ли оцениваются учащиеся на предмет того, что они могут сделать на заданном языковом уровне?

Должны ли образом подготовлены студенты к выполнению задания относительно без посторонней помощи?

Не слишком ли быстро происходит переход от объяснения материала к оцениванию результатов его усвоения?

Реалистичны ли устремления? Если студенты, поступающие на курс, находятся на уровне Intermediate (средний), нельзя ожидать, что через несколько недель они перейдут на уровень Advanced (высокий).

Возможно, преподавателю следует, планируя свой курс, распределить задания по трем категориям:

- задания, в которых учащиеся, скорее всего, поддадутся искушению использовать онлайн-переводчик (письменные сообщения, типа эссе, открытые ответы, понимание прочитанного, основанное на текстах, которые могут быть автоматически переведены с помощью онлайн-переводчика);
- задания, при выполнении которых обучающиеся могут обратиться за помощью к онлайн-переводчику, но их формат делает это менее удобным (короткие видеопрезентации, видеочтение, на основе пройденного, отработанного предварительно материала);
- задания, в которых использование онлайн-переводчика было бы невозможным (синхронные упражнения с преподавателем или носителями целевого языка).

Важно помочь обучающимся понять, что задания из первой категории, которые не требуют больших усилий с их стороны, стоят потраченного времени и внимания, поскольку предназначены для того, чтобы

помочь им подготовиться к заданиям с более высокими языковыми требованиями (третья категория), и эта связь должна быть четко обозначена в учебном курсе. Если учащиеся решат в значительной степени неосознанно полагаться на онлайн-перевод для выполнения заданий с низкими «ставками», они не сильно выиграют в конечном итоге, а многое потеряют в плане обучения и конечных оценок. Упускается не только развитие коммуникативных способностей, но и когнитивные преимущества и личностный рост, которые влечет за собой изучение языка [2].

Для тех, кто действительно хочет изучать иностранный язык и пользоваться им, машинный перевод – это полезный инструмент, помогающий понять адекватность и различия между разными языками. Целесообразно давать задания, основанные на работе онлайн-переводчика. Например, исправить недостатки использования средств автоматизированного перевода (неадекватность перевода, несогласованность окончаний, неправильный выбор значения многозначного слова, стилистические ошибки), использовать для этого переводческие трансформации, словари и информацию из сторонних источников информации.

Рассмотрим примеры заданий: «Переведите текст с русского языка на английский с помощью машинного переводчика. Выделите ошибки». Раздайте материал учащимся вместе с оригинальным текстом и списком распространенных типов ошибок (пропуск слов или фраз; добавление слов или фраз; грамматические ошибки; ошибки в синтаксисе; ошибки в значении; дословный перевод; безэквивалентность технических или специализированных терминов, др.). Обучающиеся работают вместе, просматривая выделенные ошибки и пытаясь соотнести их с одним из типов ошибок в списке.

Возьмите текст на английском языке и переведите его машинным способом на русский язык. Учащиеся работают сообща, сначала выявляя и выделяя найденные ошибки, затем сравнивая перевод с оригиналом и пытаясь определить причины возникновения ошибки.

Можно использовать два разных инструмента для перевода (из таких, например, как Yandex Translate, Google Translate, DeepL Translate или др.), чтобы создать отдельные переводы и исправить любые очевидные ошибки, если таковые имеются. Задача учащихся состоит в том, чтобы, сначала выявить и подчеркнуть любые различия между двумя версиями, а после обсудить каждое различие, говоря, какая версия для них предпочтительна, почему.

Целесообразно использовать задания с предварительно переведенным с помощью онлайн-переводчика предложением или абзацем текста со скремблированными словами (слова поменяны местами). Перевод становится своего рода головоломкой.

Еще одно упражнение использует возможность машинного переводчика передавать значение каждого вводимого слова по ходу его написания, что вносит изменения в ранее переведенные слова в свете того,

что будет показано далее. Такое задание предполагает совместное использование экрана, например, с Yandex Translate, Google Translate, DeepL Translate или др., настроенный на английский и русский языки. Учащиеся высказывают свои предполагаемые версии перевода слов по мере их ввода в окно переводчика и сразу после видят конечный вариант машинного перевода, который обсуждается между учащимися и с преподавателем [3].

