

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО  
СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**15 апреля 2022 года**

Елец – 2022

УДК 796  
ББК 75  
А 43

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина  
от 27.01.2022 г., протокол №1*

Редакционная коллегия:  
*О.В. Багрянцев, А.А. Шахов, В.В. Семянникова,  
Г.В. Батуркина (составитель)*

Рецензенты:  
*Югай К.В.*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, ФГАОУ ВО «Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева»;

*Нижник Г.Н.*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

**А 43** Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых. 15 апреля 2022г. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2022. – 136 с.  
**ISBN 978-5-00151-291-2**

В настоящем сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», состоявшейся 15 апреля 2022 г. в ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

Результаты научных исследований по различным аспектам физической культуры и спорта.

Для научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей. Материалы публикуются в авторской редакции, авторы несут ответственность за содержание предоставленных материалов.

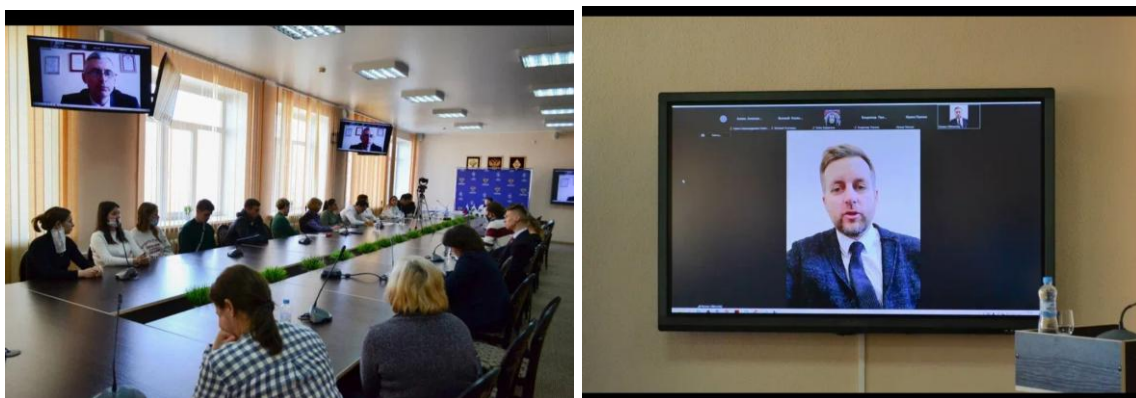
УДК 796  
ББК 75

**ISBN 978-5-00151-291-2**

© ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022

## ПРЕДИСЛОВИЕ

15 апреля 2022 года в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина (г. Елец) прошла Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция молодых ученых «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», организованная совместно с общероссийской общественной организацией «Российский студенческий спортивный союз». В ней приняли участие студенты, магистранты, аспиранты из Ельца, Липецка, Белгорода, Саратова, Самары, Смоленска, Москвы, Майкопа, Калининграда, Гомеля.



Основные задачи конференции – решение актуальных теоретических и практических задач физического воспитания молодежи, обобщение передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования, расширение научных контактов молодых ученых и сотрудничества ЕГУ с вузами России и Беларуси.



Участники конференции в своих выступлениях затронули широкий спектр вопросов из области спортивной педагогики и психологии, адаптивной физкультуры, физиологии спорта, а также формирования физической культуры личности в целом.

**О.П. Андрущенко<sup>1</sup>**

O.P. Andrushchenko

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: o.andrushchenko2017@yandex.ru*

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*В данной статье раскрываются вопросы по организации внеурочной работы с обучающимися посещающими школьную секцию акробатики. Автором предлагается, включать акробатические упражнения для воспитания гибкости детей младшего школьного возраста и возможность использования предложенной методики для использования в урочной работе с детьми данного возраста.*

**Ключевые слова:** физическая культура, внеурочная работа, акробатические упражнения, обучающиеся младшего школьного возраста.

## **FLEXIBILITY DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF ACROBATIC EXERCISES**

*This article reveals questions on the organization of extracurricular work with students attending the school section of acrobatics. The author proposes to include acrobatic exercises to develop the flexibility of children of primary school age and the possibility of using the proposed methodology for use in lesson work with children of this age.*

**Keywords:** physical culture, extracurricular work, acrobatic exercises, students of primary school age.

**Введение.** Одной из ведущих задач, решаемых в рамках процесса физического воспитания школьников, является воспитание основных физических качеств, к которым относится и гибкость. Особое значение должно уделяться воспитанию гибкости у детей младшего школьного возраста. Под влиянием целенаправленных педагогических воздействий в младшем школьном возрасте, эффективность воспитания гибкости достаточно большая, несколько выше, чем в старшем школьном возрасте

При проведении педагогического наблюдения при прохождении практики в школе мы обращали внимание, что при развитии данного качества у школьников, особенно в младших классах, очень редко или совсем не используются акробатические упражнения. А ведь такие упражнения могут задавать необходимую амплитуду движений при выполнении упражнений в растягивании, способствовать наиболее энергичному выполнению упражнений, стимулировать к двигательной деятельности, оказывать достаточное эмоциональное воздействие. В связи с этим становятся

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семянникова.

актуальными изучение и практическое применение методов развития гибкости детей младшего школьного возраста посредством акробатических упражнений.

Цель исследования – повысить уровень развития гибкости у детей младшего школьного возраста посредством акробатических упражнений; объект исследования – процесс воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста; предмет исследования – методика воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста с использованием акробатических упражнений. Задачи исследования: 1) осуществить анализ теоретических основ воспитания гибкости у школьников; изучить методики обучения акробатическим упражнениям. Разработать экспериментальную методику развития гибкости у детей младшего школьного возраста и обосновать ее эффективность. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; педагогический эксперимент; математико-статистический метод исследования. Практическая значимость работы заключается в возможности использования акробатических упражнений для воспитания гибкости при проведении уроков физической культуры со школьниками и занятиями в секции гимнастики в школе.

Одним из основных физических качеств человека является гибкость, под которой понимается «способность человека выполнять движения необходимой амплитудой». Большинство авторов сходится во мнении о том, что выраженное проявление гибкости во многом зависит от внешних и внутренних факторов. Из всего многообразия факторов, определяющих проявление гибкости, ведущим является анатомическое строение суставов [1, 2, 3, 4].

Разделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость квалифицируется возможностью выполнения разнообразных движений с большой амплитудой преимущественно в крупных суставах и различных направлениях. Специальная гибкость характеризуется возможностью выполнять движения со значительной и даже максимальной амплитудой лишь в отдельных суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации или технике конкретного двигательного действия [4].

По характеру проявления различают: активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется большой амплитудой движений, выполнение которых происходит за счет собственного напряжения мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость проявляется амплитудой движений, выполнение которых происходит за счет воздействия внешних сил. При этом уровень пассивной гибкости всегда будет выше уровня активной гибкости. Младший школьный возраст сенситивно подходит для развития гибкости. Если в этот период целенаправленно и постоянно применять действия на развитие данного качества, то это приводит к наибольшему приросту гибкости. Этот период оптимален в связи с

рядом причин: мышцы в достаточной степени сохраняют большую эластичность; суставной и связочный аппарат уже способен переносить значимые нагрузки проявляющихся в упражнениях на растягивание. Эти упражнения выполняются в малой дозировке, но весьма постоянно. Основное требование при выполнении упражнений на растягивание, на начальном этапе обучения, заключается в том, чтобы не возникали болевые ощущения.

При обучении упражнениям на гибкость, в младшем школьном возрасте, перед обучающимися проще ставить конкретную задачу. Постановка конкретной задачи, способствует им достичь большей амплитуды движений, тем самым они более качественно понимают задачу, стоящую перед ними.

В современном мире понятие «акробатика» подразумевает под собой высокую степень владения ловкости и гибкости. Если ты акробат – значит, ты должен быть ловким и гибким. В своей работе автор учебника по цирковой акробатике Семен Кожевников так и говорит. Там же, он утверждает, что именно акробатические упражнения для детей младшего школьного возраста считаются действенным средством формирования и совершенствования не только физических качеств, но и морально – волевых качеств [3].

В ходе занятий на уроках физической культуры у детей младших классов, отдается время общеразвивающим упражнениям, которые обучающиеся выполняют самостоятельно, а также немалое место отводится упражнениям с предметами: гимнастическими палками, обручами, мячами и т. д. При овладении новыми акробатическими элементами используется методический прием с применением сочиненного определенного сюжетного рассказа, хорошо понятного ученикам по его содержанию. Так разучивая группировку и перекаты ученикам младших классов, предлагается изобразить различный предмет: к примеру – сказочный колобок, прыгающий мячик и т.п. Эти приемы обеспечивают благоприятный процесс для развития гибкости. Педагог Ю.К. Гавердовский, утверждает, что занятия акробатикой у младших школьников обязательно следует проводить только в форме игры [1].

Кроме того, акробатические упражнения представляются одним из преимущественных квалифицированных средств координационной подготовки. В их числе выделяют: перекаты; кувырки; перевороты без фазы полета («колесо»); перевороты с фазой полета («рондат»).

Несомненная польза акробатики заключается в том, что она помогает совершенствованию подвижности суставов, а значит, улучшает действие опорной и двигательной функции. В ходе занятий были использованы упражнения в следующем процентном соотношении: 45% – составляли активные динамические упражнения; 35% – составляли пассивные упражнения; 20% – статические упражнения.

**Результаты.** Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ Лицей № 5 г. Ельца Липецкой области в период сентябрь-февраль 2021-2022 учебного года. В эксперименте участвовали обучающиеся первых классов данного лицея, занимающихся в секции акробатики, которую в данном учебном заведении провожу занятия в качестве педагога дополнительного образования. В секции занимаются по личному желанию. В группе занимается 10 человек: 10 девочек.

Занятия проводились 3 раза в неделю, во внеурочное время, в спортивном зале школы. Длительность занятия составляло 60 минут.

В начале эксперимента была проведена сдача контрольных нормативов двигательных тестов для выявления начального представления о гибкости обучающихся (рис. 1).



Рис. 1. Прием контрольных нормативов

Были разработаны четыре комплекса упражнений на растягивание, которые применялись в подготовительной части тренировочного занятия. Каждый комплекс выполнялся на протяжении недели (3-х занятий), а затем менялся другим. Впоследствии эти комплексы были частично заменены другими. Содержание комплекса подбиралось в зависимости с учетом материала основной части занятия.

В подготовительной части занятия мы включали ходьбу, непродолжительный бег, ОРУ на растягивание и развитие гибкости. Последние упражнения использовались в конце разминки, когда организм детей уже находился в оптимальном для этого состоянии.

При выполнении упражнений на развитие гибкости использовались как словесные указания «тянуться дальше», «наклоняться глубже» и т.п., а также предметные ориентиры (кубики, фишки т.д.), до которых необходимо было детям дотянуться руками. Подобный методический прием позволял видеть ориентиры, а нам оперативно получать информацию о достигнутом размахе движений.

Тем временем, упражнения на растягивание давались и в качестве домашнего задания детям, где выполнение их должно быть в те дни, когда не проводились тренировочные занятия. Рассмотрим, как происходили изменения результатов в отдельно взятых тестах. За количественный показатель взят средний показатель принимавших участие в эксперименте учеников младших классов секции акробатики. Полученные результаты в контрольном тестировании «Наклон из исходного положения стоя» подтвер-

ждает утверждение что, в младшем школьном возрасте гибкость продолжает развиваться. Эксперимент показал незначительное улучшение (на 2 см) подвижности в позвоночном столбе, что составило 50 % от исходного результата. По критерию Стьюдента результаты, полученные в ходе эксперимента, носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ) (рис 1.).

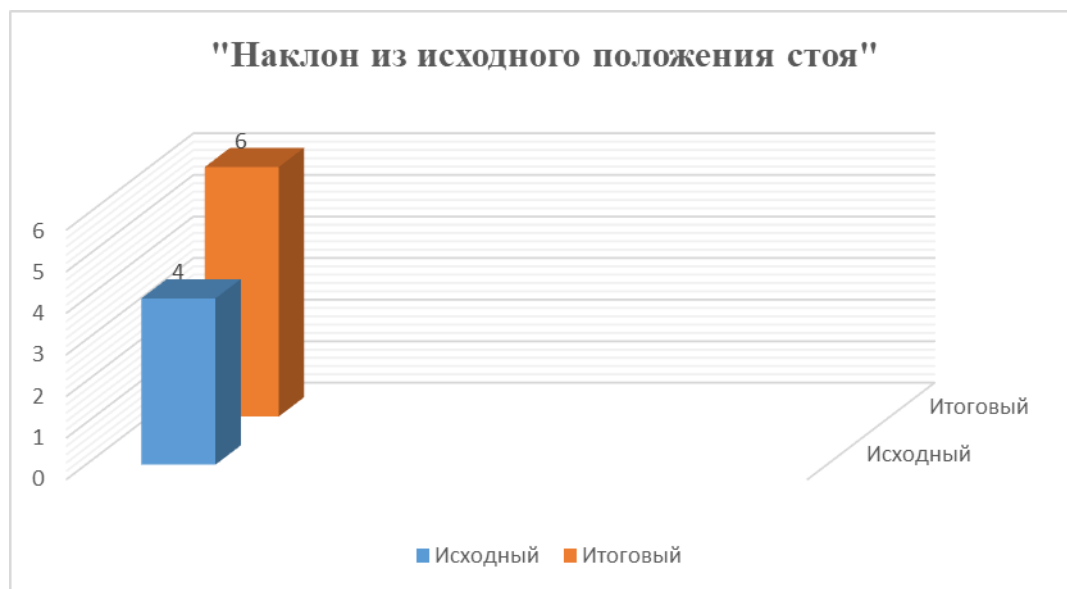


Рис. 2. Результаты тестирования «Наклон из исходного положения стоя»

На диаграмме мы видим, что наблюдается изменение результатов в контрольном тестировании «Мост». Если в начале эксперимента средний показатель составлял 24 см, в завершении его результат составил 21 см. Повышение произошло на 3 см, что составило 14,2 %. Таким образом, мы можем заключить, что у занимающихся произошло улучшение показателей подвижности позвоночного столба (рис.3).

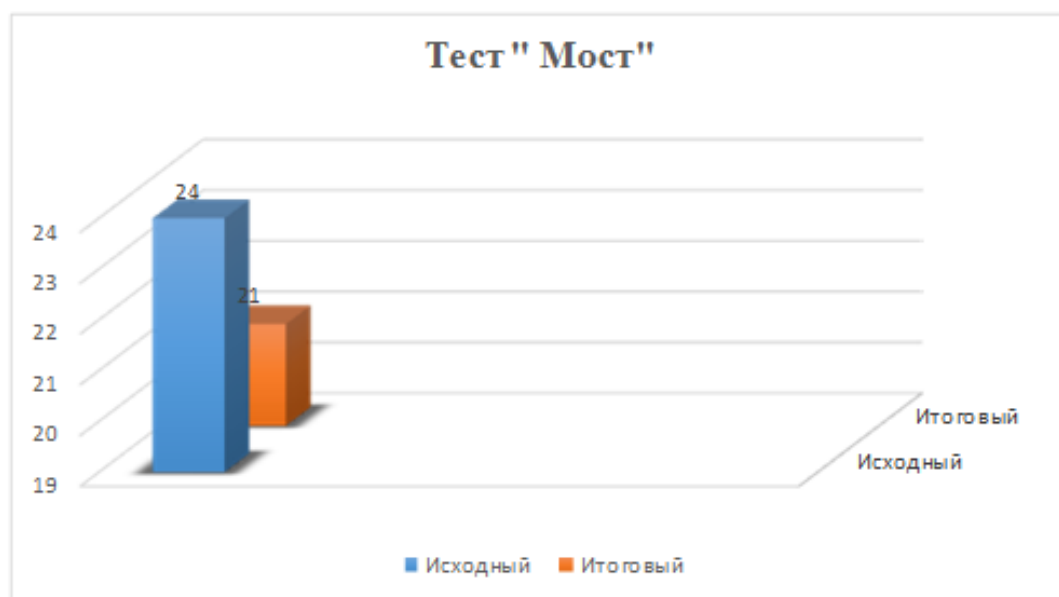


Рис. 3. Динамика результата в тестировании «Мост» в ходе эксперимента





Рис. 4. Динамика результата в тестировании «Наклон вперед из и.п. сидя на полу» в ходе эксперимента

В период эксперимента мы установили положительный прирост, в подвижности позвоночного столба. Улучшение произошло на 1,8 см., что составляет 64,5 % по отношению к первоначальным результатам. По критерию Стьюдента результат в данном тесте носит достоверный характер соответственно ( $p < 0,05$ ) (рис.4).



Рис. 5. Динамика результатов в тестировании «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки»

В четвертом контрольном педагогическом тестировании первоначальный результат составлял – 40,3 см, а итоговый – 39 см. Улучшение составило 1,3 см, что соответствует 3,3 % от исходного показателя. Результа-

ты данного эксперимента показали, что подвижность в плечевом суставе развивается медленнее, чем в позвоночном столбе (табл. 1, рис.6).

Таблица 1

Прирост развития гибкости за период педагогического эксперимента (%)

Название тестирования	Контрольные показатели		Прирост в % показателе
	До начала эксперимента	После эксперимента	
«Наклон из исходного положения стоя», (см)	4	6	50%
«Мост», (см)	24	21	14,2%
«Наклон вперед из положения сидя на полу», (см)	3,3	5,1	64,5%
«Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки» (см)	40,3	39	3,3%

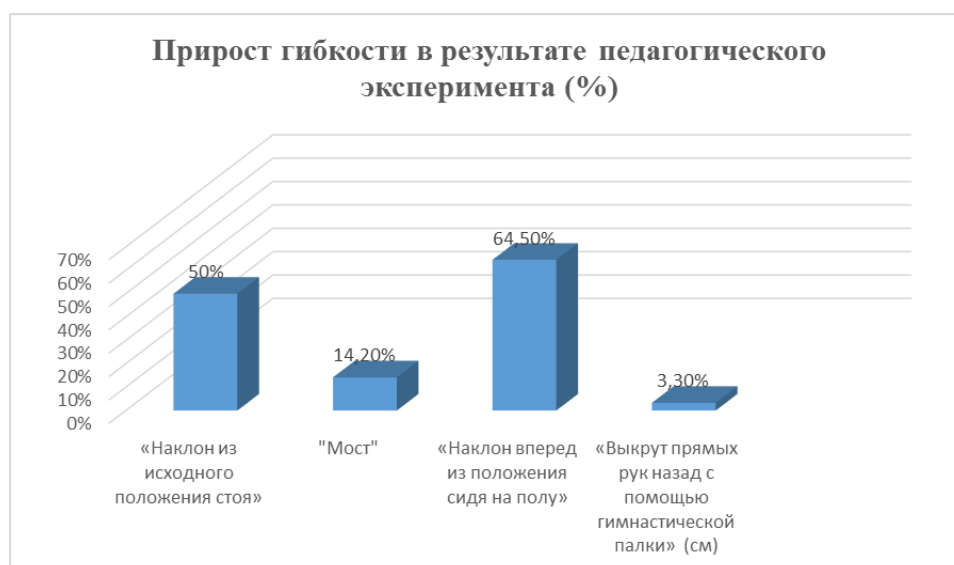


Рис. 6. Динамика прироста развития гибкости в результате педагогического эксперимента

**Заключение.** 1. Одним из ведущих физических качеств, которое обязательно требуется воспитывать у детей младшего школьного возраста, является гибкость. На занятиях воспитания гибкости, следует иметь в виду возраст занимающихся. У обучающихся младших классов гибкость развивается почти в два раза эффективнее, чем у учащихся старших классов. 2. В физическом воспитании имеет большое значение обеспечить воспитание

гибкости с тем, чтобы создать полную амплитуду движений во всех направлениях, позволяющих строением суставов опорно-двигательного аппарата. 3. Ведущими средствами воспитания гибкости считают упражнения на растягивание, которые рекомендуется в обязательном порядке выполнять в небольшом количестве в подготовительной и заключительной части уроков физической культуры, включать их в утреннюю зарядку, разминку при занятиях в спортивных кружках и секциях. Преобладающий метод воспитания гибкости у младших школьников является повторный и игровой метод. 4. За период эксперимента обучающихся посещающих секцию акробатики произошли существенные изменения в воспитании гибкости. В контрольном тестировании «Наклон вперед из положения сидя» увеличение составило – 64,5%, что явилось высшим процентным показателем прироста гибкости, среди проводимых тестов. Минимальный результат 3,3 % был установлен в тестировании «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки». 5. Регулярные занятия упражнениями на растягивание в секции акробатики в течение учебного года, с целью достижения наибольшей амплитуды движений способствовало достоверному повышению уровня воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.

#### **Список литературы**

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Гавердовский Ю.К. – М.: Терро-спорт, 2002. – 512 с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. – М.: ЁЁ Медиа, 2008. – 171 с.
3. Кожевников, С.В. Акробатика: учебное пособие для училищ циркового искусства / С.В. Кожевников. 3-е изд. доп. – М.: Искусство, 1984. – 222 с.
4. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2016. – 200 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

**Т.В. Бахтиярова, А.А. Чеботарева**

**T.V. Bakhtiarova, A.A. Chebotareva**

*Липецкий государственный педагогический университет  
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*

*Lipetsk State Pedagogical P.P.*

*Semenov-Tyan-Schanski University, Lipetsk*

*E-mail:ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru*

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПОСЕЩАЮЩИХ СЕКЦИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*В процессе дошкольного физического воспитания педагог в своей работе должен ориентироваться на решение таких важных задач как: охрана жизни и здоровья*

*ребенка, повышение иммунитета, увеличение общей резистентности организма к простудным заболеваниям, гармоничное развитие всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, формирование свода стопы и правильной осанки, воспитание физических качеств, создание «школы движений», формирование теоретических знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями и формированием навыков личной гигиены. Эти задачи обусловлены специфическими особенностями развития детей: интенсивным ростом и развитием, реактивностью всех тканей, повышенной ранимостью организма, пластичностью, интенсивностью обменных процессов, восприимчивостью к усвоению нового материала, гетерохронностью развития функций [1].*

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, дошкольники, состав тела, биоимпедансометрия, InBody 270, состав тела.

## **OMPARATIVE ANALYSIS OF BODY COMPOSITION IN PRESCHOOL CHILDREN ATTENDING THE SECTION OF HEALTH GYMNASTICS**

*In the process of preschool physical education, the teacher in his work should focus on solving such important tasks as: protecting the life and health of the child, increasing immunity, increasing the overall resistance of the body to colds, the harmonious development of all body systems, expanding their functionality, forming the arch of the foot and correct posture, the education of physical qualities, the creation of a "school of movements", the formation of theoretical knowledge related to physical exercises and the formation of personal hygiene skills. These tasks are due to the specific features of the development of children: intensive growth and development, reactivity of all tissues, increased vulnerability of the body, plasticity, intensity of metabolic processes, susceptibility to the assimilation of new material, and heterochrony in the development of functions [1].*

**Keywords:** recreational gymnastics, preschoolers, body composition, bioimpedance-metry, InBody 270, body composition.

**Цель исследования:** обосновать и экспериментально проверить положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой на показатели состава тела у детей дошкольного возраста.

В соответствии с возрастной периодизацией Д.Б. Эльконина, дошкольный возраст находится в возрастном диапазоне от 3 до 6 лет. В этом возрастном периоде происходит интенсивное развитие интеллектуально-познавательной сферы. Ведущая деятельность детей с 3 до 6 лет – ролевая игра. В игровой ситуации моделируются отношения, происходит развитие общих и специфических способностей ребенка. Ребенок копирует поведение взрослых, старается подражать во всем [5].

В дошкольном возрасте ребенок интенсивно растет и развивается. Особенно активно формируется мышечная и костная системы. Кости ребенка мягкие и гибкие, но недостаточно прочные. Мышцы составляют около 25% от веса ребенка [10].

Рост к 4 годам по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у девочек находится в пределах от 102,7 до 108,9 см, а у мальчиков от 103,3 до 110,0 см [9].

В 4-5 летнем возрасте рост ребенка немного замедляется. Ребенок за год приблизительно вырастает на 4-6 см, а к 6 годам прибавка в росте может составлять до 8-10 см в год [2]. Около 5 лет темпы увеличения роста опережают прирост массы тела, происходит приближение пропорций тела к пропорциям взрослого человека. В 5-6 лет скелет ребенка пластичен, легко деформируется в результате большого количества хрящевой ткани и недостатка минеральных солей [6]. В пятилетнем возрасте длина тела ребенка находится в диапазоне 109,4-114,5 у девочек и 110,3-115,5 у мальчиков. К шести годам рост у девочек в среднем составляет от 115,1 до 120,3, в то время как у мальчиков 116,0-121,3 [9].

С взрослением пропорции тела ребенка продолжают изменяться, ребенок вытягивается вверх, его туловище постепенно становится более узким [8].

Масса тела детей с возрастом изменяется. Уже к 4 годам масса тела девочек находится в пределах 16,1-18,0 кг, а у мальчиков 16,3-18,3 кг. В 5 лет вес составляет в среднем от 18,2 до 20,0 кг у девочек, у мальчиков от 18,3 до 20,3 кг. В шестилетнем возрасте масса тела у девочек находится в границах от 20,2 до 22,3 кг, у мальчиков от 20,5 до 22,7 кг [9].

Содержание жира в теле у девочек с 4 до 6 лет составляет около 6,1, а у мальчиков от 5,4 до 5,7 [9].

В дошкольном возрасте рекомендуемая норма белка составляет в среднем от 2,3 до 4,3 кг [11]. Содержание воды в организме у дошкольников находится в пределах от 100 до 159 мл [3].

Одним из ключевых показателей анализа состава тела ребенка является индекс массы тела. Индекс массы тела (ИМТ) определяется как отношение массы тела в килограммах к квадрату длины тела в метрах [7].

По данным ВОЗ показатель ИМТ в дошкольном периоде изменяется не значительно [9].

Таблица 1

Нормативные показатели ИМТ мальчиков и девочек 4-6 лет

Девочки			Мальчики		
4 года	5 лет	6 лет	4 года	5 лет	6 лет
15,3	15,3-15,4	15,3-15,4	15,3-15,2	15,3	15,3-15,5

Важным средством гармоничного физического развития дошкольников является занятие оздоровительной гимнастикой. Гимнастика включает все базовые движения необходимые для каждого человека: бег, ходьба, прыжки, общеразвивающие упражнения с предметами и без них, танцевальные и акробатические упражнения. Кроме того, в гимнастике широко используются прикладные двигательные действия лазание, перелазания, метание, ловля предмета, преодолении препятствий, упражнения на равновесие [4].

### **Постановка эксперимента и методика исследования.**

Для решения поставленной цели в начале сентября 2021 года и в начале января 2022 года проводились занятия по оздоровительной гимнастике 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 90 минут. Тренировочные занятия проходили базе ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. В исследовании приняли участие 13 дошкольников в возрасте от 4 до 6 лет (7 девочек и 6 мальчиков).

**Методы исследования, использованные в работе:** анализ и обобщение литературных источников, биоимпедансометрия, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки данных.

В начале сентября 2021 было проведено первое (исходное) тестирование состава тела детей 4-6 лет с помощью анализатора состава тела InBody 270. В начале января 2022 года проводилось второе тестирование.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В начале сентября 2021 года и в январе 2022 года был проведен биоимпедансный анализ состава тела у 13 детей дошкольного возраста. Полученные данные представлены в таблицах 2-9.

Таблица 2

Сравнительная оценка морфофункциональных показателей  
(рост, вес, вода, протеины, минералы, жир) детей 4-6 лет

<b>Рост (см)</b>		
<b>До</b>	<b>После</b>	<b>p</b>
113,18±0,24	114,58±0,24	>0,05
<b>Вес (кг)</b>		
20,95±0,10	20,32±0,10	<0,05
<b>Кол-во воды (л)</b>		
11,28±0,04	11,68±0,04	>0,05
<b>Протеин (кг)</b>		
2,78±0,02	3,15±0,02	>0,05
<b>Минералы (кг)</b>		
1,04±0,01	1,11±0,01	>0,05
<b>Содержание жира</b>		
4,55±0,02	4,19±0,02	<0,05

*Примечание:* p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Как видно из таблицы 2, значительные изменения произошли почти во всех показателях. Результаты длины тела изменились благодаря естественному росту организма. Изменились и показатели массы тела. Масса тела у детей снизилась и результаты приобрели достоверный характер (p

$<0,05$ ). Так же немного улучшились результаты содержание воды в организме. Хотя изменения оказались не достоверны, прослеживается положительная динамика ( $>0,05$ ). В среднем показатели воды увеличились (0,4%). Содержание протеина в организме благодаря тренировочному тоже заметно увеличилось в среднем, хотя достоверных различий до и после не обнаружено. Однако наблюдается положительная динамика увеличение на 0,4%. Несмотря на недостоверный характер полученных данных немного изменилось в количество минералов с 1,04 до 1,1 кг после эксперимента. Содержание жира в теле под воздействием тренировочных занятий преимущественно уменьшилось 4,55 кг против 4,19 кг в среднем (0,4 %). Изменения оказались достоверны ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3

Сравнительная оценка анализа соотношения мышцы-жир у детей 4-6 лет

Масса скелетной мускулатуры			Содержание жира в теле		
До	После	p	До	После	p
6,64±0,02	7,38±0,02	$>0,05$	4,62±0,03	4,18±0,03	$<0,05$

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Исходя из полученных результатов в таблице 3, можно сделать вывод о том, что масса скелетной мускулатуры увеличилась на 0,7%, с 6,64 кг до 7,38. Несмотря на то, что изменения не приобрели достоверных характер, у всех детей масса скелетной мускулатуры выросла. Стоит отметить, что в показателе содержания жира в теле отмечается достоверность различий. Содержание жира уменьшился на 0,44%.

Таблица 4

Сравнительная оценка анализа ожирения у детей 4-6 лет

ИМТ			Процентное содержание жира		
До	После	p	До	После	p
17,38±0,09	16,39±0,09	$<0,05$	22,64±0,06	21,14±0,06	$<0,05$

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдент

Результаты ИМТ и Процентное содержание жира так же достоверно изменились ( $p < 0,05$ ). Процентное содержание жира уменьшился с 22,64 до 21,14 % (разница в 1,5 %).

Таблица 5

Сравнительная оценка показателей контроля веса детей 4-6 лет

Идеальный вес		
До	После	p
20,29±0,01	20,32±0,01	$>0,05$
Контроль веса		
-0,43±0,09	-0,12±0,09	$>0,05$
Контроль жира		
-1,07±0,10	-0,61±0,10	$>0,05$
Контроль мышц		
0,81±0,05	0,78±0,05	$>0,05$

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Анализируя таблицу 5 можно увидеть, что хоть результаты носят не достоверный характер ( $p>0,05$ ), во всех показателях произошли изменения в положительную сторону, что говорит о перспективах в данном направлении работы.

Таблица 6

Сравнительная общей оценки у детей 4-6 лет

<b>Общая оценка (баллы)</b>		
<b>До</b>	<b>После</b>	<b>p</b>
75,38±0,10	77,08±0,10	>0,05

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

Основываясь на показателях в таблице 6, мы видим, что почти у всех детей увеличилась общая оценка. Прирост в среднем составил от 1,7 баллов. Даже несмотря на то, что результаты носили не достоверный характер ( $p>0,05$ ), в целом, общая оценка у детей изменился в лучшую сторону.

Таблица 7

Сравнительная оценка питания детей 4-6 лет

<b>Протеин</b>			
<b>Степень</b>	<b>До</b>	<b>После</b>	<b>Динамика</b>
Недостаток	12 чел. (92,3 %)	4 чел. (30,8 %)	-61,6 %
Норма	1 чел. (7,7 %)	9 чел. (69,2 %)	+61,5 %
Избыток	-	-	
<b>Минералы</b>			
Недостаток	9 чел. (69,2 %)	2 чел. (15,4 %)	-53,8 %
Норма	4 чел. (30,8 %)	11 чел. (84,6 %)	+53,8 %
Избыток	-	-	
<b>Жировая масса</b>			
Недостаток	-	1 чел. (7,7 %)	+7,6 %
Норма	10 чел. (76,9 %)	11 чел. (84,6 %)	+7,7 %
Избыток	3 чел. (23,1 %)	1 чел. (7,7 %)	-15,4 %

В результате оценки питания выявлено, что показатели питания после эксперимента стали заметно лучше. До эксперимента у 12 детей наблюдался недостаток протеина, тогда как после эксперимента мы видим, что этот процент существенно сократился (4 ребенка с недостатком протеина). У 9 детей наблюдался недостаток в минералах, а после эксперимента недостаток остался лишь у 2 детей. Показатели жировой массы тоже отражают положительные результаты. По результатам тестирования жировая масса была в избытке у 3 детей, а после только у 1 ребенка. Так же после эксперимента у 1 ребенка наблюдается недостаток жировой массы. В целом во всех показателях наблюдается положительная динамика.



Таблица 8

Сравнительная оценка баланса в развитии мышц верхней  
и нижней половины туловища детей 4-6 лет

<b>Верхняя половина</b>			
<b>Оценка</b>	<b>До</b>	<b>После</b>	<b>Динамика</b>
Баланс	8 чел. (61,5 %)	12 чел. (92,3 %)	+30,8 %
Немного несбалансированная	5 чел. (38,5 %)	1 чел. (7,7 %)	-30,8 %
Несбалансированная	-	-	-
<b>Нижняя половина</b>			
Баланс	5 чел. (38,5 %)	13 чел. (100 %)	+61,5 %
Немного несбалансированная	8 чел. (61,5 %)	-	+61,5 %
Несбалансированная	-	-	-
<b>Верхний-нижний</b>			
Баланс	1 чел. (7,7 %)	8 чел. (61,5 %)	+53,8 %
Немного несбалансированная	12 чел. (92,3 %)	5 чел. (38,5 %)	+53,8 %
Несбалансированная	-	-	-

Сравнительные результаты баланса в развитии мышц верхней и нижней половины туловища показали, что благодаря занятиям оздоровительной гимнастикой у большинства детей верхняя и нижняя половины туловища стали более сбалансированы.

Таблица 9

Сравнительная оценка параметров исследования (индекс талия-бедро, висцеральный жир, базальный метаболизм, прием калорий) у детей 4-6 лет

<b>Индекс соотношения талия-бедра</b>		
<b>До</b>	<b>После</b>	<b>p</b>
0,76±0,01	0,75±0,01	<0,05
<b>Уровень висцерального жира</b>		
1,38±0,02	1,31±0,02	<0,05
<b>Уровень базального метаболизма</b>		
714,47±2,01	708,69±2,01	<0,05
<b>Рекомендуемый прием калорий</b>		
1497,31±1,34	1505,46±1,34	>0,05

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента

По результатам представленные в таблице 9 наглядно видно, что в положительную сторону изменился индекс соотношения талия-бедра. Результаты этого показателя оказались достоверны ( $p < 0,05$ ). Так же положительные изменения произошли в показателе уровня висцерального жира и

уровня метаболизма. Здесь результаты так же оказались достоверными ( $p < 0,05$ ).

Показатель рекомендуемого приема калорий изменился незначительно, достоверных различий не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

### **Выводы**

Подводя итоги научного исследования можно сделать вывод что, сравнительный анализ состава тела у детей дошкольного возраста, занимающихся в секции оздоровительной гимнастикой показал, значительное улучшение во всех показателях. А изменение показателей длины тела произошло за счет естественного развития организма ребенка. Таким образом, можно утверждать, что занятия оздоровительной гимнастикой способствует улучшению многих показателей состава тела у детей 4-6 лет.

### **Список литературы**

1. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.: ил.
2. Грошева О.В. Физиология развития ребенка дошкольного возраста.— [https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie\\_nauki/library/2019/06/28/fiziologiya-razvitiya-rebenka-doshkolnogo-vozrasta](https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie_nauki/library/2019/06/28/fiziologiya-razvitiya-rebenka-doshkolnogo-vozrasta) – (дата обращения 28.01.2022).
3. Дудникова, Э.В. Физиологические константы у детей: учебно-методическое пособие / Э.В. Дудникова, Е.А. Беседина, А.В. Сосулина. ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России, каф. Детских болезней № 1. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. – 46 с.
4. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебное пособие для СПО / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Юрайт; Тюмень: Тюменский государственный университет, 2019. – 350 с. – (Серия: Профессиональное образование).
5. Карелина, И.О. Дошкольная педагогика: курс лекций: пособие / И.О. Карелина. – Рыбинск: филиал ЯГПУ, 2012. – 71 с.
6. Луковкина, А.И. Полный курс за 3 дня. Нормальная физиология / А.И. Луковкина. – Москва: Научная книга, 2015. – 370 с.
7. Николаев, Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
8. Обреумова, Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие / Н.И. Обреумова. – М.: Академия, 2000. – 568 с.
9. Черная, Н.Л. и др. Нормативы оценки антропометрических показателей у детей от 0 до 19 лет в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. Издание 2-ое, дополненное / Н.Л. Черная, Г.С. Маскова, В.М. Ганузин, Е.В. Шубина, О.Б. Дадаева. – Ярославль, 2018. – 116 с.
10. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – 3-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 287 с.
11. Kim Fleischer Michaelsen. Методические рекомендации для Европейского региона ВОЗ с особым акцентом на республики бывшего Советского Союза // Kim Fleischer Michaelsen, Lawrence Weaver, Francesco Branca и Aileen Robertson. Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия, № 87. – 2003. – 382 с.

**О.Ю. Быкова<sup>1</sup>**

O.Yu. Bykova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: olechka.bikova17@yandex.ru*

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЁНКА-ШКОЛЬНИКА**

*В данной статье семья рассматривается как среда, которая способна иметь определённую степень влияния на школьника в вопросах его физического воспитания. Целью данной работы является рассмотрение и выявление роли семьи в физическом воспитании ребёнка школьного возраста. Проведённый среди различных групп населения опрос показывает, что семья играет определяющую роль в таком виде воспитания, а также прибегает к различным способам и средствам мотивации для увлечения ребёнка спортом.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, семья, школьники, физические упражнения, мотивация.*

## **THE ROLE OF THE FAMILY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF A SCHOOLCHILD CHILD**

*In this article, the family is considered as an environment that can have a certain degree of influence on the student in matters of his physical education. The purpose of this work is to consider and identify the role of the family in the physical education of a school-age child. A survey conducted among various groups of the population shows that the family plays a decisive role in this type of upbringing, and also resorts to various ways and means of motivation to get the child involved in sports.*

**Keywords:** *physical education, family, schoolchildren, physical exercises, motivation.*

**Введение.** Пропаганда здорового образа жизни – беспрестанно волнующая проблема. В настоящее время общество находится на пути глобализации, поэтому физическое воспитание как никогда выступает актуальным вопросом. Укрепление иммунитета, поддержание здоровья, профилактика заболеваний – всё это важнейшие задачи физического воспитания. Вместе с тем школьный возраст является ключевым звеном в формировании личности. Потребность в новых знаниях и физической активности – образовательная ценность, которая отмечается учёными на протяжении многих лет [4]. Занятия физической культурой не только помогают ребёнку познать свои возможности и способности, но и воспитывают в нём чувство патриотизма, любовь к Родине, учат заботе о ближнем, развивают волевые качества. Однако такое всестороннее развитие ребёнка не может быть только задачей школы или спортивной секции и её руководителя. Здесь

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания А.А. Наумов

немаловажную роль играет семья, первый социальный институт, в котором начинает познавать мир ребёнок.

Семья – это среда, где с первых дней в ребёнке воспитываются привычки и правила касательно здорового образа жизни и непосредственно самого физического воспитания: систематические прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, водные процедуры, закаливание, соблюдение режима сна и отдыха, гимнастика для глаз и тела как профилактика развития патологий вследствие долгого нахождения туловища в неправильном положении или длительного контакта глаз с раздражителем (телевизор, компьютер, телефон, чтение в темноте и т. п.). Опять же здесь стоит отметить, что физическое воспитание, где участвует семья, не ограничивается лишь установлением правил и запретов. Покупка спортивной формы и личного инвентаря к уроку физической культуры – также неотъемлемая часть задач семьи в процессе реализации вышеуказанного вида воспитания.

В связи с актуальной для современного общества темой пандемии и дистанционного обучения родители также должны обращать особое внимание ребёнка на чередование умственной и физической деятельности. Ребёнок вынужден длительное время проводить за компьютером, планшетом, телефоном, так как работоспособность и продуктивность вне класса и вне контроля учителя вследствие контакта с отвлекающими факторами (такowymi могут быть игры, социальные сети и пр.) снижается. Как следствие – смена поз в течение занятий, проводимых в сидячем положении, далеко не всегда позволяет ребёнку выбрать верное для осанки решение. Родители должны помнить об этом и напоминать ребёнку о разминке и гимнастике в перерывах между занятиями.

Кроме того, правила, которые касаются здоровья, должны выполняться в семье не только ребёнком, но и родителями, так как семья – это целостная функционирующая система. Прослеживается следующая закономерность, что дети перенимают образ жизни родителей, их отношение к жизни, привычки, отношения к занятиям физической культурой [2]. То есть для того, чтобы ребёнок смог полноценно усвоить какие-либо правила, ему нужно видеть положительную оценку этих же правил родителями, например, соблюдение режима дня или выполнение утренней гимнастики всеми членами семьи. Исследования показывают, что совместное выполнение физических упражнений не только укрепляет и сплачивает семью, но и устанавливает особый комфортный социальный климат внутри данного социального института. Занятия могут быть представлены различными формами, такими как: пешими туристическими походами, езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках, различные игры, участие в семейных соревнованиях [1]. Такой досуг развивает коммуникативные навыки, необходимые для дальнейшей реализации на жизненном пути.

Семья выполняет также мотивационную функцию в физическом воспитании: родители должны поощрять желание детей участвовать в различных спортивных мероприятиях, помогать им и поддерживать их.

Воспитательная функция семьи также неотделимо связана с физическим воспитанием. Семья как система взаимосвязанных элементов, то есть, родителей и детей, обеспечивает гармоничное развитие физических и духовных сил. Родителей, заинтересованных в развитии и воспитании своего ребёнка, волнуют вопросы дальнейшего физического развития ребёнка, взаимосвязи умственного и физического воспитания, вопрос отражения переутомления и эмоционального перенасыщения на нервной системе ребёнка и спорт как решение данной проблемы.

Получая ответы на выше представленные вопросы, родители должны заведомо понимать ответственность за свои дальнейшие действия. Затруднения родителей связаны прежде всего с отсутствием методических умений по проведению различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности, от проведения утренней гигиенической гимнастики до самостоятельного тренировочного занятия. Также часто можно встретить и такую проблему, как отсутствие осведомлённости о разнообразии подвижных игр, которые можно использовать в семейном досуге [3].

Вопрос совершенствования системы физического воспитания может стать при правильной расстановке приоритетов семьи одной из ведущих её задач, что приведёт к целостному и гармоничному развитию личности.

**Методы:** метод опроса.

**Результаты и обсуждение.** Так, в качестве подтверждения размышлений было проведено исследование, в котором участвовали 64 респондента в возрасте от 12 до 46 лет. Это студенты Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, ученики школ МБОУ «Лицей им. С.Н. Булгакова» г. Ливны, МБОУ Гимназия г. Ливны, МБОУ СОШ №1 г. Ливны, а также учителя и родители обучающихся.

На вопрос «Может ли семья повлиять на физическое воспитание школьника?» (рис. 1) все респонденты ответили «да». Из этого мы можем сделать вывод о том, что не только учителя и родители, но и студенты, и школьники осознают важность вовлечения семьи в вопрос физического воспитания ребёнка.

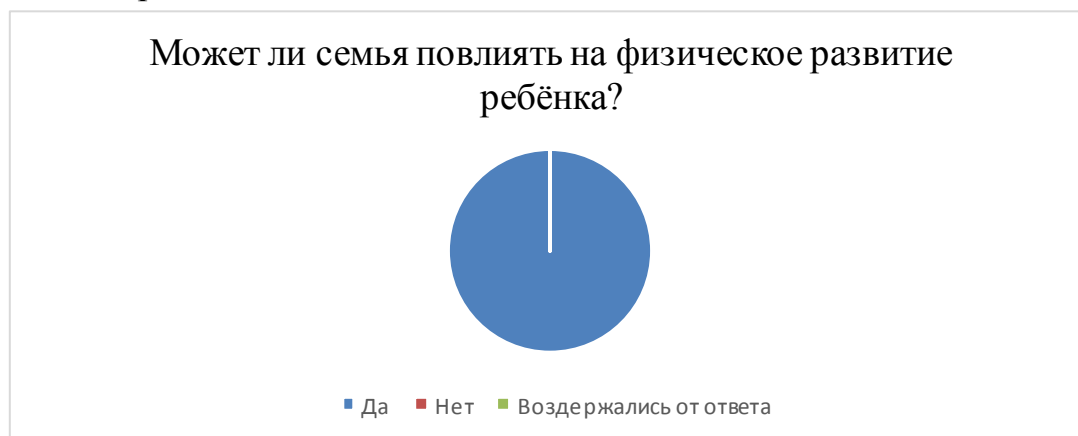


Рис. 1.

На вопрос «Посещали ли Вы какие-либо спортивные секции/кружки по рекомендации родителей» (рис. 2) 41 человек дали положительный ответ, 12 – отрицательный, 11 воздержались.



Рис. 2.

Следовательно, большинство участников опроса не только осознали роль семьи в вопросах физического воспитания, но и определили роль семьи как решающую.

На вопрос «Как в Вашей семье Вас мотивировали к занятиям физической культурой?» (рис. 3) 2 респондента отметили пункт «поощряли материально», 1 выбрал «заставляли насильно», 5 человек отдали голос пункту «спорт как возможность карьерного роста», 37 человек отметили «делали акцент на пользе для здоровья» и 18 человек воздержались от голосования (двое из них имели совершенно противоположные примеры мотивации, например, занятия физической культурой как возможность времяпрепровождения с товарищами или же, наоборот, родители отговаривали от занятий). Из данного опроса мы уже можем сделать более глубокий вывод: большинство семей понимают и осознают важность занятия ребёнком физической культурой, при этом отмечая её пользу и необходимость.



Рис. 3.

Однако на примере диаграммы становится наглядна и понятна проблема неграмотного подхода родителей к вопросам занятия ребёнка физической культурой. Не все семьи, как уже говорилось выше, правильно объясняли своему ребёнку цель занятий спортом, как следствие этого, не все респонденты имели истинно верную мотивацию для занятий.

Анализируя результаты опроса, мы можем с уверенностью утверждать, что вопрос физического воспитания школьников всё ещё актуален и будет требовать новых решений, потому как общество – это достаточно подвижная система.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что семья выступает главным посредником между ребёнком и крупными социальными институтами в вопросах физического воспитания. Передавая опыт и знания предыдущих поколений детям, семья закладывает в каждом ребёнке основы духовного и физического воспитания. Здесь, в семье, закладываются основы грамотного развития личности ребёнка, при этом физическое воспитание характеризуется положительно лишь в том случае, когда родители и другие члены семьи успешно могут реализовать свои знания на практике, в своей жизни. Таким образом, наблюдается необходимость в постоянном образовательном развитии родителей, что позволяет формировать как у себя самих, так и у ребёнка потребность в занятиях спортом [3].

### Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни детей младшего школьного возраста / Л.И. Лубышева, А.В. Шукаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №3. – С. 2-5.
2. Соломченко, М.А. Изучение отношения молодого населения Орловской области к здоровому образу жизни / М.А. Соломченко, А.В. Пенченков // Наука-2020: Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы: Всероссийская научно-практическая конференция. – Орел: НИЦ МАБиВ, 2015. – С. 114-118.
3. Юречко, О.В. Роль семьи в физическом воспитании школьников / О.В. Юречко // Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. – 2021. – № 7(88). – С. 7-9. – DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2021.1.88.1421.
4. Ярлыкова, О.В. Роль семьи в физическом воспитании школьников / О.В. Ярлыкова, С.Р. Измаилова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 8-3(13). – С. 47-49.

**С.Ю. Карташова<sup>1</sup>**

S.Yu. Kartashova

*Российский государственный аграрный  
университет – МСХА имени К.А. Тимирязева  
(Москва, Россия)*

*Russian State Agrarian  
University – Moscow Agricultural Academy  
named after K.A. Timiryazev, Moscow  
E-mail: sofa.yurievna.23@gmail.ru*

## ДВОРОВЫЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19

*Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме – изменениям, происходящим в спорте в сложившихся условиях пандемии коронавируса. Пандемия*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры физической культуры С.Ю. Никитченко

коронавируса посеяла в мировом спорте настоящую панику. Вспышка заболевания заставила приостановить проведение мировых спортивных соревнований, так как организаторы соревнований не готовы брать на себя ответственность и ждали указаний от национальных властей или от Всемирной организации здравоохранения.

**Ключевые слова:** спорт, пандемия коронавируса, дворовый спорт.

## YARD SPORT DURING THE COVID-19 PANDEMIC

*The article is devoted to the current problem – the changes taking place in sports in the current conditions of the coronavirus pandemic. The coronavirus pandemic has sowed real panic in the world of sports. The outbreak forced the suspension of world sports competitions, as the organizers of the competitions were not ready to take responsibility and were waiting for instructions from national authorities or from the World Health Organization.*

**Keywords:** sports, coronavirus pandemic, yard sports.

Пандемия затронула профессиональный спорт – спортсменов, тренеров, сотрудников спортивных организаций, волонтеров, судей, должностных лиц, а также связанные с отраслью предприятия, фитнес-клубы, тренажерные залы, маркетинговые агентства, производителей спортивной продукции.

Спорт представляет собой существенный сектор в экономике регионов мира и отдельных стран. Глобальная стоимость индустрии спорта оценивается в 756 млрд. долл. США в годовом выражении [1]. Именно поэтому традиция смотреть на спорт через призму экономики стало обычной управленческой практикой.

В ЕС доля ВВП, связанная со спортом, составляет 279,7 млрд. евро (2,12%) общего ВВП Европейского союза. Количество людей, задействованных в сфере спорта, насчитывает 5,67 млн. человек, что соответствует 2,72% занятых в ЕС. В спортивной сфере занят каждый 37-й работник, что привело к обострению проблемы с безработицей. В частности, федерация регби США объявила о банкротстве в связи с финансовыми трудностями. Только в США коронавирус затронул 1,3 млн. профессий спортивной индустрии. В первую очередь, это фитнес-тренеры и инструкторы по аэробике, тренеры и спортивные агенты, персонал в сфере развлечений и спортивного досуга. По возрастному составу наиболее пострадали работники в возрасте от 25 до 34 лет (около 442 тыс. человек или 23%) [1].

Пандемия коронавируса ударила и по российскому спорту и массовой физической культуре. И это коснулось не только профессиональных спортсменов – массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. Запреты на передвижения частных лиц коснулись и самостоятельных занятий, что вызвало определённый негативный резонанс в информационном поле – во время самоизоляции многих самостоятельно занимающихся спортом во дворах пытались штрафовать.

Из-за многих ограничений профессиональные спортсмены имели возможность тренироваться только в домашних условиях. Это лишний раз подтвердило то обстоятельство, что инфраструктурная платформа дворового спорта является базовой и универсальной не только для массовых



спортивных и оздоровительных занятий, но и для спорта высших достижений.

В условиях пандемии коронавируса популярными в мире стали меры финансовой помощи спортивной индустрии. В частности, «Европейская платформа по инновациям в области спорта» обозначает меры, необходимые для поддержки спортивной индустрии в Европе. В их число вошли:

1) Обеспечение спортивной индустрии финансовыми средствами, направленными на защиту рабочих мест, сотрудников и самозанятых от угрозы увольнения и потери дохода.

2) Смягчение правил, касающихся получения государственной помощи, с целью предоставления налоговых послаблений организациям, занимающимся развитием спорта.