Представляется вполне логичным подвести итог практическим рекомендациям для преподавателей иностранного языка, работающих в современных реалиях:

- акцентировать внимание студентов на прямой взаимосвязи использования онлайн-переводчиков и обогащения их словарного запаса;
- рационально использовать онлайн-переводчики, когда цель оправдана дидактическим контекстом;
- использовать текст, полученный в результате использования онлайн-переводчиков, для анализа и исправления грамматических, лексических, синтаксических, стилистических, культурных и других ошибок; продолжить работу над методикой использования онлайн-переводчиков в аудитории с учетом дополнительных аспектов, таких как начальный уровень владения языком, конкретная цель перевода, конечная образовательная цель и т.д. [3].

Таким образом, одна из наиболее серьезных проблем, связанных с внедрением онлайн-переводчиков в учебный процесс, заключается в том, что системы онлайн-переводов постоянно меняются и совершенствуются. Алгоритмы, которые онлайн-переводчики используют для преобразования текста с одного языка на другой сегодня, могут отличаться от тех, какими они будут в ближайшем будущем. Несмотря на эти трудности, включение онлайн-переводчиков как педагогического компонента языкового курса необходимо и стоит того, чтобы посвятить этому время.

Заключение. Исследования показывают, что использование онлайн-переводчиков как современного дидактического средства в процессе обучения иностранному языку требует тщательного планирования обучения, включая внимание к потребностям учащихся, намеченным целям обучения, учебной среде, инструментам и ресурсам, а также подходу, лежащему в основе обучения и преподавания. Преимущества онлайн-переводчиков, включают цифровую грамотность, осознанное изучение языка и практику его использования, практику письменного перевода и оценку качества перевода, среди прочего, являются востребованными навыками для работодателей и представляют собой ценные коммуникационные активы в наши дни.

Использование онлайн-переводчиков в качестве учебного ресурса, несомненно, представляет интерес для преподавателей иностранных языков, а изучение инструментов машинного перевода для поддержки

многоязычной устной и письменной коммуникации является актуальным направлением исследований технологии онлайн-перевода. Повышая свою цифровую грамотность, учащиеся укрепляют полученные ранее знания, сами контролируют уровень понимания, а также имеют возможность обсудить различные межкультурные, предметные и лингвистические вопросы в ходе занятия, улучшают метаязыковую рефлексию.

Учитывая актуальность и состояние разработки вышеуказанной проблемы, можно сделать вывод, что технология использования инструментов перевода при иноязычной подготовке специалистов в том числе вузов физической культуры будут развиваться, поскольку их эффективность общепризнана.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Faber, A. Online Translators as a Pedagogical Tool. / A. Faber, Turrero– M. Garcia // Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://fltmag.com/online-translators-as-a-pedagogical-tool/> Дата обращения 20 сентября 2024
2. Henshaw, F. Online Translators in Language Classes: Pedagogical and Practical Considerations. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://fltmag.com/online-translators-pedagogical-practical-considerations/> Дата обращения 12 сентября 2024
3. Ivanova, V. I. Use Of Online Translators To Develop Translator's Competence Of 'Digital Natives' Generation. / V. I. Ivanova, O. D. Gladkova // Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.12.02.195> Дата обращения 10 августа 2024
4. Kabanov, A. Digital translation tools in the process of teaching of foreign languages. / A. Kabanov, N. Nevraeva, T. Pyrkova, N. Savelyeva, I. Oleynik, T. Gurskaya // Электронный ресурс. – Режим доступа: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2022/11/shsconf_mtde2022_03007.pdf Дата обращения 20 августа 2024
5. Kučič, V. The role of online translation tools in language education. Babel, Volume 60, Issue 3, Jan 2014, p. 303-324. / V. Kučič, S. Seljan // Электронный ресурс. – Режим доступа: DOI: <https://doi.org/10.1075/babel.60.3.03kuc> – Дата обращения 19 сентября 2024.
6. Ochoa, M. Learning a foreign language: what automatic translators can do for students. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://world.edu/learning-a-foreign-language-what-automatic-translators-can-do-for-students/> Дата обращения 25 августа 2024
7. Urlaub, P. Machine translation and foreign language education. Front. Artif. Intell. 5:936111. / P. Urlaub, E. Dessein // Электронный ресурс. – Режим доступа: DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2022.936111> Дата обращения 15 августа 2024.
8. Wróbel, A. Using translation in foreign language teaching. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/160237869.pdf> Дата обращения 2 сентября 2024

INTEGRATION OF MACHINE TRANSLATION TOOLS INTO TEACHING FOREIGN LANGUAGES IN UNIVERSITIES OF PHYSICAL EDUCATION

Zh. Terpelets, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Foreign Languages.