3) Стимулирование инновационных программ для предприятий в области спорта.

4) Предоставление займов для обеспечения ликвидности спортивных клубов и других ассоциаций через существующие финансовые инструменты (например, «Европейский инвестиционный банк») или путем создания новых.

5) Создание государственных и частных фондов солидарности для любительских спортивных клубов и ассоциаций и их сотрудников.

6) Оказание помощи школам и преподавателям физкультуры для продолжения обучения с помощью эффективных и безопасных цифровых средств.

В мае 2020 г. в Канаде был учрежден специальный Фонд поддержки организаций в области культуры, достояния и спорта в условиях чрезвычайной ситуации COVID-19. В Великобритании в качестве одной из мер поддержки спортивного сектора выдаются гранты на сумму от 375 до 12,5 тыс. долларов США. Правительство Ирландии одобрило пакет мер на поддержку спортивного сектора на общую сумму 70 млн. евро. Власти Новой Зеландии объявили о поддержке индустрии спорта и отдыха, в которой задействовано более 53 тыс. человек, и которая ежегодно приносит около 3,3 млрд. долларов [1]. Помимо финансовой поддержки правительства разрабатывают руководства для спортивных организаций по деятельности в условиях постепенного снятия ограничительных мер. Таким образом, самой идеологии развития спорта это не коснулось.

В пандемии коронавируса есть страны и стороны, оказавшиеся в выигрыше. Коронавирус стимулировал развитие не только сервисов для удаленной работы и онлайн-торговли, но и индустрии видеоигр. Этот сектор, активно развивавшийся и до введения в разных странах карантинных мер, сегодня имеет самую мощную динамику и привлекает всё большее внимание крупных инвесторов. Только корпорация Intel вкладывает по 10 млн. долларов США ежегодно в киберспортивную лигу игроков Overwatch, а производитель спортивной одежды Nike выделил 8 млн. долларов США на партнерство с китайской лигой по игре League of Legends. Также спонсорами киберспортивных команд уже становились BMW, BT, Kia Motors, Louis Vuitton, Xiaomi и многие другие компании. В конце марта 2020 года ВОЗ

совместно с почти двумя десятками разработчиков игр, в числе которых Activision Blizzard, Riot Games, Zynga, Twitch, YouTube Gaming, запустила кампанию #Play Apart Together – «Играй по отдельности вместе». В рамках кампании людей призывают во время пандемии оставаться дома, выполнять рекомендации ВОЗ по социальному дистанцированию, мерам гигиены и вместо выхода на улицу играть в компьютерные игры, что помимо прочего может восполнить недостаток реального общения в период карантина [1].

В России киберспорт активно развивается и позиционируется как спорт для молодых. По правилам Федерации компьютерного спорта России в соревнованиях могут принимать участие игроки с 14 лет. После 25 лет наступает так называемая «спортивная старость», когда рефлексы и мозг работают не настолько быстро. Поэтому средний возраст игроков составляет всего 19-20 лет [1]. Таким образом, к спортивной активности в виртуальном пространстве привлекается наиболее активная часть молодежи, традиционно склонная к физической активности и спортивным занятиям. Это не может не тревожить, так как этот вопрос надо рассматривать и со стороны обеспечения национальной безопасности страны

В настоящий момент в мире киберспорта лидируют Южная Корея и КНР. При этом правительство только одной китайской провинции Хайнань выделило на поддержку киберспорта 141 млн. долларов США. В Китае строятся арены для проведения матчей по League of Legends, есть магазины и целые академии, где обучаются игроки, есть профильная гостиница для любителей киберспорта. Таким образом, киберспорт это не только профильный бизнес на уровне государственной отрасли конкретных государств, но и способ лоббирования иных экономических интересов стран, являющихся ведущими поставщиками услуг IP-товаров и услуг во всем мире. С точки зрения анализа и логики необходимо связать возникновение коронавируса именно в Китае и мощный импульс лоббирования интересов киберспорта в этих странах.

Учитывая модность тренда на развитие киберспорта, сегодня можно вести речь о трансформации классического спорта с большим привлечением болельщиков и массового развития физической активности широких масс населения. В этих условиях особую актуальность имеет поддержка и развитие социального дворового спорта, преимущества которого являются особенно очевидными в условиях пандемии коронавируса. Далеко не случайно, что в апреле 2020 г. Министерство спорта инициировало акцию «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни», чтобы поддержать всех, кто находится в самоизоляции. Но это не есть шаг к комплексному развитию дворового спорта.

Социальный дворовый спорт – это часть спорта, направленная на социальное спортивное просветительство, социализацию, реабилитацию, личностное спортивное самовыражение граждан. Формирование здорового образа жизни, а также направлен на организацию и проведение регулярных и системных спортивных соревнований в рамках специализированных лиг, мероприятий по месту жительства с целью максимального раскрытия че-

ловческого капитала любого участвующего – субъекта социально-спортивных отношений.

Идеи общероссийского социально-дворового движения были сформулированы А.И. Логиновым ещё несколько лет назад на основании многолетней практики [3]. В Ельце на протяжении многих лет (с 2002 года) имеется успешный опыт работы клуба «Добрыня» под руководством С.В. Макарова. Различные аспекты дворового спорта раскрыты в диссертации М.В. Авериной и работе С.Е. Климова [2]. На высоком организационном и методическом уровне этот вопрос был поставлен в СССР ещё в 1960-е – 1970-е годы [4] и в этом опыте много востребованного для современных реалий российской действительности.

В числе выводов и прогнозов, которые делают спортивные функционеры в связи с влиянием коронавируса на отечественный спорт, нет ни слова о дворовом спорте. Представляется, что этот недостаток необходимо исправлять.

#### Список литературы

1. Спорт в условиях пандемии COVID-19. Дайджест Департамента международного и регионального сотрудничества. – Счётная палата Российской Федерации, 2020. – 41 с. С. 4, 7, 21, 34-35, 37.
2. Аверина, М.В. Социокультурное пространство дворового спорта: дис. ... канд. социол. наук / М.В. Аверина. – Тамбов, 2004. – 150 с.; Климов С.Е. Дворовый спорт. – Москва: «Советский спорт», 2011. – 163 с.
3. Логинов, А.И. Дворовый спорт: организационные и идеологические аспекты социально-спортивного движения по месту жительства / А.И. Логинов. – Липецк: «Гравис», 2016. – 539 с.
4. Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства (Методическое пособие в помощь спорт. секциям и дворовым командам при домоуправлениях, ЖКО, ЖЭКах, школах, коллективах физкультуры, дет. клубах, пионерских лагерях). – Горький, М-во просвещения РСФСР, 1973. – 167 с.

**Е.А. Малеева<sup>1</sup>**

E.A. Maleeva

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: maleeva.05.13@mail.ru*

## ДОПИНГ В СПОРТЕ КАК МЕДИЦИНСКАЯ И МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

*В статье рассматривается проблема допинга в современном профессиональном спорте. Уделено внимание понятию допинга и его разновидностям, представлены сведения об истории антидопинговой борьбы. Анализируются медицинские последствия применения запрещенных препаратов и морально-этический контекст проблемы.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – преподаватель института СПО В. И. Лавриненко

**Ключевые слова:** допинг, спорт высоких достижений, ВАДА, запрещенные препараты, медицина, этика спорта.

## **DOPING IN SPORT AS A MEDICAL AND MORAL AND ETHICAL PROBLEM**

*The article deals with the problem of doping in modern professional sports. Attention is paid to the concept of doping and its varieties, information about the history of the anti-doping struggle is presented. The medical consequences of the use of illegal drugs and the moral and ethical context of the problem are analyzed.*

**Keywords:** doping, high performance sports, WADA, illegal drugs, medicine, sports ethics.

**Введение.** Для современного спорта высоких достижений характерны высокая степень конкуренции практически во всех дисциплинах и постоянно возрастающие требованиями к уровню подготовки спортсменов и их результатам. Соревнования различных уровней год от года демонстрируют, насколько велики возможности человеческого организма. Проблема физиологии спорта является одной из наиболее актуальных в мировой науке. Новые методы тренировок, их интенсивность, возрастание нагрузок, травмы – все это приводит к переутомлению и стрессам. Необходимость быстро восстановить организм, повысить его выносливость в ряде случаев приводят спортсменов и тренеров к решению применить препараты, относящиеся к допингу.

В мировом спорте известно немало скандальных случаев, связанных с применением допинга. На уровне высших спортивных инстанций созданы жесткие механизмы контроля приема запрещенных препаратов (что, впрочем, не устраняет проблему). Однако допинг может использоваться и в соревнованиях не столь высокого уровня, как Олимпиады и чемпионаты международного и национального уровня, в любительском спорте. В этих условиях возможности для всестороннего контроля ограничены, а значит, возрастают как перспективы нечестных побед, так и риски для здоровья таких спортсменов.

Проблема борьбы с допингом, вероятно, никогда не утратит актуальности, в связи с чем необходимо обращение к ней в медицинском и морально-этическом контексте. Данная цель предпринята в настоящей статье.

**Методы.** В основе исследования лежит анализ специальной литературы, а также общенаучные методы исследования: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

**Результаты.** Под допингом понимаются специальные препараты и запрещенные методы, которые применяются спортсменами с целью повышения работоспособности организма во время соревновательной деятельности или в период учебно-тренировочного процесса [4].

В профессиональном спорте к допингу относятся не только лекарства, но медицинские манипуляции, которые способствуют расширению

пределов возможностей организма и тем самым могут улучшить показатели в спорте.

Сегодня принято считать, что употребление допинга представляет собой сознательный прием вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

В зависимости от цели применения препараты, относящиеся к допингу, могут давать различный эффект:

1. Ощущение существенной прибавки в силе. Спортсмен испытывает явный прилив сил, адреналина и энергии.
2. Возбуждающее воздействие на нервную систему. В результате существенно увеличивается реакция спортсмена.
3. Снятие чувства утомления.
4. Быстрое восстановление после проведенных соревнований [2].

История применения запрещенных приемов, помогающих стать сильнее, берет свое начало еще в античной Греции. Олимпийские атлеты, чтобы иметь преимущество над соперником, пили особые настои трав в вине, употребляли мясо, которое было отнюдь не повседневной едой, принимали галлюциногены, например мухоморы. Во время гонок на колесницах лошадям давали слабоалкогольный мед, от чего они бежали намного быстрее [6].

Само слово «допинг» появилось в XIX столетии. Оно происходит от английского *to dope*, что переводится как «предлагать наркотики». Такая этимология слова вовсе не случайна, поскольку с появлением Олимпийских игр современности первым серьезным допингом стали именно наркотические вещества – кокаин и героин, которые были в свободном употреблении до 1920-х гг. В конце XIX – начале XX в. употребление допинга выявлялось в тех случаях, когда спортсмену, выигравшему ту или иную гонку, требовалась медицинская помощь из-за резкого ухудшения самочувствия [6].

В 1928 г. была предпринята первая попытка борьбы с допингом: в устав Международной любительской федерации легкой атлетики (IAAF) было добавлено правило, которое запрещало применение препаратов, способствующих повышению выносливости организма. За нарушение предусматривалось исключение из спорта. Однако официально проблема допинга стала достоянием мировой общественности во время игр XVII Олимпиады в Риме в 1960 г., когда во время велогонок многие спортсмены падали с велосипедов, а один скончался. Позже было установлено, что к этому привело наличие в крови возбуждающих веществ, негативно повлиявших на организм в условиях жары. В 1967 г. решением Международного Олимпийского комитета был запрещен допинг и создана Медицинская комиссия МОК, целью которой стало осуществление допинг-контроля [4].

Тем не менее, запреты не устранили проблему. С течением временем допинг эволюционировал, становился все более скрытым и трудно распознаваемым. Борьба спортсменов шла вровень с борьбой фармакологических компаний. В 1980-1990-е гг. начинается новый виток борьбы с запрещенными препаратами. В 1989 г. Совет Европы принял Конвенцию против применения допинга. В этом документе прописаны условия обеспечения антидопинговой политики на национальном уровне (в том числе создание специальных лабораторий), организации информационно-просветительской деятельности с привлечением СМИ, направленной на распространение знаний об опасности допинга для здоровья и его недопустимости с этической позиции. Также конвенция предусматривает меры по ограничению доступности препаратов, относящихся к допингу, сотрудничество спортивных организации по реализации этих мер [1].

В 1999 г. при поддержке МОК было образовано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА, англ. World Anti-Doping Agency – WADA). Это независимая международная организация, финансируемая МОК и правительствами стран мира. Она координирует борьбу с применением допинга в спорте: разрабатывает стандарты, регламенты и руководства, ведет базы данных спортсменов. Часть полномочий ВАДА переданы национальным антидопинговым агентствам, которые ведут непосредственную работу со спортсменами. Основополагающий документ ВАДА – Всемирный антидопинговый кодекс, постоянно обновляемый, как и Запрещенный список препаратов [4].

Говоря о конкретных группах препаратов, относящихся к допингу, отметим основные из них. Наиболее известны (и эффективны) анаболические стероиды – препараты, имитирующие действие мужских гормонов, в результате чего увеличивается мышечная масса и выносливость организма. Этот вид допинга наиболее прост в распознавании. Наркотические анальгетики, входящие в состав более полутора тысяч лекарственных форм, обладают повышенным обезболивающим эффектом. Случаи их применения связаны с заболеваниями и травмами спортсмена, которые требуют лечения и, как следствие, перерыва в тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Иная цель преследуется при использовании диуретиков – эти препараты, обладающие мочегонным действием, выводят из организма иные запрещенные препараты. Есть и другая причина, почему диуретики, устраняющие следы допинга, сами таковым являются. Эта группа препаратов позволяет быстро сбросить вес, что имеет значение в силовых видах спорта.

Следует также отметить эритропоэтин, являющийся копией природного почечного гормона. Он повышает уровень гемоглобина в крови, благодаря чему кровь переносит больше кислорода, а значит, выносливость организма усиливается. Средством подобного рода является кровяной допинг. Сущность его заключается в том, что спортсмен сдает некоторое ко-

личество крови, после чего в лабораторных условиях в ней отделяются эритроциты и плазма. Перед соревнованиями кровь вводится обратно, спортсмен ощущает прилив сил и способен выдержать более интенсивную нагрузку [2].

Применение допинга может иметь серьезные негативные последствия для здоровья спортсмена вплоть до инвалидности и летального исхода. Риск увеличивается в случае, если запрещенные средства применялись продолжительное время. При этом следует учитывать как разновидности препаратов, так и особенности их применения.

Многие лекарственные средства имеют побочные эффекты, которые могут проявиться далеко не сразу после приема курса. Кроме того, эти средства, разработанные для людей с соответствующими заболеваниями, не предназначены для здорового организма, тем более в условиях повышенных физических нагрузок. Немаловажно и то обстоятельство, что некоторые препараты могут быть произведены нелегально, и их состав может отличаться от того, что заявлено на упаковке [4].

Спортсмены, злоупотребляющие допингом, не ограничиваются приемом лекарственных средств в терапевтических дозах и зачастую комбинируют препараты и экспериментируют с дозировкой. В таких случаях никто, кроме них, не может нести ответственность за возможные результаты подобных опытов над собственным организмом.

Следует учитывать и последствия действия конкретных препаратов и медицинских манипуляций. Так, долговременное применение диуретиков снижает работоспособность и силу мышц, кровяной допинг опасен риском тромбофлебита, наркотические анальгетики вызывают привыкание [2].

Проблема допинга широко освещается в СМИ, в особенности в период крупных спортивных состязаний, поэтому ее отрицательная этическая сторона давно стала очевидной. Между тем применение допинга в спорте имеет гораздо большее морально-этическое содержание, нежели характеристика «это нечестно». Прежде всего, это принцип равных условий для всех участников соревнований. Очевидно, что такое равенство не может быть абсолютным, поскольку у людей разный генотип, физиологические ресурсы, темперамент, психологические особенности личности, уровень мотивации. Использование допинга это относительное равенство нарушает, поскольку усиливает различия.

Кроме того, проблема включает в себя право спортсменов на охрану здоровья, на «чистый» спорт. Если допустить, что один из них принимает запрещенные препараты, следовательно, так могут поступать и другие. Между тем они не обязаны подвергать свое здоровье риску для того, чтобы быть в равных условиях с соперниками, использующими допинг. Наконец, это универсальные принципы честной и прозрачной борьбы, прописанные как в Олимпийской хартии, так и в программных документах спортивных федераций и соревнований [5].

Проблема допинга имеет и юридическую сторону. Спортсмен, использующий запрещенные препараты, не только нарушает предписания спортивных организаций и ВАДА, но, по сути, совершает преступление,

квалифицируемое в уголовно-правовой практике как мошенничество. Всемирное антидопинговое агентство применяет жесткие санкции в отношении атлетов, нарушающих принципы честной борьбы.

**Обсуждение.** Таким образом, проблема допинга в спорте всегда остается актуальной. Стараясь увеличить шансы на победу, спортсмены, принимающие запрещенные препараты, подвергают риску свое здоровье. В более глобальном контексте медицинская проблема использования допинга заключается в дискредитации самой идеи спорта как символа здорового образа жизни. Морально-этическая сторона состоит в обеспечении равных возможностей спортсменов и их права на охрану здоровья.

Применение допинга в спорте (как профессиональном, так и любительском) – это сложная междисциплинарная проблема, требующая научного обеспечения как со стороны врачей и фармакологов, так и представителей гуманитарных отраслей – психологов и педагогов.

#### Список литературы

1. Конвенция против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.) [Электронный ресурс]. – URL: <https://rushandball.ru/Files/Documents/Конвенция%20против%20применения%20допинга.pdf> (дата обращения: 10.03.2022).
2. Кулиненко, О.В. Фармакология спорта / О.В. Кулиненко. – Самара: Инсома пресс, 2000. – 168 с.
3. Олейник, С.А. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / С.А. Олейник. – М.: Советский спорт, 2010. – 255 с.
4. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебное пособие / под ред. Э.Н. Безуглого, Е.Е. Ачкасова. – М.: Человек, 2019. – 288 с.
5. Прокопьева, М.Ю. Допинг как этическая проблема / М.Ю. Прокопьева, А.Ф. Мухамадуллина // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. Материалы II Международной научно-практической конференции. – Курган: Изд-во КГУ, 2015. – С. 25-27.
6. Сысоева, Ю.В. Проблема допинга в современном спорте / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // Молодой ученый. – 2019. – № 11. – С. 268-269.

**А.А. Мамухов<sup>1</sup>**

A.A. Mamukhov

*Майкопский государственный технологический университет*

*(Майкоп, Россия)*

*Maikop State Technological University, Maykop*

*E-mail: kaf\_fizvos@mkgtu.ru*

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

*В статье на основе анализа и обобщения научно-методической литературы раскрывается сущность, понятие, основные задачи и функции одного из важнейших компонентов общей культуры человека, к каковым относится физическая культура. Также в нашей работе характеризуется взаимосвязь между физической и иными видами культуры, составляющими единую структуру человеческой культуры, описыва-*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор В.Г. Свечкарёв



ются наиболее важные факторы, обеспечивающие и обуславливающие тесное взаимодействие данных структурных компонентов.

**Ключевые слова:** общая культура человека, физическая культура, структура, виды, взаимосвязь.

## PHYSICAL CULTURE AS THE MOST IMPORTANT COMPONENT OF THE GENERAL HUMAN CULTURE

*Based on the analysis and generalization of scientific and methodological literature, the article reveals the essence, concept, main tasks and functions of one of the most important components of a person's general culture, which includes physical culture. Also, our work characterizes the relationship between physical and other types of culture that make up a single structure of human culture, describes the most important factors that ensure and condition the close interaction of these structural components.*

**Keywords:** general human culture, physical culture, structure, types, interrelation.

**Введение.** Слово «культура» в самой простейшей интерпретации означает обработку и уход, т.е. преобразование того, что создано природой, с помощью человека, а культура общества – это духовные и материальные ценности, накопленные людьми в процессе жизнедеятельности. Исходя из этого, можно утверждать, что культура – это деятельность людей и результаты этой деятельности. При этом культура человека является сложным структурным явлением, состоящим из нескольких компонентов, а одно из ведущих мест в этой структуре остается за ее физическим составляющим.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень культуры человека определяется уровнем его нравственного, физического и интеллектуального компонентов, а также наличием большого количества разнообразных, умений, навыков, в значительной степени отвечающих за количественное составляющее его культурного уровня.

Существует 3 вида культуры:

- материальная – определяется предметами, созданными самим человеком;
- духовная – проявляется в накопленных знаниях, представлениях различной направленности;
- физическая – характеризуется проявлением двигательной активности человека, направленной на всестороннее развитие личности и физическое совершенствование человека.

Эти 3 вида культуры тесно взаимосвязаны. Взаимосвязь это выражается в различных проявлениях. К примеру, одной из составных частей физической культуры, обеспечивающей возможности человека физически развиваться, являются такие материальные ценности, как различные спортивные сооружения, здания, оборудование, инвентарь и т.д. Не менее тесная связь между духовной и физической культурой. Занятия физической культурой способствуют воздействию как на физиологическую, так и духовную составляющую организма человека. А все эти части, тесно переплетаясь, составляют общую культуру человека (Рис.1).

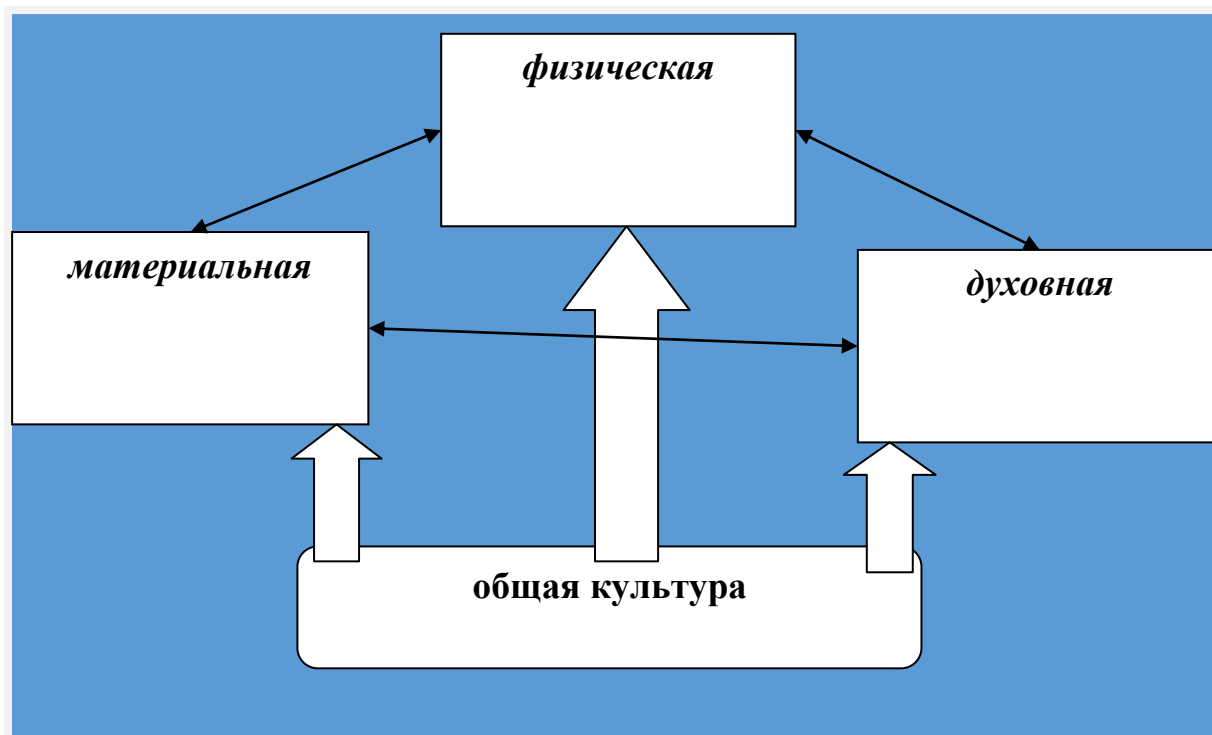


Рис. 1. Структура общей культуры человека

Физическая культура – это явление, которое выражается в развитии и улучшении человеком заложенных в нём способностей. Являясь одним из важных компонентов и составляющих всестороннего развития личности, она играет большую роль в укреплении здоровья человека, формировании физических и психических способностей, оказывает положительное воздействие на развитие физических, эстетических и нравственных качеств человека, служит значимым средством организации досуга населения, профилактики заболеваний, воспитания молодого поколения.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой, и является её составной частью. Подтверждением этому во многом является тот факт, что она является формой самовыражения личности, определяет его отношение к жизни, работе, учёбе, помогает в решении оздоровительных, воспитательных и других задач.

Физическая культура включает в себя разнообразные процессы и явления: физическое состояние человека, потребности человека [1], тело человека с его индивидуальными характеристиками. В современном понимании культура означает такие черты личности, как образованность, аккуратность, вежливость, самообладание и т. д.

В основе процесса развития «культуры» лежит развитие физических и интеллектуальных способностей человека. Это еще раз подчеркивает, что физическая культура является одной из составных частей общей культуры, и развивается вместе с материальной и духовной культурой общества [2]. Данная связь также объясняется двойными эффектами совершенствования, оказываемыми влиянием одновременно и на развитие физических

возможностей, и на формирование других свойств личности – волевых, нравственных, эстетических [3], в число которых входят: целеустремленность, настойчивость, упорство, самообладание, смелость, дисциплинированность, способность преодолевать трудности, умение понимать прекрасное в движениях человеческого тела, умение и желание создавать это прекрасное, например: новые композиции в художественной гимнастике или в фигурном катании, физкультурных парадах и других массовых мероприятиях, умение оценить красоту современных спортивных сооружений, рекордов и побед.

В процессе занятий физической культурой человек развивает интеллектуальные и творческие способности, познает свои двигательные возможности, знакомится с другими людьми и разными видами спорта. Занятия спортом влияют не только на мышечно-двигательную систему человека, но и на психику, поведение, мораль, т.е. на его духовную сущность. Они повышают физическую выносливость, улучшают настроение, защищают от болезней, учат побеждать и проигрывать.

Сущность физической культуры – в возможностях влиять на природу человека через развитие естественных сил организма, через повышение культурного уровня его личности, чтобы эта личность была способна реализовать себя в профессиональной и любой другой деятельности.

В основе физической культуры лежит двигательная деятельность, проявляемая в форме выполнения физических упражнений, позволяющих формировать необходимые физические способности, улучшать состояние здоровья и повышать работоспособность. Основные цели физической культуры – сохранение и преумножение здоровья, спортивные достижения, повышение культуры и воспитанности человека.

**Заключение.** Подводя итог всему изложенному, можно сделать вывод, что физическая культура является составной, но при этом еще и одной из важнейших частей общей культуры человека, которую можно рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны и для отдельных людей, и для общества в целом. Среди наиболее важных функций и решаемых задач физической культуры как в отношении отдельного человека, так и общества в целом считаются: воспитательная, оздоровительная, общекультурная.

#### Список литературы

1. Ашхамахов, К.И. и др. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни как основа определения их реального содержания / К.И. Ашхамахов, В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко // Научные Известия. – 2017. – № 9. – С. 74-79.
2. Белоус, Л.К. Духовно-нравственное воспитание студентов в современном обществе / Л.К. Белоус // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию АГУ: «Молодежь в трансформирующемся обществе: настоящее и будущее». – Майкоп: АГУ, 2020. – С. 177-178.
3. Гучетль, И.Н. и др. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования: социокультурный анализ / И.Н. Гучетль, Т.А. Иващенко, Т.В. Манченко, Е.С. Двойникова //

**С.М. Мурзакова<sup>1</sup>**

S.M. Murzakova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: protektorius@mail.ru*

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*В статье рассматривается проблема включения в занятия по физической культуре в вузе разделов, касающихся профилактики сколиоза. Приводятся данные анкетирования среди обучающихся ЕГУ им. И.А. Бунина, даются рекомендации по разработке указанных разделов.*

**Ключевые слова:** *сколиоз, заболевание, физическая культура, профилактика, оздоровительные упражнения.*

## **THE RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF SPECIALLY SELECTED EXERCISES FOR THE PREVENTION OF SCOLIOOSIS IN STUDENTS IN THE PROGRAM OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT"**

*The article deals with the problem of including sections related to the prevention of scoliosis in physical education classes at the university. The data of the survey among the students of YSU named after I. A. Bunin, recommendations are given for the development of these sections.*

**Keywords:** *scoliosis, disease, physical culture, prevention, recreational exercises.*

**Введение.** Неотъемлемой частью образовательного процесса является физическая культура, которая реализуется в системе как среднего и среднеспециального, так и высшего образования. Физическая культура не только приобщает студентов к двигательной активности и спорту, она также направлена на улучшение психоэмоционального состояния, повышение умственной и физической работоспособности, предполагает усвоение знаний о способах сохранения и укрепления здоровья, о самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

Между тем в период учебы в вузе студенты зачастую испытывают проблемы со здоровьем, связанные с учебными нагрузками, недостаточной

---

<sup>1</sup>Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Г.В. Батуркина

двигательной активностью. В особенности это касается первокурсников в процессе перестройки привычного распорядка дня и адаптации к новым формам работы. Постоянный недосып может повлечь за собой синдром хронической усталости, одним из последствий переутомления является стресс, а малоподвижный образ жизни может стать причиной проблем с опорно-двигательным аппаратом. Все это определяет необходимость включения в вузовский курс физической культуры вопросов, касающихся роли физической активности для профилактики соответствующих нарушений.

Одним из заболеваний, которым подвержены обучающиеся различных возрастов, является сколиоз. Он представляет собой трехплоскостную деформацию позвоночника. Он может быть как врожденным или приобретенным, так и посттравматическим. Его классифицируют на 4 стадии (I, II, III, IV). По форме искривления сколиоз бывает С-образный (с одной дугой искривления), S-образный (с двумя дугами) и сигмаобразный (с тремя дугами) [2].

Сколиоз также может квалифицироваться в зависимости от времени проявления. Младенческий диагностируется у детей до 3 лет. Детский, или ювенильный, появляется у пациентов от 3 до 10 лет. Юношеский, или подростковый, – от 10 лет до окончания роста скелета. У взрослых сколиоз диагностируют после окончания костного роста (от 18-24 лет и старше) [3].

Причинами появления сколиоза является малоподвижный образ жизни, физические отклонения и проблемы координации. Также зачастую заболевание возникает из-за неправильной посадки учащегося за письменным столом, из-за ношения портфеля (рюкзака) на одном плече, что дает неправильное распределение нагрузки.

Визуальными симптомами сколиоза является появление «горба» на спине, неправильная осанка, но человек с данным заболеванием может и не придавать этому особого значения, поскольку не видит, как выглядит со стороны. Более ощутимые признаки заболевания могут стать боли в спине.

Возможные последствия сколиоза могут проявиться не сразу. К ним относятся давление на внутренние органы, неправильная работа мышц, нарушение обмена веществ, кровообращения, снижение насыщаемости крови кислородом. Также к основным жалобам, с которыми приходят к врачу пациенты со сколиозом, относятся головные боли, усталость при длительной статической нагрузке, слабость [1].

Лечение и профилактика сколиоза средствами лечебной физкультуры является актуальной научной проблемой, в том числе в системе высшего образования [2]. Однако не менее существенным вопросом является повышение знаний студентов в группах с нормой здоровья о заболеваниях опорно-двигательного аппарата и приобщение их к упражнениям, способствующим профилактике нарушений [4].

Целью данной статьи является рассмотрение вопроса о включении в вузовский курс физической культуры раздела (как теоретического, так и

практического), связанного с профилактикой сколиоза. Этот раздел будет полезен обучающимся как в плане гигиены труда и приобщения к физической культуре, так и в контексте их профессиональной педагогической деятельности при работе с детьми. Он может включать в себя теоретическую часть и практическую – специально подобранные упражнения для укрепления мышц спины.

**Методы.** Чтобы ответить на вопрос об актуальности внедрения в программу дисциплины «Физическая культура» вопросов профилактики сколиоза, мы провели анкетирование среди обучающихся институтов ЕГУ им. И.А. Бунина. Его целью было выявить степень знаний студентов о сколиозе и количество опрошенных составило 65 человек, из них 15 юношей и 50 девушек. Возрастные характеристики: 17 человек в возрасте от 21 до 24 лет и 48 человек от 17 лет до 19 включительно.

Анкеты содержали 8 вопросов, касающихся знаний о сколиозе и способах его предотвращения. Все вопросы имеют варианты ответа, которые испытуемый должен был выбрать, опираясь на знания или собственный жизненный опыт.

1. Что представляет собой сколиоз?
2. Есть ли у вас знакомые (друзья, родственники), имеющие то заболевание?
3. Каковы последствия сколиоза?
4. Какой вид спорта наиболее полезен при заболеваниях спины?
5. Обращаете ли вы внимание на то, как вы ходите, какая у вас походка?
6. Появляются ли у вас боли в спине в конце дня?
7. Часто ли вы, приходя домой с учебы, чувствуете усталость?
8. Делаете ли вы зарядку или какие-либо физические упражнения?
9. Говорили ли вам окружающие что-то вроде «Сиди ровно», «Не сутулься», «Выпрямись»?
10. Сколько времени в день вы проводите сидя (в аудитории, библиотеке, за столом, за компьютером)?

**Результаты.** Что касается знаний о заболевании, слово «сколиоз» ни для кого не стало новым, все опрошенные смогли верно ответить на первый вопрос. 68% процентов участников анкетирования не понаслышке знакомы со сколиозом, поскольку он диагностировался у кого-то из их окружения, а в ряде случаев и у них самих. О последствиях сколиоза большинство опрошенных (89%) имеют верное представление, однако о видах спорта, полезных для укрепления спины, знают далеко не все. Некоторые из опрошенных в качестве таковых называли футбол, велоспорт и даже тяжелую атлетику, 54% отметили наиболее подходящий вид – плавание.

Вопросы, связанные с собственным жизненным опытом, показали, что многие обучающиеся ведут малоподвижный образ жизни. За своей походкой и осанкой следят лишь 35% опрошенных (все женского пола). Чувствуют усталость после учебы около 70% студентов, а с болями в спине (но не постоянными) сталкивались 65%. Наименьший процент распростра-

нения вышеперечисленных симптомов выявлен у студентов института безопасности и жизнедеятельности. Замечания относительно своей осанки с формулировкой «Сиди ровно» большинство участников анкетирования (95%) слышали в детстве, а просьбы окружающих не сутулиться и выпрямиться, знакомы 48% студентов.

55% опрошенных проводят в сидячем положении более 8 часов в день (причем таковых в возрастном диапазоне 17-19 лет наблюдается больше). Что касается физической активности, 33% опрошенных (студенты младших курсов) делают физические упражнения на занятиях по физической культуре, старшекурсники, у которых этот предмет завершен, упражнениями пренебрегают. 25% опрошенных занимаются тем или иным видом спорта.

**Обсуждение.** Проведенное анкетирование выявило, что многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что связано не только со спецификой периода учебы, когда большая часть дня проводится за партой в аудитории и за письменным столом дома, но также с особенностями века цифровизации. Интернет, дистанционное обучение, службы доставки – все это, безусловно, облегчает повседневную жизнь, но может иметь последствия для здоровья, если пренебрегать физической активностью.

Наличие у определенной группы обучающихся проблем со спиной, а также испытывающих усталость после возвращения из университета свидетельствует о необходимости включения в программу по физической культуре теоретического блока, посвященного заболеваниям опорно-двигательного аппарата, и специально разработанных упражнений на укрепление мышц спины.

Более широкие возможности для внедрения вышеназванного в учебный процесс имеются у института безопасности жизнедеятельности, поскольку специфика учебного плана предполагает изучение заболеваний опорно-двигательного аппарата и их профилактики (в том числе на занятиях по анатомии и физиологии человека), а в части физической подготовки – посещение плавательного бассейна. Для студентов других институтов теоретический раздел может быть оформлен в виде отдельных лекционных тем, а практический – применяться на каждом занятии в ходе разминки.

Разрабатывая программу практической части, следует учитывать, что она должна включать упражнения на растяжку. Это, в свою очередь, потребует дополнительного инвентаря (матов или специальных ковриков). Выполнение таких упражнений должно осуществляться под наблюдением преподавателя, целесообразно уделить им время, предназначенное для игровых видов спорта.

Внедрение укрепляющих упражнений для мышц спины в программу по физической культуре не только станет профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата (в частности, сколиоза), но также будет способствовать улучшению общего физического состояния обучающихся, уменьшению тревожности и утомляемости.

### Список литературы

1. Величко, Т.И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие / Т.И. Величко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 3-2. – С. 144-145.
2. Ежова, О.Н. Профилактика и лечение сколиоза у студентов специальной медицинской группы (психологический аспект) / О.Н. Ежова, Н.П. Николаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 191-199.
3. Ткаченко, Б.И. Нормальная физиология человека / Б.И. Ткаченко. – М.: Медицина, 2005. – 928 с.
4. Чаплыгина, Е.В. Актуальность использования оздоровительных физических упражнений для девушек в процессе физического воспитания в вузе / Е.В. Чаплыгина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 23-24 ноября 2018 г. / под ред. А.Ю. Фролова. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2018. – С. 163-166.

**А.А. Никитина, А.А. Чеботарева, Т.В. Бахтиярова**

A.A. Nikitina, A.A. Chebotareva, T.V. Bakhtiarova

*Липецкий государственный педагогический университет*

*им. П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*

*Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Schanski University,*

*Lipetsk*

*E-mai: ifkisaleksandra@mail.ru*

### **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА**

*Статья посвящена актуальности разработки системы мониторинга физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов в современных условиях функционирования фитнес-центров.*

**Ключевые слова:** *двигательная активность, двигательная подготовленность, мониторинг, физическое развитие, дошкольный возраст, школьный возраст, фитнес, фитнес-центры.*

### **MONITORING OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR PREPAREDNESS OF CHILDREN OF PRESCHOOL AND SCHOOL AGES IN THE CONDITIONS OF THE FITNESS CENTER**

*The article is devoted to the relevance of developing a system for monitoring the physical development and motor fitness of children of preschool and school age in the current conditions of functioning of fitness centers.*

**Keywords:** *motor activity, motor readiness, monitoring, physical development, preschool age, school age, fitness, fitness centers.*



С глубокой древности дошли до нас сведения о целительной силе движения. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни» [3]. Во многом физическое воспитание зависит от того, насколько человек заботится о своем здоровье.

В настоящее время уровень физического развития недостаточно высок, особенно, это касается нашего подрастающего поколения. Из-за этого у детей возникают функциональные и двигательные нарушения в организме.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия показатели здоровья детей дошкольного возраста снизились. Так, количество детей 1-ой группы здоровья уменьшилось с 23,2% до 15,1%, а 2-ой и 3-ей увеличилось с 60,9% до 67,6%, и с 15,9% до 17,3% соответственно [4]. У 50-60% школьников наблюдается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний [5]. Таким образом, здоровых учащихся к окончанию общеобразовательных школ – менее 10% от общего числа выпускников. Одним из факторов, благоприятно воздействующих на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, является соблюдение рекомендованного гигиеническими нормами двигательного режима. На сегодняшний день, того количества занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях и в школах, зачастую бывает недостаточно для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Исходя из вышесказанного, современные условия жизни подрастающего поколения часто сводятся к малоподвижному образу жизни. Чтобы компенсировать потребность растущего организма в двигательной активности, большинство родителей рассматривают варианты посещения их ребенком секций. На сегодняшний день, проблема систематического посещения занятий, частично может быть решена с помощью открывающихся фитнес-центров, практикующих занятия по фитнесу, адаптированные для детей.

По нашим наблюдениям особый интерес детей, занимающихся в фитнес-центрах направлен на такие фитнес-направления, как йога, аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды занятий. Стоит отметить, что дети старшего школьного возраста, чаще уделяют время посещению занятий в тренажерном зале, исходя из этого, руководство некоторых фитнес-центров дополняет расписание групповыми занятиями, проходящими в тренажерном зале с детьми данной возрастной группы под руководством фитнес-специалистов.

Как и в спортивной деятельности спортсменов, занятия фитнесом требуют от занимающихся выполнения упражнений с правильной техникой, систематически посещать тренировки, учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности при построении программы занятий. Детский фитнес оказывает влияние по поддержанию и укреплению состояния

здоровья, формирует положительный эмоциональный фон детей, содействует воспитанию морально-волевых качеств.

Несмотря на многообразие форм тренировочных занятий, в фитнес-центрах не отрегулирована система оценки состояния физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов. Использование мониторинговой системы контроля могло бы повысить эффективность работу фитнес-специалистов, посредством контроля уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности детей от трех до семнадцати лет. Изучив ряд литературных источников нами, было установлено, что под мониторингом физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов подразумевается процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, предупреждение нежелательных тенденций развития детей с учётом их возрастных особенностей.

Проводя мониторинг, учитель руководствуется заранее подготовленными шкалами показателей по функциональному состоянию, физическому развитию, физической подготовленности, морфологическим и антропометрическим критериям. Показатели физического состояния учеников, как правило, разрабатываются на основе как известных методик, так и оригинальных, которые представлены в Таблице №1 [1].

Таблица 1

#### Методики мониторинга

Авторы методик	Возраст детей	Контрольные упражнения (тесты)
Чеботорев А.В.	3-4 года; 4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет.	<p><b>Физиологические показатели:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ЧСС (в покое);</li> <li>2) АД (в покое);</li> <li>3) Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд;</li> <li>4) Жизненный показатель (жизненная ёмкость лёгких) ЖЕЛ.;</li> <li>5) Соответствие массы тела росту;</li> <li>6) Осанка;</li> </ol> <p><b>Двигательная подготовленность.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <u>Скорость:</u> бег на 10 м. с места;</li> <li>2) <u>Координационные способности:</u> - разница между бегом на 10 м. с места с выбором предмета и бегом на 10 м. с места;</li> <li>3) <u>Скоростно-силовой показатель:</u> - прыжок в длину с места с двух ног; - метания меча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя на полу;</li> <li>4) <u>Гибкость:</u> - наклон вперёд из исходного положения стоя на возвышении (тумба, скамья);</li> <li>5) <u>Выносливость:</u> - непрерывное пробегание дистанции до утомления.</li> </ol>

В.И. Лях.	7-10 лет; 11-15 лет; 16- 17лет.	<b><i>Двигательная подготовленность.</i></b> 1) <u>Скорость</u> : - бег на 30 метров. 2) <u>Координационные способности</u> : - челночный бег 3*10 м. 3) <u>Скоростно-силовые способности</u> : - прыжок в длину с места. 4) <u>Гибкость</u> : - наклон из положения стоя. 5) <u>Силовые способности</u> : - подтягивания на высокой перекладине (мальчики) - подтягивание на низкой перекладине (девочки).
Х. Лан- да	7-17 лет	<b><i>Физиологические показатели:</i></b> 1) ЧСС (в покое); 2) АД (в покое); 3) Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд; 4) Жизненный показатель (жизненная ёмкость лёгких) ЖЕЛ.; 5) Соответствие массы тела росту; <b><i>Двигательная подготовленность.</i></b> 1) <u>Скорость</u> : - бег на 30 метров. - прыжки через скакалку 1 мин. 2) <u>Координационные способности</u> : - челночный бег 3*30м. 3) <u>Скоростно-силовые способности</u> : - прыжки в длину с места. 4) <u>Гибкость</u> : - наклон из положения стоя. 5) <u>Силовые способности</u> : - подтягивания на высокой перекладине (мальчики) - подтягивание на низкой перекладине (девочки). - сила правой, левой кисти.

На сегодняшний день мониторинг является неотъемлемой частью научного исследования, применяющийся во всех сферах деятельности людей. Таким образом, мониторинговая система контроля стала неотъемлемой частью в сфере фитнес-индустрии, большинство фитнес-центров используют его фрагменты для учета и анализа двигательной подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

В городе Липецке на сегодняшний день работает более десяти фитнес-центров, но далеко не каждый из них может предложить услугу, отвечающую требованиям комплексной системы мониторинга двигательной активности клиентов, по причине отсутствия ее комплексной направленности.

Подробно изучив сайты самых популярных фитнес-центров города Липецка («Д 13», «Прайм фитнес», «Сити фитнес», «Глобус фитнес», «Нептун», «Зет фитнес», «Спартак», «Озон», «Энерджи», «Икс-фит»), мы выявили, что только в двух клубах «Д 13» и «Сити фитнес» производится организованная мониторинговая система контроля физической активности

и двигательной подготовленности для детей, исследуемого нами возрастов. Данная система контроля проводится систематически в конце каждого месяца, с учётом режима расписания занятий в той или иной возрастной группе занимающихся. Полученные данные результатов тестирования обрабатываются фитнес-специалистом и систематизируются. Каждый из тестов, проведённый на момент мониторинга, оценивается шкале из пяти баллов. Таким образом, занимающемуся предоставляется возможность не только наглядно увидеть свои показатели на момент прохождения исследования, но и в динамике.

Подробно рассмотрев и проведя анализ существующих на сегодняшний день программ мониторинга мы выявили, что для разных возрастных групп существует определенный набор тестов, позволяющих оценить состояние здоровья и уровень двигательных возможностей занимающихся в фитнес-центре. Данный факт не позволяет проследить в долгосрочной перспективе динамику показателей как взрослых, так и детей исследуемого возрастного периода. Таким образом, необходимость разработки системы мониторинга, унифицированной направленности, позволяющей оценить уровень здоровья и двигательной подготовленности занимающихся в фитнес-центре клиентов в возрастном диапазоне от трех лет и старше особенно актуальна.

В процессе обработки данных, нами были выявлены наиболее распространенные тесты, позволяющие оценить уровень физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов. Основу составляли нормативы исследуемого возрастного периода. Результаты проведенной работы представлены в таблицах №2-№11.

Таблица 2

ЧСС в покое

Наименование Показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
ЧСС в покое	3	более 130	130-120	119-110	109-100	менее 100
	4	более 120	120-110	109-100	99-90	менее 90
	5	более 110	110-100	99-90	89-80	менее 80
	6	более 100	100-90	89-80	79-70	менее 70
	7	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	8	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	9	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	10	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	11	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	12	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	13	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	14	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	15	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	16	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65
	17	90 и выше	80-85	71-75	66-70	60-65

Таблица 3

## Артериальное давление

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Артериальное давление в покое	3	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	4	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	5	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	6	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	7	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	8	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	9	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	10	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	11	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	12	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	13	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	14	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	15	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	16	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70
	17	120/70	90/40	90-99/40-49	100-109/50-59	110-120/60-70

Таблица 4

## Жизненный индекс

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Жизненный индекс	3	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	4	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	5	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	6	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	7	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	8	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	9	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	10	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	11	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	12	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	13	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	14	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	15	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	16	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более
	17	менее 30	30-40	41-50	51-60	61 и более

Таблица 5

## Время восстановления ЧСС после 20 приседания за 30 сек

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Время восстановления ЧСС после 20 приседания за 30 сек	3	более 4	4	3	2	1
	4	более 4	4	3	2	1
	5	более 4	4	3	2	1
	6	более 4	4	3	2	1
	7	более 4	4	3	2	1
	8	более 4	4	3	2	1
	9	более 4	4	3	2	1
	10	более 4	4	3	2	1
	11	более 4	4	3	2	1
	12	более 4	4	3	2	1
	13	более 4	4	3	2	1
	14	более 4	4	3	2	1
	15	более 4	4	3	2	1
	16	более 4	4	3	2	1
	17	более 4	4	3	2	1

Таблица 6

## Бег 10 метров с места

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Бег 10 метров с места	3	5.0	4.6	4.0	3.9	3.5
	4	4.5	4.0	3.6	3.5	3.0
	5	4.0	3.6	3.0	2.9	2.5
	6	3.5	3.0	2.6	2.5	2.0
	7	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3
	8	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1
	9	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1
	10	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0
	11	2.3	2.2	2.1	2.0	1.9
	12	2.2	2.1	2.0	1.9	1.8
	13	2.1	2.0	1.9	1.8	1.7
	14	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
	15	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
	16	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5
	17	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4

Таблица 7

Разница между бегом на 10 м. с выбором предмета и бегом на 10 м. с места

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Разница между бегом на 10 м. с выбором предмета и бегом на 10 м. с места	3	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	4	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	5	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	6	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	7	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	8	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	9	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	10	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	11	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	12	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	13	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	14	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	15	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	16	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1
	17	более 2.5	2.5-2.1	2.0-1.6	1.5-1.0	менее 1

Таблица 8

Прыжок с места с двух ног

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Прыжок с места с двух ног	3	менее 40	40-49	50-59	60-70	более 70
	4	менее 60	60-69	70-79	80-90	более 90
	5	менее 70	70-79	80-89	90-100	более 100
	6	менее 80	80-89	90-99	100-110	более 110
	7	75-94	95-114	115-135	136-155	175
	8	85-104	105-124	125-145	126-145	185
	9	90-128	110-129	130-150	131-150	190
	10	110-119	120-139	140-160	141-160	200
	11	120-139	140-159	160-180	181-200	201
	12	110-134	135-164	165-180	181-205	206
	13	130-149	150-169	170-190	191-210	210
	14	150-164	165-179	180-195	196-210	211
	15	160-174	175-189	190-205	206-220	220
	16	165-179	180-194	195-210	211-225	226
	17	175-189	190-204	205-220	221-235	236

Таблица 9

## Метание меча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Метание мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь	3	менее 50	50-100	101-150	151-200	более 200
	4	менее 100	100-150	151-200	201-250	более 250
	5	менее 150	150-200	201-250	251-300	более 300
	6	менее 200	200-250	251-300	301-350	более 350
	7	менее 250	251-300	301-350	351-450	более 450
	8	менее 300	350-400	401-450	451-500	более 500
	9	менее 350	400-450	451-500	501-550	более 550
	10	менее 450	450-500	501-550	551-600	более 600
	11	менее 500	500-550	551-600	601-650	более 650
	12	менее 550	550-600	601-650	651-700	более 700
	13	менее 600	600-650	651-700	701-750	более 750
	14	менее 650	650-700	701-750	751-800	более 800
	15	менее 700	700-750	751-800	801-850	более 850
	16	менее 750	750-800	801-850	851-900	более 900
	17	менее 800	800-850	851-900	901-1000	более 1000

Таблица 10

## Непрерывное пробегание дистанции

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Непрерывное пробегание дистанции	3	менее 100	100-200	201-300	301-400	более 400
	4	менее 100	100-200	201-400	401-600	более 600
	5	менее 200	200-400	401-600	601-800	более 800
	6	менее 400	400-600	601-800	801-1000	более 1000
	7	350	550-749	750-900	901-1050	1150
	8	500	501-650	800-950	951-1100	1250
	9	650	651-700	850-1000	1001-1150	1300
	10	700	701-750	900-1050	1051-1200	1350
	11	800	801-900	1000-1100	1101-1200	1300
	12	900	901-1000	1100-1200	1201-1300	1400
	13	950	951-1050	1150-1250	1251-1350	1450
	14	1000	1001-1100	1200-1300	1301-1400	1500
	15	1050	1051-1150	1250-1350	1351-1450	1550
	16	1100	1101-1200	1300-1400	1401-1500	1600
	17	1100	1101-1200	1300-1400	1401-1500	1600



Таблица 11

## Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении

Наименование показателей	Возраст	Уровень показателей и баллы				
		1	2	3	4	5
Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышении	3	менее (-6)	(-6)до (-1)	0 до (+5)	(+6)до (+12)	более (+12)
	4	менее (-6)	(-6)до (-1)	0 до (+5)	(+6)до (+12)	более (+12)
	5	менее (-6)	(-6)до (-1)	0 до (+5)	(+6)до (+12)	более (+12)
	6	менее (-6)	(-6)до (-1)	0 до (+5)	(+6)до (+12)	более (+12)
	7	1 и менее	1	3-5	7	9
	8	1 и менее	1	3-5	7	9
	9	1 и менее	1	3-5	7	9
	10	1 и менее	2	4-6	8	10
	11	2 и менее	4	6-8	10	12
	12	2 и менее	4	6-8	10	12
	13	3 и менее	3	5-7	9	11
	14	3 и менее	5	7-9	10	12
	15	4 и менее	6	8-10	12	14
	16	6 и менее	6	9-12	15	15 и более
	17	6 и менее	6	9-12	15	15 и более

Для процедуры проведения и анализа диагностического исследования, предлагается заранее подготовить файлы для каждой возрастной категории занимающихся детей, представленных на двух листах формата А4. Содержание которых представлены ниже [2].