L. Yarmolinet, Candidate of Philological Sciences, Professor of the Department of Foreign Languages.

O. Anisimova, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Foreign Languages.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism", Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonny St., 161, e-mail: zterpelec@yandex.ru.

Annotation

Relevance. Machine translation tools have significant potential for transformation in the field of teaching foreign languages. The article summarizes the results of systematic studies on the role of machine translation in teaching a foreign language. The paper examines current issues related to the integration of machine translation tools into the process of teaching future specialists in the field of physical education, and presents a description of existing technologies for using machine translation in teaching a foreign language in universities of various profiles. Possible priorities in the field of research and development are proposed that will allow creating modern didactic tools based on existing technologies that have the potential to provide optimal assistance to language learners compared to existing machine translation tools.

The purpose of the study is to increase the efficiency of using modern machine translation tools in the process of teaching a foreign language in general and translation in particular in non-linguistic universities.

Research methods: study and analysis of psychological, pedagogical, scientific and methodological literature, specialized literature on information technology, generalization, systematization, interpretation.

Research results. The analysis of the role of machine translation in the field of language education undertaken within the framework of the study allowed us to formulate the following provisions: 1) machine translation is actively integrated into the foreign language teaching environment and contributes to the development of language competencies and competencies in the field of information computer technologies; 2) the use of modern methods of working with online translation services allows us to increase the level of language and, in particular, translation competence of students; 3) additional research is needed to further study the relationship between the use of machine translation and foreign language teaching technologies.

Conclusion. Despite the fact that digital technologies are becoming widespread, this direction in the practice of teaching a foreign language is a new and rapidly modernizing tool for which sufficiently effective teaching technologies have not been developed. Such tools will help transform the

existing static technology into an interactive system that offers real opportunities for improving the interaction between man and machine.

Keywords: foreign language, teaching technologies, machine translation, machine translation tools, online translator.

References:

1. Faber A., Turrero-Garcia M. Online Translators as a Pedagogical Tool. Electronic resource. Available at: <https://fltmag.com/online-translators-as-a-pedagogical-tool> (Accessed September 20, 2024)
2. Henshaw F. Online Translators in Language Classes: Pedagogical and Practical Considerations. Available at: <https://fltmag.com/online-translators-pedagogical-practical-considerations> (Accessed September 12, 2024)
3. Ivanova V.I., Gladkova O.D. Use Of Online Translators To Develop Translator's Competence Of 'Digital Natives' Generation. Available at: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.12.02.195> (Accessed August 10, 2024)
4. Kabanov A., Nevraeva N., Pyrkova T., Savelyeva N., Oleynik I., Gurskaya T. Digital translation tools in the process of teaching foreign languages. Available at: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2022/11/shsconf_mtde2022_03007.pdf (Accessed August 20, 2024)
5. Kučič V., Seljan S. The role of online translation tools in language education. Babel, volume 60, issue 3, jan 2014, pp. 303-324. Available at: DOI: <https://doi.org/10.1075/babel.60.3.03kuc> (Accessed September 19, 2024)
6. Ochoa M. Learning a foreign language: what automatic translators can do for students. Available at: <https://world.edu/learning-a-foreign-language-what-automatic-translators-can-do-for-students> (Accessed August 25, 2024)
7. Urlaub P., Dessein E. (2022) Machine translation and foreign language education. Front. Artif. Intell. 5:936111. Available at: DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2022.936111> (Accessed August 15, 2024)
8. Wróbel A. Using translation in foreign language teaching. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/160237869.pdf> (Accessed September 2, 2024)

Поступила / Received 21.11.2024

Принята в печать / Accepted 20.12.2024

ДЛЯ ЗАМЕТОК

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

4 / 2024

Оригинал-макет – А.В. Овчеренко.

Корректор – Е. В. Чуйкова.
Технический редактор – Г. А. Ярошенко.
Переводчик – Е. В. Чуйкова.
Фотограф – В.В. Крачунов.

Подписано к печати 20 декабря 2024 г.
Формат 60х90/8.
Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 17,75. Тираж 30 экз.
Выпуск в свет: 23 декабря 2024 г.
Свободная цена.

Редакционно-издательский отдел
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма».
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Издание предназначено для читателей старше 16 лет.
Подписной индекс ПА-176.

Издательство "Автограф" ИП Калашникова.
350089, г. Краснодар, ул. Платановый бульвар, 19/1-180.
e-mail: dusya95@yandex.ru