Лист 1.

Группа занимающихся \_\_\_\_\_  
Дата проведения \_\_\_\_\_

		Фамилия Имя	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ												
			ЧСС в покое	ОЦЕНКА	АД в покое	ОЦЕНКА	ЖЕЛ в покое	Вес	Жизненный показатель	ОЦЕНКА	Рост	ОЦЕНКА	Время восстановления ЧСС после нагрузки	ОЦЕНКА	ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ
			уд/мин	балл	мм.рт.ст	балл	мл	кг	мл/кг	балл	см	балл	мин	балл	балл
СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ															

Группа занимающихся \_\_\_\_\_  
 Дата проведения \_\_\_\_\_

					ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ													
					Бег 10 м. с места	ОЦЕНКА	Бег 10 м. с выбором	Разница результатов	ОЦЕНКА	Прыжок в длину	ОЦЕНКА	Метание мяча (1 кг.)	ОЦЕНКА	Наклон вперед	ОЦЕНКА	Непрерывный бег	ОЦЕНКА	ОБЩИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ
СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ					Сек	балл	сек	сек	балл	см	балл	см	балл	см	балл	м	балл	балл

Процедура обработки результатов диагностического исследования включает в себя следующие этапы.

1. Используя бланк, подготовленный для каждой группы занимающихся исследуемого нами возрастного периода, в столбце «оценка» проставить полученные баллы, по каждому из показателей.

2. Вычислить средний балл по критериям физиологических показателей и двигательной подготовленности каждого исследуемого ребенка. Для этого складываются все баллы, полученные испытуемым при прохождении испытаний по данной группе, затем делятся на количество испытаний. Получившиеся данные необходимо внести в столбец «общий показатель».

3. Определить итоговый показатель уровня физического здоровья каждого из испытуемых. Для этого необходимо сложить показатели четырех ячеек «общий показатель» и сумму разделить на четыре.

4. Вычислить средний показатель для каждого критерия комплексной диагностики.

5. Определить средний балл для каждого столбца «оценка».

6. Определить средний балл для каждого столбца «общий показатель».

7. Вычислить средний балл для столбца «итоговый показатель»

8. Выявить для каждого ребенка и для всей группы исследуемых детей уровень физического здоровья. Для этого необходимо воспользоваться шкалой представленной ниже.

5,0 – очень высокий уровень.

4,0-4,99 – высокий уровень.

3,0-3,99 – средний уровень.

2,0-2,99 – низкий уровень.

1,0-1,99 – очень низкий уровень.

Таким образом, применение в практической деятельности фитнес-центров данной системы «Мониторинга физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов» будет способствовать получению достоверных данных о состоянии физического развития детей дошкольного и школьного возрастов. Систематическое ее использование позволит отслеживать динамику развития группы занимающихся или конкретного ребенка на всем пути тренировочного процесса, как и определение правильности форм, средств и дозирования физических нагрузок.

#### Список литературы

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., и сир. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
3. [www.rusmedserver.ru/child/detyoga/40.html](http://www.rusmedserver.ru/child/detyoga/40.html) диплом
4. <https://мадоу264.рф/wp-content/uploads/2018/11/Врач-невролог..pdf>
5. <https://infourok.ru/sovremennoe-sostoyanie-zdorovya-detey-2427776.html>

**С.В. Новиков<sup>1</sup>**

S.V. Novikov

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: faustgrine7@yandex.ru*

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ВНЕКЛАССНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ НА ОСНОВЕ ОПЫТА РАБОТЫ ЕЛЕЦКИХ ТРЕНЕРОВ-ОБЩЕСТВЕННИКОВ Е.И. КАРПУХИНА И С.В. МАКАРОВА**

*К настоящему дню в нашей стране так и не сложилась стройная система физического воспитания подрастающего поколения по месту жительства. Однако в разных регионах России имеется определенный положительный авторский опыт работы в данном направлении. Так, в г. Ельце такими новаторами являлись С.В. Макаров и Е.И. Карпухин.*

*Цель исследования – поиск путей использования в новых условиях опыта С.В. Макарова и Е.И. Карпухина.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания А. А. Шахов

*Методы исследования: анализ информационных источников, опрос.*

*Анализ опыта работы С.В. Макарова и Е.И. Карпухина, а также учет новых социально-экономических, политических и технологических условий развития страны позволил разработать программу круглогодичной спартакиады школьников Елецкого района. Последующая апробация данной спартакиады позволит наметить пути совершенствования ее организационно-содержательных основ.*

*Ключевые слова: внеклассное физическое воспитание, общеобразовательные школы, опыт работы, Е.И. Карпухин, С.В. Макаров.*

## **IMPROVING THE SYSTEM OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOLS BASED ON THE WORK EXPERIENCE OF YELETS COACHES-SOCIAL ACTIVISTS E.I. KARPUKHIN AND S.V. MAKAROV**

*To date, a harmonious system of physical education of the younger generation at the place of residence has not developed in our country. However, in different regions of Russia there is a certain positive author's experience in this direction. So, in the city of Yelets, such innovators were S.V. Makarov and E.I. Karpukhin.*

*The purpose of the study is to find ways to use the experience of S.V. Makarova and E.I. Karpukhin.*

*Research methods: analysis of information sources, survey.*

*Analysis of the work experience of S.V. Makarova and E.I. Karpukhin, as well as taking into account the new socio-economic, political and technological conditions for the development of the country, made it possible to develop a program for the year-round sports contest for schoolchildren in the Yelets district. The subsequent approbation of this Olympics will allow us to outline ways to improve its organizational and substantive foundations.*

***Keywords:** extracurricular physical education, secondary schools, work experience, E.I. Karpukhin, S.V. Makarov.*

**Введение.** Согласно статье 9 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в полномочия органов местного самоуправления входит развитие детско-юношеского спорта и школьного спорта на территориях муниципальных образований, а также организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства [1]. В тоже время можно утверждать, что к настоящему дню в нашей стране так и не сложилась стройная система физического воспитания подрастающего поколения по месту жительства. Однако в разных регионах России имеется определенный положительный авторский опыт работы в данном направлении. Так, в г. Ельце такими новаторами являлись Сергей Владимирович Макаров и Евгений Иванович Карпухин.

**Целью** нашего исследования стала работа по поиску путей использования в новых социально-экономических, политических и технологических условиях богатого педагогического и организационного опыта С.В. Макарова и Е.И. Карпухина.

**Методы исследования:** анализ информационных источников, опрос.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Начав свой тренерский путь в 1985 г., С.В. Макаров неоднократно получал признание государственных и общественных организаций, известных ученых, выдающихся спортсменов и тренеров. Изучив опыт С.В. Макарова, были установлены базовые условия успешности его деятельности:

- использование в качестве средств воспитания широкого спектра популярных видов спорта;
- изменение традиционных правил проведения соревнований по большинству видов спорта с целью возможности их культивирования в условиях недостаточного финансирования;
- постоянный поиск новых форм физических упражнений и соревновательных форм;
- включение в соревновательную деятельность различных возрастных групп;
- использование средств, направленных на гармоничное воспитание;
- целостность системы (круглогодичность, многолетнее планирование, разнообразие форм и пр.);
- постоянное освещение деятельности в различных средствах массовой информации (газетах, радио, телевидении, интернет ресурсах);
- оформление соревновательных площадок (плакаты, музыкальное сопровождение и пр.);
- награждение как можно большего числа участников [3].

В основе деятельности Е.И. Карпухина были спортивно-массовая работа, секционные занятия по видам спорта, проведение конкурсов, фестивалей, дворовых спартакиад и походов. Большинство мероприятий проводилось на спортивных площадках по месту жительства, которые оборудовали сами ребята под руководством своего наставника. У воспитанников Е.И. Карпухина всегда было право выбора занятий по интересу, так как многопрофильность является составной частью содержания работы, а самообслуживание, профориентационная, трудовая деятельность помогают подростку в приобретении важных качеств, необходимых для жизнедеятельности в обществе [2].

Изучив опыт работы С.В. Макарова и Е.И. Карпухина, мы решили использовать его в общеобразовательных школах Елецкого муниципального района (с. Воронеж, с. Каменское, с. Малая Боевка), учитывая новые социально-экономические, политические и технологические условия.

На первом этапе нами было проанализировано отведенное на физическое воспитание внеклассное время и эффективность его использования.

На втором этапе мы провели опрос школьников об их физическом развитии, интересах и предпочтениях в отношении тех секций, в которых они хотели бы заниматься.

На третьем этапе, исходя из полученной информации, нами была разработана программа лично-командной круглогодичной спартакиады, которая будет проходить в трех возрастных группах (1-4 классы, 5-9, 10-11 классы). В каждой команде будет выбран физорг, который станет лидером команды и будет помогать учителю физической культуры или своему тренеру по виду спорта в организации тренировочного процесса и проведении соревнований. Также в каждой команде выберут человека, который станет ответственным за командную стенгазету, которая будет информировать о ходе проведения спартакиады.

Для выявления победителей и призеров всех этапов будет использоваться балльно-рейтинговая система оценок: за первое место в каждом виде программы участник или команда получает 10 баллов, за второе – 9, за третье – 8 баллов и так далее, за участие – 0,5 баллов. После проведения всех соревнований будут определены лучшие команды, лучшие спортсмены всей спартакиады и отдельно в каждом виде состязаний. Использование такого подхода одновременно позволит на равных состязаться представителям всех возрастных групп.

Следующим этапом нашей работы станет апробация данной спартакиады.

**Выводы.** Анализ опыта работы елецких тренеров-общественников С.В. Макарова и Е.И. Карпухина, а также учет новых социально-экономических, политических и технологических условий развития страны позволил разработать программу круглогодичной спартакиады школьников Елецкого района. Последующая апробация данной спартакиады позволит наметить пути совершенствования ее организационно-содержательных основ.

#### Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 10.04.2022)
2. Новиков, С.В. История и особенности организации спортивно-оздоровительной работы с подростками в городе Ельце (на примере деятельности тренера-энтузиаста Евгения Ивановича Карпухина) / С.В. Новиков // Сборник научных трудов по итогам VIII всероссийского с международным участием конкурса научных работ обучающихся вузов и ссузов, молодых ученых в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, посвященного 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А.П. Петрова. 23 апреля 2021 года / под общ. ред. к.п.н., доцента А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – С. 40-47.
3. Шахов, А.А. Я с детства мечтал быть тренером... Сергей Макаров / А.А. Шахов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 83 с.

**В.Ю. Панков, А.Р. Шубина<sup>1</sup>**

V.Yu. Pankov, A.R. Shubina

*Липецкий государственный педагогический университет*

*им. П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*

*Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Schanski University,*

*Lipetsk*

*E-mail: kafedrasporta@mail.ru*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МОЩНОСТИ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ НОГ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ**

*В работе обсуждаются вопросы исследования мощности взрывной силы ног по показателю прыгучести у баскетболисток студенческой команды. Выявлено, что внедрение комплекса упражнений прыжковой подготовки в учебно-тренировочный процесс достоверно улучшило показатели прыгучести и мощность взрывной силы ног у спортсменок.*

**Ключевые слова:** баскетболистки, прыгучесть, мощность, взрывная сила.

## **RESEARCH OF THE EXPLOSIVE POWER OF THE LEGS BY THE INDICATOR OF JUMPING IN BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM**

*The paper discusses the issues of researching the power of the explosive strength of the legs in terms of jumping ability among female basketball players of the student team. It was revealed that the introduction of a set of jump training exercises into the training process significantly improved the jumping performance and the power of the explosive leg strength of the athletes.*

**Keywords:** female basketball players, jumping ability, power, explosive power.

**Введение.** Соревновательная деятельность в современном баскетболе характеризуется увеличением плотности игровых действий, уменьшением времени выполнения технических приемов, усилением индивидуальных технических возможностей и мастерства игроков. Все эти факторы, несомненно, должны привести к изменению методики спортивной подготовки спортсменов, смещению акцентов в сторону проявления игрового атлетизма, основанного на разносторонней физической подготовке [2, 7].

Однако, несмотря на растущую популярность баскетбола среди студенческой молодежи и создания в России студенческой баскетбольной лиги, исследования и современная практика показывают, что остается еще

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, зав. кафедрой спортивных дисциплин И.П. Панова

много нерешенных вопросов в методике подготовки квалифицированных баскетболистов.

В частности, на игровую активность при выполнении технических действий баскетболистов огромное влияние оказывает уровень их скоростно-силовой подготовленности. По мнению исследователей решающим «оружием» каждого квалифицированного спортсмена-баскетболиста являются приемы техники, структурно связанные с проявлением прыгучести [5].

Прыгучесть можно охарактеризовать как комплексное качество, фундаментом которого является наличие следующего компонента – сила + быстрота мышечных сокращений нижних конечностей, выполняемых с большой амплитудой движений [4]. Во многих исследованиях доказана высокая корреляционная связь между соревновательным результатом и контрольным испытанием «прыжок вверх с места со взмахом рук» у высококвалифицированных спортсменов [1, 3, 8].

Цель исследования – исследовать динамику мощности взрывной силы ног по показателю прыгучести у баскетболисток сборной студенческой команды.

**Методы и организация исследования.** Для оценки уровня развития прыгучести баскетболисток студенческой команды нами были выбраны следующие тестовые методики: прыжок вверх толчком двух ног со взмахом рук; прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой; прыжок вверх после спрыгивания в глубину. Мощность (Р) взрывной силы ног по показателю прыгучести мы рассчитывали по формуле [6].

$$P = 216,7 \times M \times \text{Результат прыжка вверх с места} \times 0,5$$

где Р – мощность прыжка в Вт; М – масса тела в кг; результат прыжка вверх с места в м.

В исследовании приняло участие 11 студенток I-V курсов, входящих в женскую сборную студенческую команду университета по баскетболу. Средний рост спортсменок составил  $175,0 \pm 3,5$  см; средний вес –  $72,5 \pm 5,3$  кг; средний возраст –  $20,2 \pm 1,7$  года.

Комплекс упражнения прыжковой подготовки включался на каждом учебно-тренировочном занятии: более простые упражнения в подготовительной части, более сложные – в заключительной части тренировки (10 раз по 2 подхода и интервалом активного отдыха в 1 мин.). Через 2 месяца упражнения в фазе амортизации прыжка усложнялись за счет использования отягощений (пояса-утяжелители; манжеты; бодибары на плечах). Помимо этого, спортсменкам было предложено ежедневно утром уделять не менее 5 мин. укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава (сгибание, разгибание, вращение в голеностопных и коленных суставах; «твистовые» движения; прыжки на скакалке).

**Результаты и их обсуждение.** Выполненное нами педагогическое исследование позволило получить определенную картину изменения показателя прыгучести волейболисток студенческой команды (таблица 1).

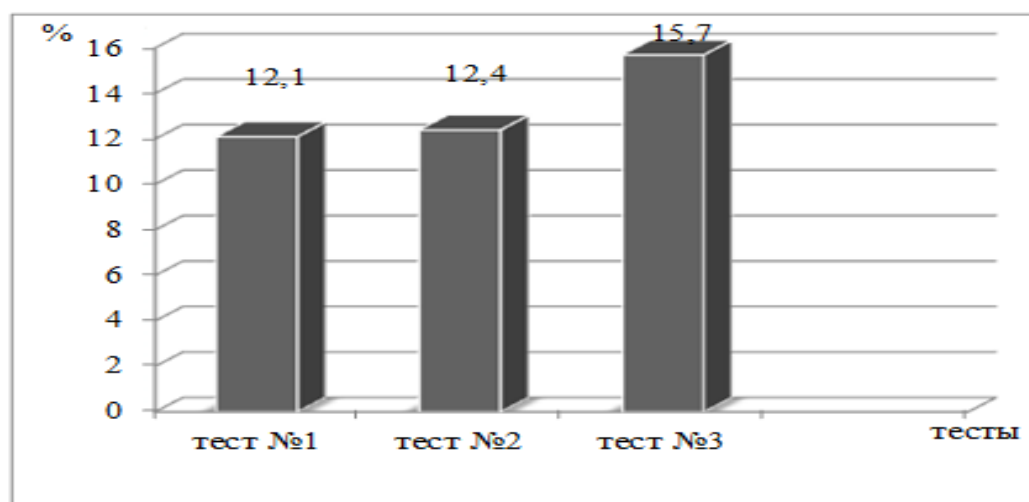


**Динамика уровня развития показателя прыгучести баскетболисток  
(n=11) за период исследования**

п/п	Контрольные испытания	Этапы исследования		
		до исследования	после исследования	достоверность различий
	Прыжок вверх толчком двух ног со взмахом рук, см	38,8±2,9	43,5±2,6	p<0,05
	Прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой, см	56,5±2,7	63,5±1,9	p<0,05
	Прыжок вверх после спрыгивания в глубину, см	29,3±2,4	33,9±1,8	p<0,05

*Примечание:* p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента (для зависимой группы); n – количество участников.

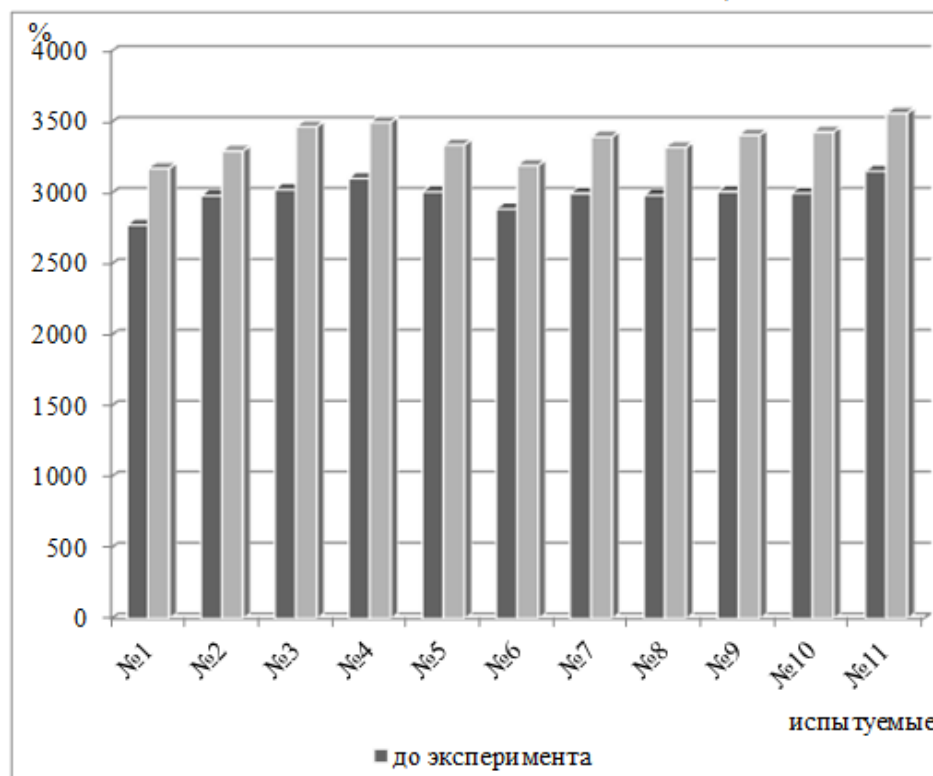
За период исследования, исходя из табличных данных, мы наблюдаем положительную динамику в приросте показателей прыгучести баскетболисток, носящую достоверный характер при  $p<0,05$ . Нами представлены приросты результатов тестов в процентном отношении, отраженные на рисунке. Так, результаты теста «Прыжок вверх толчком двух ног со взмахом рук» улучшились на 12,1%; результаты теста «Прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой» – на 12,4%; результаты теста «Прыжок вверх после спрыгивания в глубину» – на 15,7%.



*Примечание:* тест №1 – прыжок вверх толчком двух ног со взмахом рук; тест №2 – прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой; тест №3 – прыжок вверх после спрыгивания в глубину.

При расчете мощности взрывной силы ног по показателю прыгучести, рассчитанной по формуле, мы также получили достоверные приросты в показателях. На рисунке 2 представлены индивидуальные результаты мощности (Р) взрывной силы ног по показателю прыгучести баскетболисток при исходном и конечном тестировании.

Исходя из полученных данных, мы видим, что мощность взрывной силы ног достоверно улучшилась у каждой нашей спортсменки, а среднegrupповой прирост составил 384,5 Вт (до исследования Р составляла  $2930,1 \pm 49,8$  Вт, после исследования –  $3315,5 \pm 37,1$  Вт).



Динамика прироста показателей прыгучести баскетболисток в %-отношении за период исследования

**Выводы.** Таким образом, полученные материалы исследования дают нам возможность сделать вывод об эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс по баскетболу авторской методики. В результате проделанной работы уровень развития прыгучести улучшился в среднegrupповом значении на 13,4%. Соответственно произошло увеличение мощности взрывной силы ног наших испытуемых на 9,5%.

**Перспективы дальнейших изысканий.** Целесообразно, по нашему мнению, в дальнейших исследованиях продолжать совершенствовать уровень развития прыгучести и соответственно увеличивать мощность взрывной силы ног у баскетболисток сборной студенческой команды университета. Также для совершенствования прыгучести необходимы постоянные тренировки, так как при перерывах или несистематических занятиях данное качество быстро ухудшается.

### Список литературы

1. Головачев, А.И. Влияние взрывной силы ног на эффективность выступления высококвалифицированных лыжниц-гонщиц в соревнованиях на различных дистанциях / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №5 (183). – С. 96-102.
2. Коробков, В.В. Баскетбол в вузе: учебно-методическое пособие / В.В. Коробков. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 47 с.
3. Ларькина, О.С. Технология совершенствования показателя прыгучести волейболисток студенческой команды / О.С. Ларькина // Молодежные исследования и инициативы в науке, образовании, культуре, политике: материалы XV Всероссийской молодёжной научно-практической конференции с международным участием. – Изд-во: Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема (Биробиджан), 2020. – С. 298-303.
4. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №4. – С. 23-26.
5. Немцева, Н.А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе / Н.А. Немцева, И.В. Еремин // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pryzhkovoy-deyatelnosti-v-basketbole>.
6. Сергиенко, Л.П. Определение развития силовых и анаэробных способностей в прыжковых тестах: классификация, методология измерений и нормативы оценки прыжков вверх с места / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 105-117.
7. Скворцова, М.Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Ю. Скворцова. – Красноярск, 2008. – 24 с.
8. Шумилин, Е.С. Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров / Е.С. Шумилин, Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. – 2011. – №6 (102). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-i-vzryvnoy-sily-na-nachalnom-etape-podgotovki-u-pauerlifтеров>.

**А.С. Плигина<sup>1</sup>**

A.S. Pligina

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: anastasijpligina@gmail.com*

### **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

*В статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста. Определена эффективность исполь-*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Г.Н. Нижник

зования комплексов физических упражнений скоростно-силовой направленности на уроках, в физической подготовке учащихся, как для освоения технических приемов, так и для подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в прыжках и метаниях.

**Ключевые слова:** волейбол, физическая культура, скоростно-силовые способности, школьники.

## **DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE ON VOLLEYBALL**

*The article deals with the development of speed-strength abilities of students of middle school age. The effectiveness of the use of complexes of physical exercises of a speed-strength orientation in the lessons, in the physical training of students, both for mastering techniques and for preparing for the implementation of the standards of the All-Russian State Physical Sports Complex "GTO" in jumping and throwing, has been determined.*

**Keywords:** volleyball, physical culture, speed-strength abilities, schoolchildren.

**Введение.** Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движения, а главным образом, ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств. В волейболе скоростно-силовая подготовленность является важнейшим составляющим успешности и результативности соревновательной деятельности, напрямую связанной как с уровнем в целом физической, так и технической, и тактической подготовки, так как выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающий удар, передача и др.) требует проявления взрывной силы [1, 2, 3]. Необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивает выполнение того или иного приема, в связи с этим развитие того или иного физического качества обязательно следует увязывать с осваиваемым техническим приемом.

Цель исследования заключалась в возможности повышения уровня скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста.

**Методы и организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СШ №1, в котором приняли обучающиеся среднего школьного возраста. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование двигательной подготовленности, педагогический эксперимент; методы математической статистики. В контрольной группе занятия проводились по утвержденной программе. В экспериментальной группе для развития скоростно-силовых качеств выполняли комплексы упражнений, содержавшие различные прыжковые упражнения (прыжки, выпрыгивание, напрыгивание и спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх) и упражнения с использованием набивных мячей (метания, броски одной и двумя руками из различных положений)

Для оценки скоростно-силовых способностей был использован следующий комплекс тестовых упражнений:

- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх;
- бросок набивного мяча;
- метание мяча.

Для обработки и анализа результатов исследования применялся статистический метод, определение достоверности различий осуществлялось по критерию Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенное тестирование в конце эксперимента показало повышение уровня двигательной подготовленности в обеих группах. В тоже время сравнительный анализ результатов тестирования выявил превосходство экспериментальной группы по всем показателям (табл.1, 2).

Таблица 1

Результаты двигательной подготовленности в контрольной группе,  
 $X \pm m$  (n = 11)

Тесты	до	после	t	p	Прирост, %
прыжок в длину с места (см)	172,3±2,37	175,4±3,98	0,67	≥0,05	1,8
выпрыгивание вверх(см)	40,2±2,46	41,8±1,98	0,51	≥0,05	3,9
бросок набивного мяча их положения сидя(м)	4,53±0,23	4,72±0,37	0,44	≥0,05	4,19
метание мяча (м)	27,3±2,21	29,1±1,94	1,39	≥0,05	6,5
t табл – 2,26					

Таблица 2

Результаты двигательной подготовленности в экспериментальной группе,  
 $X \pm m$  (n = 11)

Тесты	до	после	t	p	Прирост, %
прыжок в длину с места	169,7±2,87	179,8±2,98	2,44	≤0,05	5,95
выпрыгивание вверх	39,4±1,14	45,2±1,67	2,86	≤0,05	14,7
бросок набивного мяча их положения сидя(с)	4,67±0,19	5,32±0,21	2,29	≤0,05	13,9
метание мяча (м)	28,2±1,12	32,3±0,97	2,77	≤0,05	14,53
t табл – 2,26					

Полученные данные двигательной подготовленности в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют, что в экспериментальной группе у обучающихся произошло достоверный прирост показателей, характеризующих скоростно-силовые способности, так в прыжках в длину с места прирост составил 5,9%, в выпрыгивании вверх 14,7%, в броске набивного мяча 13,9%, а в метании мяча весом 150 грамм – 14,5%.

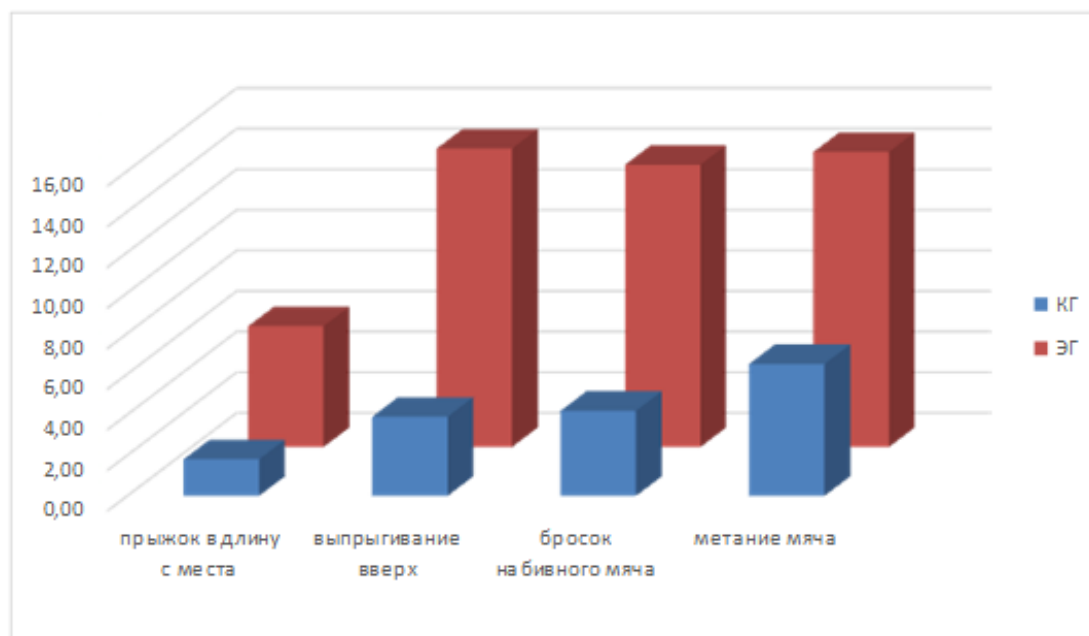


Рис. 1. Сравнение результатов двигательной подготовленности контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

**Выводы.** Использование специальных упражнений из арсенала физической подготовки волейболистов, скоростно-силовой направленности для развития прыгучести и ударных движений на уроках физической культуры по волейболу в школе позволило повысить уровень скоростно-силовых способностей школьников. Данные комплексы, возможно, использовать не только для развития скоростно-силовых способностей, но и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в прыжках и метаниях.

#### Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести / А.В. Беляев. – М., 2008. – 19 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Гарипов, А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток: методические рекомендации / А.Т. Гарипов, Ю.Ю. Клещев, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2009. – 35 с.

**Р.И. Прокофьев<sup>1</sup>**

R.I. Prokofiev

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: igor.prokofev.80@mail.ru*

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЕЛЕЦКОЙ ШКОЛЫ ФУТБОЛА В 1950-Е ГГ.**

*Липецкая область в целом и Елец в частности на протяжении долгих десятилетий являлись лидерами и законодателями футбольной моды в Центральной России. В то же время кризис, начавшийся, как и в большинстве регионов страны, ещё в 1990-е гг., и охвативший к сегодняшнему времени все элементы футбольной составляющей спортивной жизни г. Ельца, на протяжении долгих лет, считавшегося главным центром становления игры в Липецкой области, негативно отразился на дальнейшем поступательном развитии спорта №1. Данные обстоятельства, а также отсутствие фундаментальных трудов и низкий объем краеведческой работы в данном направлении, еще более актуализируют необходимость проведения исследований по вопросам региональной истории футбола, описанию опыта организации футбольной деятельности важнейших центров становления игры в различные периоды времени и т.д., призванных решать задачи диагностического, прогностического, образовательного и патриотического характера. В нашей характеризуется один из важнейших и знаковых периодов становления Елецкой школы футбола.*

**Ключевые слова:** история, футбол, Елец, 1950-е гг.

## **HISTORICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE ELETS SCHOOL OF FOOTBALL IN THE 1950 S**

*The Lipetsk region in general and Yelets in particular have been leaders and trendsetters of football fashion in Central Russia for many decades. At the same time, the crisis that began, as in most regions of the country, back in the 1990s, and by now has engulfed all elements of the football component of the sports life of the city of Yelets, which for many years was considered the main center for the formation of the game in Lipetsk region, had a negative impact on the further progressive development of sports No. 1. These circumstances, as well as the lack of fundamental works and the low volume of local history work in this direction, even more actualize the need for research on the regional history of football, describing the experience of organizing football activities of the most important centers of the formation of the game in different periods of time, etc., designed to solve diagnostic, prognostic, educational and patriotic tasks. Ours characterizes one of the most important and significant periods in the formation of the Yelets football school.*

**Keywords:** history, football, Yelets, 1950s.

**Введение.** Как показывает история, елецкий футбол на всем протяжении своего становления являлся неотъемлемой частью отечественной

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания И. Е. Прокофьев

школы футбола. С самых ранних периодов своего становления Елецкая школа футбола считалась одной из сильнейших в стране, о чем свидетельствуют важнейшие события истории отечественного футбола, к наиболее знаковым из которых можно отнести:

- образование Всероссийского футбольного союза (1912 г.);
- проведение первого чемпионата Российской империи (1912 г.);
- и т.д.

Не оспаривая актуальности изучения региональной истории футбола на примере наиболее развитых в данном плане областей, городов, центров, мы можем говорить о малом количестве работ в этом направлении. Не смотря на ряд публикаций, отражающих исторические аспекты становления футбола в Ельце, большая часть его истории до сих пор остается малоизученной. К числу таковых относится период развития елецкого футбола в 50-е гг. прошлого столетия, детальному изучению которого и посвящена наша публикация.

**Методология исследования.** В процессе проведения исследовательской работы, связанной со сбором и анализом информации о вышеупомянутом периоде развития Елецкой школы футбола, нами использовались сведения, представленные в периодических изданиях, материалы научных и учебных публикаций, справочной литературы, опросы очевидцев, людей, занимающихся краеведческой работой в данном направлении.

**Результаты исследования и их обсуждения.** К концу 1940-х – началу 1950-х гг. елецкий футбол достиг высокого уровня развития, о чём свидетельствуют основные количественные и качественные показатели: спортивные результаты, достижения местных клубов, коллективов, отдельных спортсменов, массовость и популярность и т. д. Данные обстоятельства создали благоприятные условия для дальнейшего прогрессивного развития Елецкой школы футбола. В целом 1950-е гг. стали одним из наиболее плодотворных футбольных десятилетий для древнего города.

В 1950-м г. елецкий коллектив ДСО «Спартак» впервые дебютировал в первенстве РСФСР, где провёл последующие три сезона. Достаточно уверенно выступали елецкие коллективы и на региональном уровне, составляя достойную конкуренцию орловским командам. В 1951 г. спартаковцы становятся обладателями регионального Кубка, а в следующем сезоне «Электрик» (переименованный «Спартак») и вовсе выигрывает оба главных региональных турнира (чемпионат и Кубок Орловской области).

Не менее успешно в региональных турнирах выступали и юношеские елецкие коллективы. В 1951 г. команды ДСО «Спартак» и коллектив «СШ №12» стали соответственно победителями регионального первенства и Кубка [1].

Сезон 1953 г. подытожил историю культивирования елецкого футбола в пределах Орловской области. Образование Липецкой области привело к жёсткому соперничеству липецкой и елецкой футбольных школ, где последняя на некоторое время утратила возможность соперничества на тур-



нирах всероссийского уровня. В то же время это положительно сказалось на росте спортивного мастерства елецких футболистов.

Так, в 1955 г., елецкие коллективы «Звезда» и «Энергия» стали соответственно победителями и серебряными призёрами регионального чемпионата. В 1956 г. покорился елецким футболистам ДСО «Энергия» и главный региональный кубок.

В 1956 г. трое представителей Елецкой школы футбола О. Копаев (ДСО «Спартак»), П. Синякин (ДСО «Энергия») и Морозов (ДСО «Локомотив») вошли в состав сборной Липецкой области, принимавшей участие в спартакиаде народов РСФСР.

Именно во второй половине 1950-х гг. происходило становление выдающегося елецкого футболиста, чья звезда раскрылась в полной мере в 1960-е гг., Олега Копаева, ставшего в следующем десятилетии серебряным призёром чемпионата СССР, дважды лучшим бомбардиров отечественного чемпионата, лучшим игроком страны, а также выступавшим в составе олимпийской и национальной сборной страны. Большую роль в становлении футболиста О. Копаева сыграли его первые наставники И.У. Ефанов и Ю.Н. Полухин.

Другие представители елецкой школы футбола, Олег Моторин, Константин Фатеев, Владимир Поваляев, Борис Прилепский, Виктор Звягин, Виктор Коростылёв, Александр Иванов, в конце 1950-х гг. уверенно выступали в составе липецкой команды мастеров «Трудовые резервы», созданной в 1958 г.

1959 г. стал триумфальным для елецкого «Локомотива», ставшего победителем регионального чемпионата и кубка, в финале которого победившего липецкое «Торпедо», представляющее наш регион на республиканской арене.

**Заключение.** Подытоживая всё выше сказанное, можно сделать вывод. К началу 1950-х гг. елецкий футбол достиг значительного уровня развития, что способствовало достижению высоких спортивных результатов на региональном уровне и выходу на всероссийскую футбольную арену. Поступательное развитие местного футбола продолжилось в середине 1950-х гг., чему способствовало образование Липецкого региона, высокий накал борьбы и конкуренции.

#### Список литературы

1. Прокофьев И.Е. История Елецкого футбола (1910-2013 гг.): монография / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.

**В.В. Ролдугин**  
V.V. Roldugin  
МБУ СШ № 6 (Липецк, Россия)  
MBU secondary school No. 6, Lipetsk  
E-mail: roldugin\_vv@mail.ru

## **АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

*В статье дается краткая характеристика антропологического подхода к спортивной подготовке в тяжелой атлетике. Определяются и рассматриваются его педагогические принципы.*

**Ключевые слова:** *тяжелая атлетика, спортивная подготовка, подход, педагогический принцип, спортсмен.*

## **ANTHROPOLOGICAL APPROACH TO SPORTS TRAINING IN WEIGHTLIFTING**

*The article gives a brief description of the anthropological approach to sports training in weightlifting. Its pedagogical principles are defined and considered.*

**Keywords:** *weightlifting, sports training, approach, pedagogical principle, athlete.*

На сегодняшний день тяжелая атлетика как вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр, находится в зоне особого внимания Международного олимпийского комитета (далее МОК), который указывает на необходимость реформирования основ и содержания подготовки тяжелоатлетов в соответствии с концепцией олимпийского движения [8].

В нашей стране положения МОК отражены в регламентирующих документах Минспорта России, поддерживаются Всероссийской Федерацией тяжелой атлетики, и принимаются специалистами, для которых важность и необходимость уточнения методологических основ спортивной подготовки в тяжелой атлетике изначально являются очевидными на постоянной основе [4].

Ранее нами были рассмотрены педагогические принципы учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике и определена их взаимосвязь в границах системно-деятельностного подхода к спортивной подготовке в этом виде спорта [5, 6].

Вместе с тем, спортивная подготовка, являясь процессом многофакторным, охватывающим все стороны жизнедеятельности спортсмена, не может осуществляться без учета и системного применения значительного объема знаний, накопленных о человеке современной наукой [1].

Данное уточнение указывает нам на перспективность использования антропологического подхода к спортивной подготовке в тяжелой атлетике.

Основанный на идеях антропологической философии, изложенных в работах Н.И. Пирогова (1810-1881), И.М. Сеченова (1829-1905), Н.Г. Чернышевского (1793-1861), антропологический подход получил обоснование

и дальнейшую разработку в трудах П.Ф. Лесгафта (1837-1909) и К.Д. Ушинского (1823-1870), который и ввел в научный оборот термин «педагогическая антропология». Позднее, в XX веке, развитием антропологического подхода в педагогике в нашей стране занимались П.Я. Гальперин, Л.В. Занков, В.А. Сухомлинский, Д.Б. Эльконин и др.

Современное состояние антропологического подхода в педагогике нашло отражение в исследованиях Б.Г. Ананьева, Б.М. Бим-Бада, Н.К. Гончарова, В.Б. Куликова, Г.М.Коджаспировой, и др., и толкуется как мировоззренческая, гносеологическая, теоретическая и практическая ориентация образовательной деятельности на человека как на предмет познания, главную цель и ценность [3, 7, 2].

На этой основе антропологический подход к спортивной подготовке в тяжелой атлетике представляется нам постоянным социально-биологическим познанием спортсмена как субъекта общественно-исторической деятельности в целом и тренировочного процесса в частности, что на практике позволяет обоснованно и своевременно регулировать спортивную подготовку, прогнозировать пути тренировочного процесса и соревновательный результат [3].

В этой связи для спортивной подготовки в тяжелой атлетике приобретают актуальность следующие принципы антропологического подхода: гуманитарности, целостности и уникальности человека, субъектности и диалогизма, природосообразности и самопознания.

**Принцип гуманитарности** спортивной подготовки в тяжелой атлетике предполагает стремление к всестороннему и гармоничному развитию спортсмена через максимальную обращенность к его интересам и раскрытие его природных способностей.

**Принцип целостности и уникальности человека** представляет спортсмена как единство физического и психического, телесного и духовного, что определяет его уникальность и необходимость значительной индивидуализации спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Такая индивидуализация позволит оказывать на организм атлета углубленные и обоснованные комплексные тренировочные и педагогические воздействия, вызывающие сложные изменения в его физическом, психическом и эмоциональном состоянии, когнитивных процессах. Эффекты, полученные в итоге данных воздействий, позволят раскрыть природный потенциал спортсмена-тяжелоатлета, вывести его на новый, более высокий, уровень соревновательной результативности [7].

**Принцип субъектности и диалогизма** предполагает применение в ходе спортивной подготовки форм, средств и методов, предоставляющих спортсмену возможность свободной самореализации, что на процессуально-деятельностном уровне устанавливает субъект-субъектный характер взаимоотношений тренера и атлета. В таких отношениях спортсмен является не только объектом педагогического воздействия, но и принимает активное участие в процессе спортивной подготовки как субъект, что фор-

мирует у него устойчивую мотивацию к тренировочной и соревновательной деятельности.

**Принцип природосообразности и самопознания** в спортивной подготовке по тяжелой атлетике учитывает взаимосвязь природных и социокультурных процессов, возрастные индивидуальные особенности спортсменов, развитие их инициативы и самостоятельности в мере, соответствующей исходному и текущему уровням здоровья, физических и психических способностей, спортивной подготовленности. Подобный учет предъявляет к методам, средствам и формам тренировочного и педагогического воздействия требование соответствия между их сложностью, изменениями в ходе спортивной подготовки и возможностями каждого занимающегося, что делает их методами, средствами, формами самопознания и самореализации спортсмена-тяжелоатлета [7, 2].

Обобщая, мы можем отметить, что использование принципов антропологического подхода к спортивной подготовке в тяжелой атлетике позволит в ее ходе:

- проводить постоянную педагогическую диагностику, направленную на выявление природных задатков и способностей спортсменов;
- организовывать тренировочный процесс с учетом особенностей ведущих видов деятельности в соответствующем возрасте, сенситивных периодов физического и психического развития спортсменов;
- уделять особое внимание как исходному уровню здоровья спортсменов-тяжелоатлетов, так и его динамике к ходе тренировочных мероприятий;
- прогнозировать результат тренировочных и соревновательных мероприятий.

Вышеуказанное дает нам обоснование применения антропологического подхода к спортивной подготовке в тяжелой атлетике, поскольку отражает ее различные стороны, учитывает возможности и стремления ее участников.

#### **Список литературы**

1. Васильков, А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование). – С. 9.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогическая антропология как отрасль знания / Г.М. Коджаспирова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». – 2012. – №4(22). – С. 8-20.
3. Любан, Т.Н. История и современность педагогической антропологии в России / Т.Н. Любан // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2011. – Вып. 1 (20). – С. 98-109.
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 24.06.2021 г. №464.
5. Ролдугин, В.В. Педагогические принципы учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике / В.В. Ролдугин // Материалы научно-практической конференции «Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций». – Елец, 2018. – С. 166-169.

6. Ролдугин, В.В. Системно-деятельностный подход к спортивной подготовке в тяжелой атлетике / В.В. Ролдугин // Материалы научно-практической конференции «Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций». – Елец, 2019. – С. 326-329.

7. Фирсова, А.Е. Сущностные характеристики антропологического подхода в педагогике / А.Е. Фирсова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – №7(71). – С. 15-18.

8. International Olympic Committee. Château de Vidy. – С.Р. 356 – CH-1007 Lausanne/Switzerland (Лозанна/Швейцария) DidWeDoS.a.r.l., 2019.

**Г.И. Рыжов<sup>1</sup>**

G.I. Ryzhov

*Самарский национальный исследовательский университет  
им. академика С.П. Королёва (Самара, Россия)  
Samara National Research University, Samara  
E-mail: 00nimostor00mail.ru*

## **ИНЖЕНЕРНОЕ МЫШЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОРЬБЫ В САМБО**

*В данной статье рассматривается вопрос о влиянии инженерного мышления студентов-единоборцев на технику и тактику борьбы. Выделены основные составляющие инженерного мышления спортсмена, оказывающие немалое влияние на понимание сути единоборства. Раскрывается квинтэссенция каждого аспекта и рассматривается его вклад в формирование инструмента повышения технических возможностей самбиста.*

**Ключевые слова:** инженерное мышление, техническое действие, угол устойчивости, единоборства, биокинематическая модель.

## **ENGINEERING THINKING OF STUDENTS OF TECHNICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AS A TOOL FOR FORMING RATIONAL FIGHTING TACTICS IN SAMBO**

*This article discusses the issue of the impact of engineering thinking of martial arts students on the technique and tactics of wrestling. The main components of the athlete's engineering thinking, which have a significant impact on understanding the essence of martial arts, are highlighted. The quintessence of each aspect is revealed and its contribution to the formation of a tool for increasing the technical capabilities of a sambist is considered.*

**Keywords:** engineering thinking, technical action, stability angle, martial arts, biokinematic model.

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания К.В. Югай

**Введение.** Целью данной работы является исследование влияния инженерного мышления на тактические и технические аспекты студентов-единоборцев. Рассматриваются доказательства, где инженерное мышление, позволяет продумать и предугадывать планы соперника и на основе полученной информации совершать эффективные технико-тактические действия в ведении поединка.

**Инженерное мышление.** Инженерное мышление – это системное творческое техническое мышление, позволяющее видеть проблему с разных сторон и устанавливать связи между её компонентами.

Инженерное мышление, позволяющее точно и своевременно решать поставленные перед человеком задачи, оказывает колоссальное влияние на развитие творческой идеи, которая даёт возможность рассмотреть ситуацию под разными углами. Такое представление обуславливает целостный системный подход, позволяющий студентам технической направленности формировать стремление к восприятию физической сущности процессов.

Глубокое осмысление особенностей ведения борьбы устанавливает взаимодействие между сознанием и двигательными процессами, которые при слиянии в единый механизм позволяют с наименьшими силовыми и временными ресурсами совершить техническое действие. Техническая составляющая мышления, олицетворяющая собой сложную многогранную систему, позволяет самбистам-спортсменам мгновенно продумывать технические действия, которые дают возможность создать превалирующее положение над соперником.

Инженерное мышление в самбо можно охарактеризовать двумя основными компонентами, а именно, - конструктивным и исследовательским мышлением. Конструктивное мышление базируется в основном на закономерностях построения определенной модели в решении какой-либо проблемы. Способность сопоставить конкретное решение задачи с ранее имеющимися способами и умение обосновать принятое решение составляют часть исследовательского мышления. Однако данные компоненты напрямую зависят от тактического мышления. Тактическое мышление характеризуется своевременностью и точностью принятого решения, которое является наиболее оптимальным для данной ситуации. Тактическое мышление основывается на заранее подготовленном плане, быстрой и адекватной оценке складывающейся соревновательной ситуации и правильном выборе решения среди множества равновозможных исходов.

На рисунке 1 показана иерархическая модель компонент инженерного мышления, которые используются самбистами для достижения своих намеченных целей. Она олицетворяет собой упорядоченную систему, компоненты которой к вершине пирамиды вносят всё меньший вклад в формирование аппарата, позволяющего чётко и точно продумывать многообразие действий и планов, а также обеспечивать рациональную тактику ведения борьбы за захват и доминирующее положение.

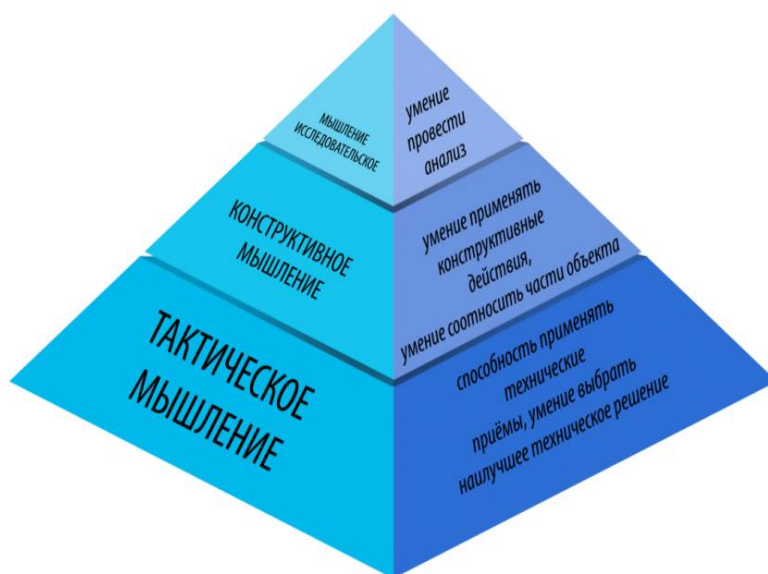


Рис. 1. Иерархическая модель компонент инженерного мышления

**Тактическое мышление.** Тактическое мышление самбиста заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, а также в умении создавать эти условия. Чем точнее самбист будет продумывать свою тактику на поединок, тем больше он имеет возможностей применять заготовленные и излюбленные приёмы при меньших силовых затратах. Тактическое мышление позволяет умело олицетворять в жизнь технические и физические возможности спортсмена. В самбо тактическая составляющая характеризуется тактикой применения технических действий. Эта тактика основывается, в первую очередь, на заранее заготовленном плане, который может быть реализован уже во время противостояния борцов. Создать благоприятную динамическую, биокинематическую ситуацию, провести атаку, контратаку, выполнить ложное движение – всё это и есть варианты реализации технических действий.

В ходе поединка тактическое мастерство может быть реализовано, например, рациональным нападением на противника, совершении ложных действий, которые ограничивают проекцию площади ковра за атакуемым. Такие действия не позволяют совершить заготовленные приёмы и приводят к дезорганизации некоторых движений соперника.

**Конструктивное мышление.** Конструктивное мышление в процессе борьбы в первом приближении позволяет представить соперника в роли некоторой биокинематической системы и найти слабые звенья для проведения атакующих действий. Учитывая, что решающее значение в стойке играет правильная постановка ног и положение туловища, то умение быстро определить момент для атаки, когда противник находится в невыгодном с позиции биомеханики положении, позволяет атакующему спортсмену провести чёткие, своевременные атакующие действия. В процессе единоборства каждый спортсмен в бесконечно малый промежуток времени теряет и восстанавливает устойчивость. Ключевым критерием устойчивости

борца является угол устойчивости  $\gamma$  (рисунок 2), который представляет собой угол между линией центра тяжести и линией, которая соединяет максимально удалённую точку проекции площади опоры с центром тяжести спортсмена.

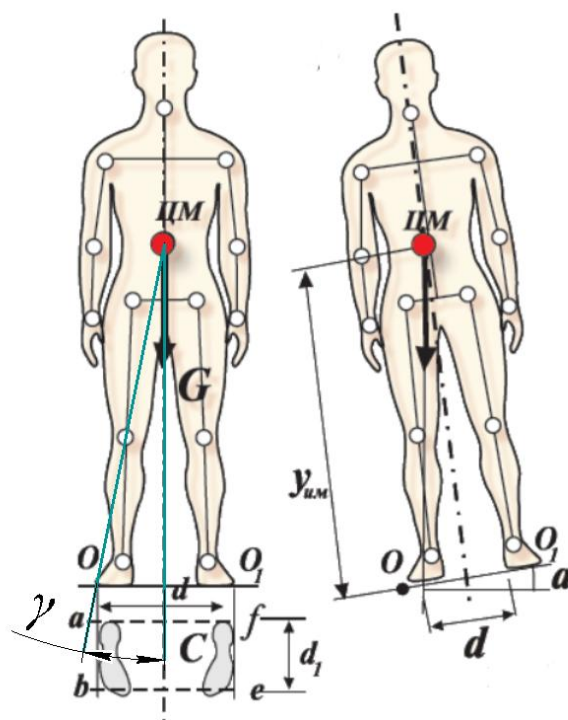


Рис. 2. Угол устойчивости

Увеличение угла устойчивости до некоторого значения позволяет обеспечить оптимальную стойку и в связи с этим совершить атакующее движение является весьма непростой задачей. Однако увеличение данного угла не позволяет обеспечить устойчивость во всех направлениях и поэтому умение быстро изменять площадь опоры и, как следствие, изменять угол устойчивости, даёт возможность сохранять устойчивое положение спортсмена [1].

Конструктивное мышление тесно связано с пространственным мышлением, под которым принято понимать способность разбивать некоторую модель на составные части и смотреть на них под разными углами. Такое представление напрямую позволяет спортсмену технической направленности в ходе поединка мгновенно оценить ситуацию, сгенерировать некоторую биокинематическую модель, лишённую нескольких степеней свободы и раскрыть атакующий потенциал.

**Исследовательское мышление.** Немаловажным компонентом инженерного мышления выступает исследовательское мышление, которое связано с выявлением некоторых закономерностей проблемы, нахождении путей в решении проблемы. Зачастую часто спортсмены, долго и ответственно готовясь к предстоящим соревнованиям, терпят поражение, так и не разобравшись в причине. Способность управлять своими физико-психическими процессами развивается по мере накопления соревнова-



тельного опыта и роста спортивного мастерства. И, чем быстрее спортсмен искоренит недостатки в технике, тактике, физической и психологической подготовке, тем лучше он будет готов к будущим соревнованиям. В связи с этим анализ ошибок, которые привели к поражению, является неотъемлемой частью повышения уровня спортивной подготовленности спортсмена. Исследовательское мышление позволяет борцу анализировать, творить, придумывать новые комбинации. Такое мышление представляется как симбиоз творчества и анализа, без которых достичь желаемых целей будет практически невозможно.

Знания, умения, навыки, необходимые для профессиональной деятельности инженера, требуют развития эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект не есть замещение некоторых знаний или умений, однако можно утверждать, что он увеличивает их эффективность. Эмоции вносят существенный вклад в развитие рационального мышления. Развитие эмоционального интеллекта обуславливает формирование решительности, мотивации, эмоциональной гибкости. То есть, развитие эмоционального интеллекта оказывает влияние на способность справляться со стрессом. Данный компонент позволяет адекватно оценивать свои спортивные результаты, анализировать причины неудач.

Акцент на развитие эмоционального интеллекта в процессе обучения человека, выбравшего техническую направленность, является необходимым, поскольку от этого зависит успех инженера в своей деятельности, так и других сферах.

**Обсуждение.** В успешном выступлении спортсмена на соревнованиях существенное значение имеют мыслительные процессы, направленные на развитие гибкого, незаурядного мышления, способствующего реализации подготовленности спортсмена в достижении высоких спортивных результатов [2]. Инженерное мышление, представляя собой системное мышление с элементами творческой деятельности, включающее разные смежные типы мышлений, обуславливает творческое начало самбиста.

Таким образом, обобщая всё вышеизложенное, можно заключить следующий вывод: инженерное мышление в самбо позволяет решать сложившиеся ситуации наиболее эффективным способом, делая при этом акцент на оригинальность и уникальность.

#### Список литературы

1. Биомеханические закономерности технических действий в самбо - [https://www.zinref.ru/000\\_uchebniki/05000sport/001\\_SPORTIVNAYa\\_BORBA\\_Galkovskogo\\_1968/014.htm](https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/014.htm) - (дата обращения 05.03.2022)
2. Бабушкин Г.Д. // Значение мышления в спортивной деятельности - <http://sportsection.ru/articles/znachenie-myshleniya-v-sportivnoy-deyatelnosti/> - (дата обращения 10.03.2022).

**В.С. Рязанова<sup>1</sup>**

V.S. Ryazanova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: lera.rs0@mail.ru*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ В ШКОЛЕ**

*В данной статье раскрываются вопросы по организации лыжной подготовки в условиях спортивного зала. Автором предлагается, выделять часть времени на уроках гимнастики и подвижных игр для занятий элементами лыжной подготовки в спортивном зале. С этой целью автор предлагает комплексы физических упражнений для работы в зале, где самые простые двигательные действия, доступные всем обучающимся, начиная со стоек спуска, техникой одновременных ходов и попеременного двухшажного лыжного хода.*

**Ключевые слова:** физическая культура, лыжная подготовка, упражнения, техника лыжного хода, элементы лыжной подготовки.

## **METHODOLOGICAL FEATURES OF ORGANIZING LESSONS IN SKI TRAINING DURING PEDAGOGICAL PRACTICE OF STUDENTS AT SCHOOL**

*This article reveals questions on the organization of ski training in a sports hall. The author proposes to allocate part of the time in the lessons of gymnastics and outdoor games for practicing elements of ski training in the sports hall. To this end, the author proposes a set of physical exercises for work in the hall, where the simplest motor actions are available to all students, starting with the descent racks, the technique of simultaneous moves and alternating two-step skiing.*

**Keywords:** physical culture, ski training, exercises, skiing technique, elements of ski training.

**Введение.** Существенное оздоровительное воздействие лыжной подготовки на организм обучающихся, ее прикладное значение делают такую подготовку значимой важной и необходимой. Вместе с тем, данное произойдет лишь при условии, если на уроках по лыжной подготовке учитель физической культуры заложит детям необходимые навыки и умения в передвижении на лыжах уже в младшем школьном возрасте [1, 2].

Задача для педагога нелегкая, в особенности при учете небольших часов, которые отпущены учебным планом на уроки лыжной подготовки. Поскольку, зачастую в сложных погодных условиях (недостаточно зимой

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.В. Семянникова

выпадает снега, оттепель), эффективность занятий на лыжне крайне мала. Поэтому мы сочли педагогически продуктивным до выхода обучающихся начальных классов на учебную лыжную выделять часть времени на уроках гимнастики и подвижных игр для занятий элементами лыжной подготовки в спортивном зале. В этом случае общее количество часов на лыжную подготовку увеличивается, но требования к выполнению всех остальных программных задач, достижению необходимой физической нагрузки не снижаются. Многие упражнения, применяемые лыжниками в бесснежный период, для школьников трудны, и, наверное, поэтому учителя, не специализирующиеся в лыжном спорте, их не используют. Для работы в зале мы выбрали самые простые двигательные действия, доступные всем обучающимся, начиная со стоек спуска и кончая техникой одновременных ходов и попеременного двухшажного лыжного хода [2].

Так же при проведении уроков по лыжной подготовке в школе для обучающихся младшего школьного возраста, существуют комплексы физических упражнений, использующиеся как на воздухе, так и в спортивном зале с целью овладения координацией движений при обучении лыжных ходов и других компонентов технической подготовки. Мы, таким образом, подготавливаем данными упражнениями работу с занимающимися на снегу. Тем временем мы повышаем эффективность обучения, что позволит улучшить знания в области лыжной подготовки и в дальнейшем сформирует у них навыки к анализированию собственных действий.

**Результаты исследования.** *Обучение стойкам спуска.* С целью овладения техникой спусков при проведении занятий по гимнастике и подвижным играм значительное внимание рекомендуется уделять развитию равновесия и ловкости, таким образом, повышая уровень функционального состояния вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Кроме того, после применения специальных подводящих упражнений в спортивном зале обучать положениям основной, низкой, высокой стоек и стойки отдыха при спуске. Особое внимание обращаем на правила безопасности, обучая им заблаговременно, до выхода детей на учебную лыжную.

*Обучение одновременным ходам.*

*Упражнение 1.* Одновременный бесшажный ход. Принять исходное положение окончания отталкивания руками. Встать на расстоянии одной стопы от стены спортивного зала, спиной к ней, наклонить туловище таким образом, чтобы кисти рук касались стены, ноги почти прямые, а масса тела перенесена на пятки, взгляд направлен немного вперед.

*Упражнение 2.* Имитация одновременного бесшажного хода. Из положения окончания отталкивания руками на счет «И» перейти в позу начала отталкивания, затем на счет «Раз!» вернуться в исходное положение. Вначале для контроля фиксировать каждое положение, затем выполнять слитно, убыстряя темп. На счет «Раз!» - плавный выдох, на счет «И» - вдох. При возможности выполнять под звуковые сигналы.

*Упражнение 3.* Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Из положения окончания отталкивания руками на счет «И», где при выпрямлении туловища при выносе руки вперед, выполняется правой ногой выпад вперед, левую вверх-назад так, где она совместно с туловищем образовала прямую линию; остаться в положении свободного скольжения на одной ноге на 2-3 сек. На счет «Раз!» выполнить имитацию отталкивания руками с приставлением левой ноги к опорной правой.

*Упражнение 4.* Одновременный двухшажный ход. Из положения окончания при отталкивании руками на счет «Раз-два!» выполнить несколько шагов вперед и выпрямляя туловище и вынести руки вперед. По команде учителя выполнить соответственно имитацию отталкивания руками, где необходимо приставить маховую ногу к опорной.

*Обучение попеременному двухшажному ходу.* При выполнении данных упражнений руки у исполняющих имитационные задания находятся за спиной. Делается это для того, чтобы не отвлекать внимания обучающихся на их положение.

*Упражнение 1.* Положение подседания. Туловище наклонить вперед на 40-45°, массу тела перенести на левую ногу, слегка согнутую в колене, пятку от пола не отрывать.

Нельзя согласиться с теми, кто считает, что не следует в процессе, предваряющем работу на лыжне, учить детей подседанию. Вспомним: мощное отталкивание возможно только в том случае, если своевременно и качественно выполнена подготовка к отталкиванию, т. е. подседание. А если учесть, что на такую подготовку тратятся сотые доли секунды, а выполняется подседание под действием силы тяжести, в результате мгновенного расслабления мышц опорной ноги в коленном и голеностопном суставах, при стимулированном в этот момент отталкивании палкой, становятся понятными важность и сложность подготовительного действия к отталкиванию лыжей. Необходимо заметить, что сказанное в равной мере относится и к одновременным ходам, за исключением бесшажного.

*Упражнение 2.* Положение окончания отталкивания. Из положения подседания выполнить легким движением выпад вперед правой ногой, голень впереди стоящей ноги отвесна, опора на пятку, другая нога с туловищем составляет прямую линию. Стопу не разворачивать.

*Упражнение 3.* Положение скольжения. Выполнять в шаге от установленной сзади гимнастической скамейки. Из положения окончания отталкивания, слегка оттолкнувшись стопой левой ноги, отвести ногу назад-вверх и поставить на гимнастическую скамейку. Массу тела в основном перенести на пятку правой ноги.

Чтобы лучше представлять технику попеременного двухшажного хода, обучающиеся выполняют шаговую имитацию, оцениваемую учителем с соблюдением следующих правил: 1) выполняй подседание с наклоном туловища; 2) делать активный выпад и скользить на одной ноге; 3) выносить руку вперед плечом.

Недостатком вышеизложенных упражнений для овладения попеременным двухшажным ходом, является отсутствие в них напряжения мышц верхней половины туловища. Поэтому много времени уделять им нельзя, так как это может привести к неправильным мышечным ощущениям двигательных действий попеременного двухшажного хода. Чтобы этого не произошло, упражнения можно выполнять с веревочной скакалкой, закрепленной за рейку гимнастической стенки, расположенную выше роста ученика, фиксируя позы и сменяя их. Так, в позе скольжения на левой ноге, правой рукой с напряжением держась за один конец скакалки, проталкивая рукой, перейти в положение подседания и затем в положение скольжения на правой ноге. Выполнить несколько раз на левой ноге, затем на правой. Контролировать дыхание: шаг – выдох, исходное положение – вдох.

Как эти упражнения мы используем на учебной лыжне? Вначале применяем упражнения, направленные на овладение чувством лыж и снега на месте и в движении. Особое внимание обращаем на развитие равновесия на скользящей опоре. Используем для этого катание с гор и игры на лыжах. Эффективны спуски с полуприседаниями, с подъемом носка лыжи (до 4-8 счетов), выполнение поворота переступанием на выкате со склона и др. С целью эффективности обучения занимающихся отталкиванию палками используем специальные подводящие упражнения, которые направлены на овладение чувством лыжных палок: одновременное и попеременное покачивание палками из и.п., стоя руки впереди, по сигналу остановка палок кольцами к туловищу; вынос рук с палками вперед и отведение их вниз-назад за спину, стоя прямо и в наклоне, кольца лыжных палок не должны выходить вперед; то же при попеременной работе рук.

Используем на выкате при скольжении на обеих лыжах одновременное отталкивание обеими палками: без шага, через один и два шага. При этом напоминаем обучающимся о выполнении правил одновременных ходов, изученных в спортивном зале. Чем больше обучающиеся начальных классов будут упражняться в отталкивании палками, тем быстрее они овладеют структурой не только одновременных ходов, но и попеременного двухшажного хода.

При обучении попеременному двухшажному ходу вначале обучающиеся преодолевают учебный круг в большом наклоне туловища из и.п. подседания, затем проходят круг, стараясь делать широкий выпад и скользить на пятке. Чтобы занимающиеся почувствовали одноопорное скольжение, выполняем маховые движения выпрямленной ногой вперед-назад из и.п., стоя на месте с опорой на палки, установленные у носков лыж. Носок маховой лыжи при отведении ноги назад должен быть у крепления опорной ноги.

При передвижении по учебному кругу контролируем отрыв лыжи от снега после отталкивания ногой. Для контролирования граничных положений рук просим обучающихся во время передвижения акцентировать свое внимание сначала на маховом движении рук (кисть и локоть вперед, счет «Раз!»), затем на отталкивании рукой в конечное положение (кисть на уровне тазобедренного сустава за спиной, также под счет).

Оценивая координацию выполнения попеременного двухшажного хода, обучающиеся контролируют себя правилами, изученными в спортивном зале. После предварительного разучивания, когда занимающиеся овладеют основой техники лыжных ходов, мы применяем элементы ритмического обучения. Так, выполняя задачу совершенствования скольжения при попеременном двухшажном ходе, мы просим детей фиксировать внимание на плавной загрузке маховой ноги и скольжении на ней. При этом, как только они почувствует опору на пятке, он делает протяжный счет «Ра..а..з!» под каждую ногу.

Для совершенствования отталкивания внимание фиксируем на подготовке к отталкиванию (подседание, короткий счет «И») и на правильном приложении усилий отталкивания с выпрямлением ноги (счет «Раз!» под каждую ногу). Можно, сосредоточив внимание на одной ноге, выполнять под счет «Ра..а..з! - И - Раз!» (скольжение – подготовка к отталкиванию – отталкивание). Затем это упражнение выполняют для другой ноги. Если подседание хорошо освоено обучающимися, можно счет «И» пропускать. Таким образом, достигается возможность совершенствовать различные элементы техники попеременного двухшажного и одновременных ходов, изменять ритм и темп движений, учить постановке ритмичного дыхания.

**Заключение.** Лыжная подготовка в школе занимает главное место в системе физического воспитания по причине того, что лыжный спорт является эффективным средством всесторонней физической подготовленности и закаливанию подрастающей молодежи.

#### Список литературы

1. Величко, А.И. Содержание контрольно-прогностического модуля экспериментальной модели процесса формирования координационных способностей учащихся младших классов / А.И. Величко // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12 (202). – С. 72-77.
2. Глинчикова, А.Е. и др. Теоретико-методологический анализ скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков / А.Е. Глинчикова, О.Л. Спицын, А.А. Калмыков, Д.В. Семенихин // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №5 (171). – С. 75-79.

**Н.Д. Сверчков, К.С. Панов<sup>1</sup>**

N.D. Sverchkov, K.S. Panov

*Липецкий государственный педагогический университет*

*им. П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк, Россия)*

*Lipetsk State Pedagogical P.P. Semenov-Tyan-Schanski University,*

*Lipetsk*

*E-mail: SFPanov@mail.ru*

## **ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КОМПЛЕКСА ГТО**

*В работе обсуждаются вопросы подготовки студентов колледжа к выполнению нормативов силовой направленности комплекса ГТО. Выявлено, что внедрение комплекса упражнений экспериментальной программы в рамках занятий по физическому воспитанию позволило не только статистически значимо улучшить показатели силовых способностей студентов, но и подготовить их к сдаче норм ГТО по тестам силовой направленности.*

**Ключевые слова:** *студенты, комплекс ГТО, колледж, нормативы силовой направленности.*

## **PREPARATION OF COLLEGE STUDENTS FOR THE IMPLEMENTATION OF STANDARDS OF FORCE ORIENTATION OF THE TRP COMPLEX**

*The paper discusses the issues of preparing college students to fulfill the standards of the power orientation of the GTO complex. It was revealed that the introduction of a set of exercises of the experimental program within the framework of physical education classes made it possible not only to statistically significantly improve the indicators of the strength abilities of students, but also to prepare them for passing the TRP standards in strength tests.*

**Keywords:** *students, TRP complex, college, strength standards.*

**Введение.** На сегодняшний день внедрение ВФСК ГТО является обязательной составляющей частью физического воспитания всех участников образовательного процесса, в том числе студенческой молодежи [1, 5]. В частности основной целью сдачи нормативов комплекса ГТО в образовательных учреждениях СПО заключается в повышении эффективности использования физической культуры, в гармоничном развитии студентов и укреплении их здоровья [3].

Время обучения в колледже – это период активного совершенствования личности, когда студенческая молодёжь начинает готовиться к самостоятельной жизни и когда закладываются основы планирования профес-

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – доктор биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин С.Ф. Панов

сиональной деятельности. Помимо этого первоочередным вопросом, возникающим перед юношами-студентами, является не только выбор профессии, но и серьезная подготовка к службе в армии, которая требует достаточного уровня развития физической подготовленности.

Исследователями в области физической культуры и спорта подчеркивается, что из всей системы важнейших физических способностей развития организма, сила, по сути, и определяет полноценную жизнедеятельность индивида [2].

В рамках данного исследования мы рассмотрим проблему подготовки студентов колледжа к выполнению нормативов ГТО по тестам силовой направленности. В системе ВФСК ГТО уровень развития силовых способностей у юношей тестируется с помощью таких контрольных упражнений как подтягивания из виса на высокой перекладине или рывок гири, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа [4, 6].

Несмотря на множество методических рекомендаций для подготовки выполнения нормативов силовой направленности, в доступной нам литературе не обнаружено исследований по методике подготовки студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования к их выполнению.

Цель исследования – эффективность использования разработанных комплексов упражнений, направленных на подготовку студентов колледжа к выполнению нормативов силовой направленности комплекса ГТО.

**Методы и организация исследования.** Для выявления степени соответствия физической подготовленности студенческой молодежи 17-18 лет государственным требованиям проводилось тестирование по нескольким видам испытаний комплекса ГТО. Тестирование осуществлялось во внеучебное время в рамках личных соревнований по каждому контрольному испытанию.

В соревнованиях по ГТО приняло участие 127 студентов мужского пола. При анализе результатов, полученных при сдаче норм ГТО студентами, мы получили следующие данные (рисунок 1).

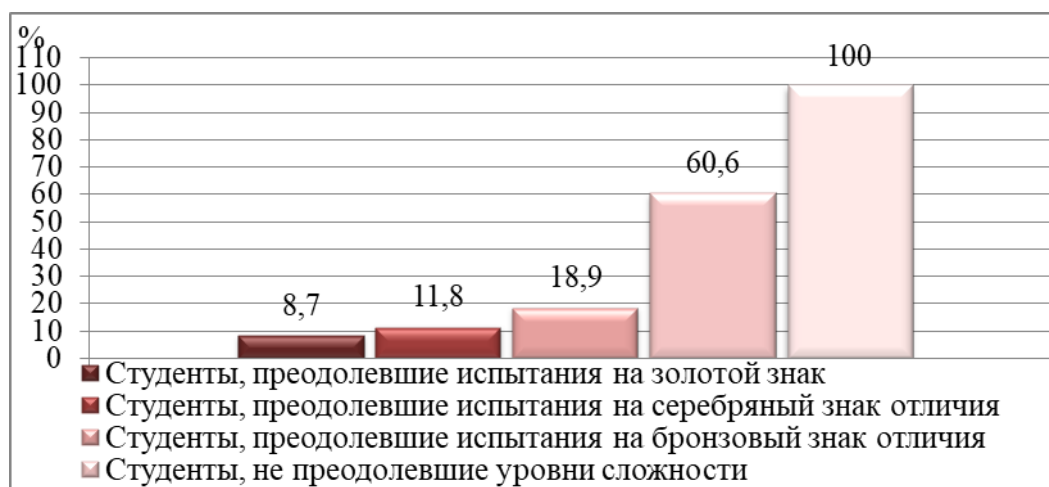


Рис. 1. Результаты тестирования студентов по комплексу ГТО



Из числа студентов мужского пола: 11 (8,7% от общего количества) человек выполнили нормативы золотого знака; 15 человек (11,8%) выполнили нормативы серебряного знака; 24 человека (18,9%) выполнили нормативы бронзового знака; 77 человек (60,6%) не смогли преодолеть уровни сложности контрольных испытаний.

Также нами выявлено, что у всех 77 студентов в перечне тестов, с которыми они не справились, присутствовал тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине».

После проведенного тестирования силовых способностей студентов, не преодолевших уровни сложности контрольных испытаний при сдаче нормативов комплекса ГТО, мы приступили к проведению основного эксперимента длительностью 5 месяцев.

Для реализации задач, поставленных в нашей работе, нами разработана программа развития силовых способностей, в которую вошли комплексы упражнений с гирями (вес гири 16 кг). Каждое упражнение из нашего комплекса мы выполняли по 8-12 повторений в 3-х сериях с интервалами отдыха между ними 45-60 с. После выполнения жимов, толчков и приседаний с гирями выполнялись висы на гимнастической стенке или перекладине в течение 10 с по 2 подхода. Первый подход выполнялся обычным хватом, а второй обратным хватом с различной шириной между ладонями.

Также нами разработаны комплексы упражнений силовой направленности, выполняемые по методу круговой тренировки. По мере освоения выполнения комплекса мы усложняли выполнение упражнений за счет варьирования точек опоры, добавляли отягощения, либо включали новые упражнения. На упражнения и на отдых планировалось одинаковое время – по 30 с. Если в комплексе 7 упражнений, значит, на один круг затрачивалось 7 мин. Начинали мы выполнение круговой тренировки с двух кругов (ноябрь-январь), в феврале-марте – 2 круга.

Экспериментальная программа апробировалась на занятиях у всех студентов. Однако динамика показателей силовых способностей рассматривалась на контингенте студентов, не преодолевших уровни сложности контрольных испытаний при сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Динамика показателей силовых способностей юношей предложена в таблице.

Анализируя динамику показателей силовых способностей студентов, мы отмечаем положительную динамику прироста по всем тестируемым показателям. Данная динамика носит достоверный характер (при  $p < 0,05$ ).

Для более наглядного восприятия произошедших изменений за период проведения исследования нами представлены приросты результатов между 1-м и 2-м контрольными срезами в процентном отношении на рисунке 2.

В частности, у юношей среднегрупповой прирост показателей за период исследования составил 42,1%.

Самые большие приросты мы наблюдаем по тестам «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» и «Рывок гири», характеризующих силовые способности мышц плечевого пояса.

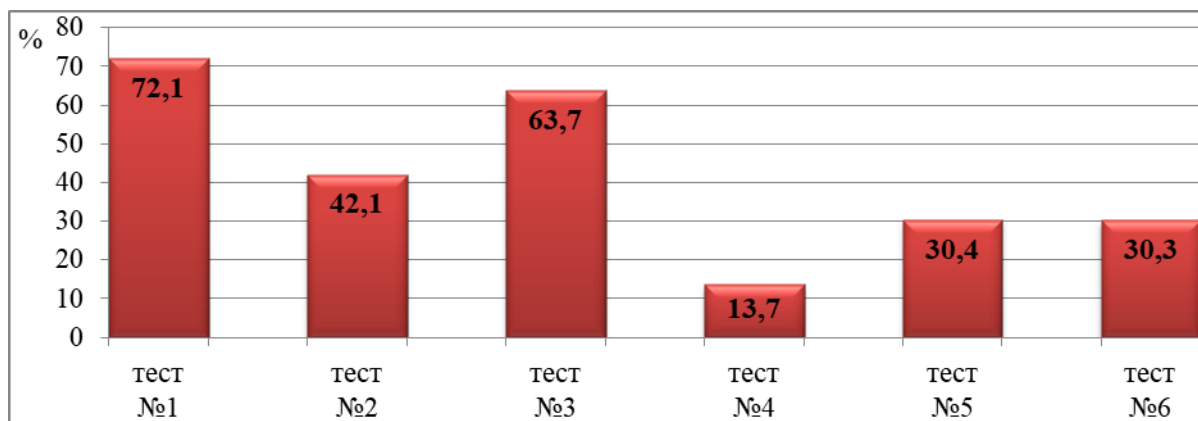
Конечно же, по нашему мнению, такой значительный прогресс произошёл не только благодаря нашей экспериментальной программе. Возраст наших испытуемых является сенситивным периодом развития силовых способностей – и это тоже один из факторов, повлиявших на достаточно большой прирост в показателях.

Таблица

Динамика показателей силовых способностей студентов (n=77)  
за период исследования

Контрольные испытания	Этапы исследования	Показатели	Норматив комплекса	
			БЗ	СЗ
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	до	6,1±1,4	10	12
	после	10,5±1,3		
	р	<0,05		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	до	22,1±3,5	28	32
	после	31,4±3,1		
	р	<0,05		
Рывок гири, кол-во раз за 4 мин.	до	13,5±3,1	21	25
	после	22,1±2,8		
	р	<0,05		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	до	189,1±9,6	210	225
	после	215,1±9,1		
	р	<0,05		
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	до	33,5±3,9	33	37
	после	43,7±3,1		
	р	<0,05		
Метание спортивного снаряда весом 700 г, м	до	25,1±3,2	33	35
	после	32,7±3,0		
	р	<0,05		

*Примечание:* р – достоверность различий по t-критерию Стьюдента; n – количество участников исследования; СЗ – серебряный знак; БЗ – бронзовый знак.



*Примечание:* тест №1 – подтягивание из виса на высокой перекладине; тест №2 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу м; тест №3 – рывок гири; тест №4 – прыжок в длину с места; тест №5 – поднятие туловища из положения лежа на спине; тест №6 – метание гранаты

Рис. 2. Динамика изменения показателей силовых способностей студентов за период исследования

В итоге, анализируя полученные результаты тестирования силовых способностей студентов, которые не смогли преодолеть уровни сложности контрольных испытаний на начало исследования, мы получили следующую картину, проиллюстрированную на рисунке 3.

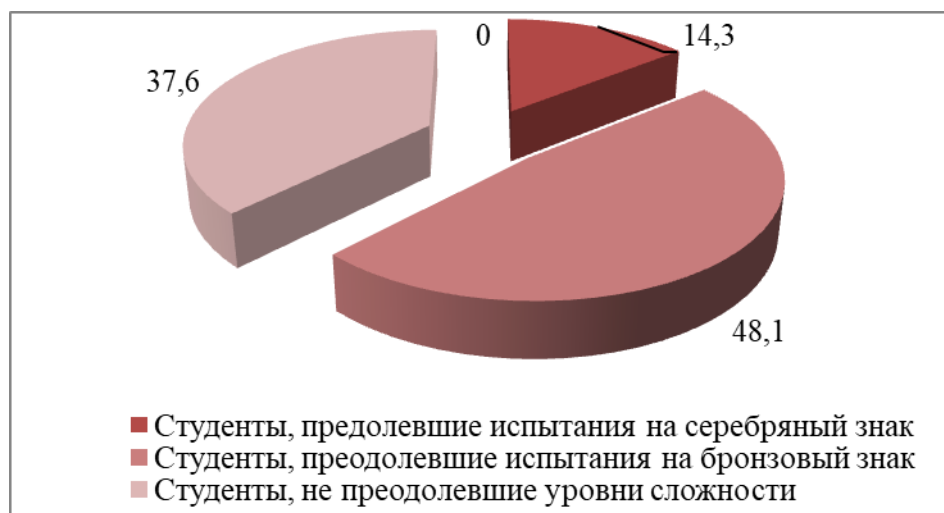


Рис. 3. Количество студентов (%), показавших результаты, соответствующих нормативам комплекса ГТО

Результаты тестирования силовых способностей (по всем 6 контрольным испытаниям), соответствующие нормативам бронзового знака комплекса ГТО показали 37 студентов, что составляет 48,1% от общего количества испытуемых (77 студентов); соответствующие нормативам серебряного знака комплекса ГТО – 11 студентов (14,3%); соответствующие нормативам золотого знака комплекса ГТО не показали ни один студент.

К сожалению, 29 студентов (37,6% от общего количества испытуемых) не преодолели уровни сложности нормативов комплекса ГТО. Возможно, это связано с пропусками занятий по болезни и долгим восстановлением после этого. Однако данное предположение может послужить темой для дальнейших исследований.

**Вывод.** Резюмируя все вышесказанное, мы можем смело высказать утверждение, что использование экспериментальной программы в рамках занятий по физическому воспитанию позволило не только статистически значимо улучшить показатели силовых способностей студентов, но и подготовить их к сдаче норм ГТО по тестам силовой направленности.

#### Список литературы

1. Абилова, С.А. Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО / С.А. Абилова, В.П. Демеш // Молодой ученый. – 2021. №15 (357). – С. 363-365. – URL: <https://moluch.ru/archive/357/79791/>
2. Абубякярова, Д.И. Методы и средства развития силовых качеств / Д.И. Абубякярова // Вопросы педагогики. – 2020. – №3. – С. 18-21.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2014. – 397 с.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
5. Королёв, В.Г. Студенты и Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» / В.Г. Королёв, В.В. Бардушкин // Уникальные исследования XXI века. – 2016. – №5 (17). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studenty-i-vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone>
6. Панов, С.Ф. Алгоритм подготовки школьников старшего звена общеобразовательной школы к сдаче норматива ГТО по тесту «рывок гири» / С.Ф. Панов, И.П. Панова, А.И. Ляпин // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Белгород, 2016. – С. 150-155.

**Н.А. Сибряева<sup>1</sup>**

N.A. Sibryaeva

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets  
E-mail: sibryaeva\_n.a@mail.ru*

### АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

*В данной статье рассматривается проблема физической подготовленности занимающихся в группах на этапе начального обучения игры в волейбол. Помимо теоретического анализа исследуемой проблемы в статье представлены результаты прове-*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – преподаватель института СПО С. В. Шеменева

дения всех этапов экспериментальной работы, даны рекомендации для дальнейшего совершенствования физической подготовки юных спортсменов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая физическая подготовка, спортивная тренировка, волейбол, комплекс упражнений.

## ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GROUPS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN VOLLEYBALL

*This article deals with the problem of physical fitness of those engaged in groups at the stage of initial training in the game of volleyball. In addition to the theoretical analysis of the problem under study, the article presents the results of all stages of experimental work, provides recommendations for further improving the physical training of young athletes.*

**Keywords:** physical training, general physical training, sports training, volleyball, a set of exercises.

Современный классический волейбол очень динамичен и эмоционален. Обладает широким спектром технических приемов, при выполнении которых необходима достаточная физическая подготовленность. Поэтому, наряду с технической составляющей, большого внимания требует общая физическая подготовка. Двигательные особенности деятельности волейболистов также определяются спецификой игры, ее правилами, характером тактических действий, соревновательными противодействиями.

Волейбол – доступная спортивная игра, которой можно начинать заниматься с 8 лет. Построение тренировочного процесса возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и знания принципов, методов и форм физического воспитания. При этом необходим комплексный подход к воспитанию физических качеств. Умение тренера подобрать и своевременно чередовать упражнения способствует качественному улучшению физического состояния занимающихся.

Целью нашей работы является составление четырех комплексов общефизической подготовки, упражнения которых считались бы подводящими к обучению технике игры в волейбол.

По особенностям психофизиологического развития детей школьного возраста занимающиеся в ДЮСШ условно делятся на следующие возрастные группы: 8-10 лет, 10-12 лет, 12-14 лет, 14-16 лет, 16-18 лет.

В нашей статье мы рассматриваем возрастную категорию волейболистов 10-12 лет. В этом возрасте опорный и мышечный аппарат неустойчив. Еще не срослись хрящевые диски тел позвонков, поэтому подбираемые комплексы упражнений должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключаящими натуживания.

Физическая подготовка – это один из видов подготовки, направленный на развитие организма спортсмена, совершенствование подготовительных качеств и способностей, и тем самым, на создание функциональной базы для игровой деятельности [2].

Максимальная степень требований к общей физической подготовке волейболистов объясняется прежде всего:

- 1) качественно иным уровнем развития волейбола в мире;
- 2) постоянным ростом уровня воспитания физических качеств спортсменов. Он требует нового уровня физической подготовленности волейболистов (с изменением правил увеличились интенсивность, темп развития и завершения атаки, в целом повысились тренировочные нагрузки и т.д.).

Общая физическая подготовка решает следующие задачи:

- 1) разностороннее физическое развитие занимающихся;
- 2) укрепление их здоровья;
- 3) повышение функциональных возможностей организма;
- 4) расширение объема двигательных возможностей организма;
- 5) развитие физических качеств;
- 6) повышение спортивной работоспособности;
- 7) стимулирование восстановительных процессов в организме [3].

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения (упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости) и занятия другими видами спорта (легкая атлетика, передвижение на лыжах, плавание и т.д.) для воспитания осанки,

Выбор этих средств не случаен. Эти упражнения направлены на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного волейболиста, поэтому служат для укрепления определенных групп мышц, связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, сердечно-сосудистой системы, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме.

Одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения является учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Такой подход необходим при выборе отдельных видов физических упражнений, дозировке нагрузки, спортивном отборе и ориентации [2].

Известно, что развитие ребенка с момента рождения до наступления зрелости происходит неравномерно. Неравномерность развития проявляется периодами ускоренного и замедленного роста и формирования организма. В ряде работ показана связь биологического возраста с функциональными показателями. По мнению Н.А. Фомина, функциональные показатели подростков зависят не столько от паспортного, сколько от биологического возраста. Подростки, опережающие сверстников в темпах биологической зрелости, характеризуются более высоким развитием двигательных способностей [4].

С целью практического изучения процесса повышения физической подготовленности средствами ОФП в спортивной тренировке волейболистов 10-12 лет были составлены комплексы упражнений, которые давались

с помощью метода «круговая тренировка» в основной части занятия, мышечная работа проводилась на уровне пульса 130 уд/мин., что позволяло давать тренировочный эффект. Выполнялись в чередовании с паузами для отдыха.

Комплексы упражнений содержали в себе темповые прыжки, вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении, опираясь на скамейку и отталкиваясь от скамейки со сменой ног в безопорном положении, прыжки из круга и в круг в различных направлениях, темповые прыжки через обруч в различных направлениях, бросок одной рукой малого мяча сверху с одного шага, с трех шагов, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей мяча, прыжки с места вверх, с разбега, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, с продвижением вперед, броски малого мяча в прыжке в мишень с места, с разбега, упражнения со скакалкой, с эластичным бинтом. Также данные упражнения проводились с небольшими отягощениями в виде набивного мяча массой 1 кг.

Все упражнения в той или иной мере повторяли движения волейболистов при выполнении технических приемов: нападающий удар (разбег три шага, броски малого мяча в прыжке), подача (броски малого мяча в мишень с места), блокирование (темповые прыжки с места вверх), стойки и перемещения (кувырки, прыжки из круга и в круг в различных направлениях, темповые прыжки через обруч в различных направлениях), передачи и прием мяча (темповые подскоки на месте с руками за головой, прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны)

Как уже понятно из представленных комплексов упражнений для их проведения по методу «круговая тренировка» не требуется дорогостоящее оборудование. На развитие двигательных качеств волейболистов (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) достаточно простейшего спортивного инвентаря: скакалки, гантели, резиновые эспандеры, скамейки, мячи, брусья, канаты, перекладины, различные тренажерные устройства, изготовленные своими силами, и т. д. Большинство упражнений в комплексах «круговой тренировки» волейболисты могут выполнять, используя вес собственного тела. Поэтому использовать данный метод можно как в спортивном зале, так и при проведении тренировок на открытом воздухе. Для контроля за пульсом и дозировкой упражнений необходим секундомер [1].

Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев в секции волейбола МБУ СШ №1 г. Елец. В состав контрольной и экспериментальной группы вошли по 10 мальчиков в возрасте 10-12 лет, занимающихся в секции волейбола. Обязательным условием для всех групп было: одинаковое общее количество тренировочных занятий (3 раза в неделю); идентичные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

С целью определения результативности применения разработанных комплексов тренировок было проведено контрольное тестирование в начале и в конце эксперимента, включающее в себя сдачу нормативов по

прыжкам вверх, в длину и челночный бег. Исследование показало, что предложенные комплексы упражнений эффективно влияют на воспитание скоростно-силовых способностей волейболистов 10-12 лет. На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе показатели улучшились на 5% в прыжках вверх, на 2% в прыжках в длину и на 2,4 % в челночном беге, по сравнению с контрольной группой.

На основании полученных исследований были сделаны выводы:

1) после проведения комплексов улучшилась скоростно-силовая подготовка спортсменов экспериментальной группы;

2) составленные комплексы упражнений можно считать подводящими к обучению технике игры в волейбол для занимающихся в группах на этапе начального обучения игры в волейбол;

3) также необходимо больше внимания уделять воспитанию быстроты, использовать беговые упражнения, эстафеты, ряд подвижных и спортивных игр.

В заключении хотелось бы отметить, что поддержание уровня физической подготовленности волейболистов на высоком уровне требует от тренера строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации учебно-тренировочного процесса, применять к спортсменам личностно-ориентированный подход.

#### **Список литературы**

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – С. 64-66.
2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. – М.: Владоспресс, 2002. – С. 31-32.
3. Костолл, Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. – М.: Олимпийский спорт, 2008. – С. 177-178.
4. Фомин, Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов / Е.В. Фомин // Теория и практика физической культуры. – №7. – 2007. – С. 33.

**О.А. Симошенко**

O.A. Simoshenko

*Оренбургский государственный медицинский университет*

*Министерства здравоохранения Российской Федерации*

*(Оренбург, Россия)*

*Orenburg State Medical University (OrSMU), Orenburg*

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА КАК ВАЖНОГО СОСТАВЛЯЮЩЕГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

*Вопросы, связанные с развитием и совершенствованием системы студенческого спорта, особое научное значение приобрели в последние десятилетия в связи с признанием последнего одним из важных составляющих структуры общего физического благосостояния российского общества, а, следовательно, и дальнейшего процветания*



государства, ключевым компонентом и связующим звеном между массовым спортом и спортом высших достижений, способным обеспечивать и отстаивать авторитетное развитие страны на мировой спортивной арене. О важности и значимости студенческого спорта, как об одном из неотъемлемых компонентов сферы физической культуры и спорта, не раз стало отмечаться в научных исследованиях, посвященных проблемам совершенствования системы физического воспитания молодежи, а также упоминается на уровне Правительства РФ.

В данной работе мы попытались раскрыть общие и частные аспекты современной системы студенческого спорта, охарактеризовать роль вузов, иных некоммерческих организаций и в целом государства в ее перспективном функционировании, а также в формировании позитивных тенденций ее развития.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, вузы, физическая культура и спорт.

## **THEORETICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE**

*Issues related to the development and improvement of the system of student sports have acquired special scientific importance in recent decades due to the recognition of the latter as one of the important components of the structure of the general physical well-being of Russian society, and, consequently, the further prosperity of the state, a key component and a link between mass sports and sports of the highest achievements, capable of providing and defending the authoritative development of the country on the world sports arena. The importance and significance of student sports, as one of the integral components of the sphere of physical culture and sports, has been repeatedly noted in scientific studies devoted to the problems of improving the system of physical education of young people, as well as mentioned at the level of the Government of the Russian Federation.*

*In this paper, we have tried to reveal the general and particular aspects of the modern student sports system, to characterize the role of universities, other non-profit organizations and the state as a whole in its long-term functioning, as well as in the formation of positive trends in its development.*

**Keywords:** student sports, universities, physical culture and sports.

**Введение.** Проявление негативных тенденций, связанных с резким ухудшением здоровья, низким уровнем двигательной активности, физического состояния и физкультурной образованности молодежи, повышенным проявлением асоциальных явлений в студенческой среде, пониженным интересом к занятиям спортом у студентов и т. д., носящих к тому же системный прогрессивный характер, в последние десятилетия привело к осознанию необходимости поиска векторов выхода из сложившейся ситуации, где главенствующую роль специалисты и ученые определили студенческому спорту, его интеграции в общую структуру и сферы физического воспитания, физической культуры и спорта.

Как показывает современная практика, с каждым годом значительно сокращается число студентов, систематически посещающих физкультурные занятия, целенаправленно занимающихся спортом в секциях и т.д., что в свою очередь порождает ещё больший дефицит их двигательной активности. Отсутствие интереса к физическому воспитанию и здоровому образу жизни среди детей старшего школьного возраста, студенческой моло-

дежи являются неотъемлемой характеристикой современного развития общества.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Большая роль в пропаганде и в целом в развитии студенческого спорта, берущего свое начало в России с начала XX столетия, должна принадлежать вузам. Исторические аспекты появления первых институтов студенческого спорта связаны с организацией на базе высших и иных учебных заведений спортивных клубов, кружков, объединений, в первоначальном контексте, целью которых было физическое воспитание обучающихся. Дальнейшее развитие данных структурных подразделений было направлено не только на физическое воспитание студентов, но и на более углубленное изучение видов спортивной деятельности, формирования в сознании студентов, понимания важности здорового образа жизни и двигательной активности для комплексного личностного развития [1].

Основу студенческого спорта с исторического периода содержат в себе несколько аспектов, которые составляли студенческую культуру спортивной деятельности:

- 1) доступность и возможность заниматься спортом в рамках дисциплины «Физическая культура»;
- 2) возможность для студентов заниматься спортом и совершенствовать свои умения в рамках вне учебной деятельности;
- 3) организация учебными заведениями спортивных и студенческих соревнований по избранным видам спорта и интересам, а также возможность участия в студенческих соревнованиях, организованными иными вузами и субъектами физической культуры и студенческого спорта.

Вся эта система давала и дает возможность и свободу выбора каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

К настоящему времени в нашей стране выстроилась целая вертикаль, призванная обеспечить нормальное функционирование всей системы российского студенческого спорта, внизу которой расположились собственно вузы и сузы, а на вершине ведущие министерства страны: спорта, науки и высшего образования, просвещения, а также специально созданное для этих целей негосударственное учреждение – Российский студенческий спортивный союз.

Развитие студенческого спорта в вузах тесно связано с возрастанием запросов и расширением прав личности на занятия избранными видами спорта и участием в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта и физкультурно-спортивном движении страны. Развитие массового студенческого спорта улучшает психологический климат в группах и кафедрах, улучшает здоровье и стремление к творчеству и позитиву. Популяризация здорового образа жизни посредством развития системы спортивных студенческих клубов позволит эффективно реализовывать приоритетные направления государственной молодежной политики в области физкультуры и спорта.

Вопросы развития студенческого спорта являются более чем актуальным в настоящее время, так как студенческий спорт можно смело назвать связующим звеном между массовым спортом и спортом высших достижений. Именно в сузах и вузах формируются кадры сборных команд страны для последующих выступлений в важных для России международных соревнованиях [2, 3].

В целом, характеризуя современную систему студенческого спорта, можно утверждать, что она призвана решать ряд важных задач:

1) выявлять и сортировать спортивные таланты на их возрастных стадиях, относящихся к возрасту студенчества, либо развивать до соответствующих профессиональных показателей уровень спортивной подготовки студентов;

2) продлевать спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с желанием приобретения профессионального образования, профессии, социальных навыков;

3) безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры;

4) повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей спортивно-соревновательной среде;

5) использовать различные аспекты развития для активной деятельности и занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов.

В то же время следует отметить, что для решения названных выше задач студенческий спорт должен:

1) обладать развитой материальной и кадровой (в первую очередь – тренерско-преподавательской) базой;

2) оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания;

3) иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе и общероссийского уровня;

4) основываться на безусловном приоритете принципов спортивного развития и личностных волевых, силовых и психоэмоциональных качеств.

Подводя итог всему вышесказанному, можно заключить, что развитие студенческого спорта в настоящее время считается важным составляющим реализации плана и стратегии развития физической культуры и спорта, а также молодежной политики. Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов в деятельности нашего министерства, более того, это направление отдельно и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 го-

да», утвержденной Правительством РФ [4]. Поддержка российского студенческого спорта со стороны Правительства РФ, а также различных некоммерческих и коммерческих спортивных организаций призвана обеспечить значительный приток учащихся к занятиям спортом, созданию условий для физической подготовки студентов с целью их участия, как в соревнованиях международного уровня, так и на территории нашей страны.

Студенческая молодежь России всегда была мощным двигателем прогресса, который определяет перспективы развития страны в целом. Но сегодня это своё назначение молодёжь способна выполнить только в условиях грамотно последовательно и эффективно организованной политики государства, нацеленной соответственно на развитие физического потенциала учащихся, совершенствование их спортивных достижений при активном включении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов, заинтересованных в результативной деятельности в данной сфере.

#### Список литературы

1. Волкова, Н.С. История студенческого спорта / Н.С. Волкова // Синергия Наук. – 2019. – № 37. – С. 109-116.
2. Налимова, М.Н. Студенческий спорт в России: настоящее и будущее / М.Н. Налимова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 2 (9). – С. 64-66.
3. Туровский, А.Н. Разработка комплекса мер по развитию студенческого спорта в молодежной среде / А.Н. Туровский // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 239-242.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>.

**Ф.П. Столярова<sup>1</sup>**

F.P. Stolyarova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: fainastoliarova@mail.ru*

### **АНАЛИЗ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ ЛИДЕРА И НЕЗРЯЧЕГО СПОРТСМЕНА В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА**

*Для достижения спортивных результатов в паралимпийском спорте тотально слепые спортсмены, специализирующиеся в беге на различных дистанциях, могут рассчитывать лишь на помощь сопровождающего лидера, который поможет безошибочно ориентироваться на трассе.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Е. П. Столярова

бочно, с минимальными затратами времени и с большей эффективностью пройти соревновательную дистанцию.

Рассмотрены требования, предъявляемые к выбору лидера, проведен анализ особенностей совместной подготовки зрячего лидера с тотально слепым спортсменом. Проведен анализ показателей, влияющих на успешность в достижении общих спортивных результатов зрячего лидера с тотально слепым спортсменом, взаимодействующих в такой связке.

**Ключевые слова:** лидер (сопровождающий), незрячий спортсмен, люди с ограниченными возможностями, паралимпийский спорт, бег, спринт.

## **ANALYSIS OF THE JOINT WORK OF A LEADER AND A BLIND ATHLETE IN ACHIEVING SPORTS RESULTS OF PARALYMPIC SPORTS**

*To achieve athletic results in Paralympic sports, totally blind athletes specializing in running at various distances can only count on the help of an accompanying leader who will help to pass the competitive distance accurately, with minimal time and with greater efficiency.*

*The requirements for the choice of a leader are considered, the analysis of the features of the joint training of a sighted leader with a totally blind athlete is carried out. The analysis of the indicators influencing the success in achieving the overall sports results of a sighted leader with a totally blind athlete interacting in such a bundle is carried out.*

**Keywords:** leader (escort), blind athlete, people with disabilities, Paralympic sports, running, sprint.

**Введение.** Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт дают возможность людям с ограниченными возможностями здоровья раскрыть свои физические способности, развить двигательные навыки, ощутить возможности владения своим телом, преодолеть себя и в целом социально адаптироваться.

Большинство людей с ограниченными возможностями здоровья выбирают бег как один из самых доступных и распространенных видов легкой атлетики, занятия которым не требует больших финансовых расходов и дает большой оздоровительный эффект. В наши дни для незрячих, слабовидящих и слепоглухих людей разработаны социальные проекты направленные на развитие бега и других циклических видов спорта, где волонтеры-лидеры выступают в роли поводыря и помогают приобщить людей с инвалидностью к активному образу жизни [1, 3].

Спортсмены паралимпийцы соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие и средние дистанции, Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения. И только бегуны категории T11 с нарушениями зрения могут прибегнуть к помощи сопровождающего проводника на дистанции.

Нарушение зрения сопровождается изменением функционального состояния двигательного анализатора. У слепых людей происходит нарушение ориентации в пространстве, координированности в движениях, точ-

ности, быстроты и искажение предметных представлений. По сравнению со здоровыми спортсменами и у них пониженная работоспособность и быстрая физическая утомляемость, которая приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий [3].

По нашему мнению, гораздо большие требования предъявляются лидеру работающему в сплоченном тандеме с незрячим спортсменом в адаптивном спорте. Лидер бежит с незрячими на всех дистанциях, направляя бегуна с помощью шнурка, резинки и веревки. В процессе исследования перед нами стояла задача определить какие показатели влияют на успешность в достижении общих спортивных результатов спортсменов, работающих (взаимодействующих) в такой связке.

**Материалы и методы исследования.** Все эти функциональные нарушения учитываются при построении тренировочного процесса с незрячими атлетами. Однако важной особенностью в подготовке таких атлетов остается поиск и выбор сопровождающего, то есть лидера, к которому в дальнейшем предъявляются высокие требования как в двигательной подготовленности, так и в психологической совместимости двух спортсменов с разными возможностями в состоянии здоровья [3].

Подготовка будущего лидера процесс не быстрый, и начинается он с занятий в паре с опытным действующим сопровождающим, под его команды и с выключенным зрением, то есть «вслепую» (с повязкой, шапкой на глазах), далее со сменой ролями. Необходимость таких занятий «вслепую» дает возможность получить необычные и незнакомые ощущения неустойчивости, потери равновесия и многих других сопутствующих факторов. А в роли ведущего – держать в поле зрения и контролировать трассу и незрячего бегуна, соблюдать дистанцию, информировать незрячего, удерживать скорость [1].

Успех работы в связке зрячего лидера и незрячего спортсмена во многом зависит от их взаимопонимания, особенно во время соревнований на дистанции, когда отсутствует визуальный контакт лидера с незрячим спортсменом и работа сопровождается лишь краткими командами лидера. Допущенные ошибки могут привести к негативным последствиям.

Сложно найти лидера проводника, который бы соответствовал всем требованиям и не уступал по скорости. Анализируя соревновательную деятельность незрячих бегунов среди женщин и мужчин можно отметить, что все они предпочитают бежать в паре с лидером мужчиной, нами были проанализированы выступления на соревнованиях таких успешных паралимпийцев спринтеров как Дэвид Браун (США), Терезинья Гильермина (Бразилия), Либби Клегг (Великобритания). Федор Рудаков (Россия) специализирующийся на средних дистанциях.

Следует учитывать тот факт, что у всех разные ростовые показатели, мужчины выше женщин и, следовательно, возникают различия в биомеханических особенностях техники бега и в первую очередь различных параметров длины шага. Длина шага и частота в первую очередь зависят от

параметров тела спортсмена, а также от особенностей нервно-мышечного аппарата, координационных способностей, уровня гибкости, техники бега и целого ряда внешних условий (состояния поверхности дорожки, ветра и других факторов) [2]. Большое значение в технике бега имеет определение оптимальных взаимоотношений длины и частоты беговых шагов, что напрямую взаимосвязано со скоростью преодоления дистанции. Количество шагов в беге на 100 м у большинства спринтеров колеблется от 41 до 48 у мужчин и от 46 до 50 у женщин (см табл. 1) [2]. Если учитывать, что тандем двух спортсменов должен преодолевать дистанцию как один бегун, где спортсмен и его проводник составляют единую линию и их шаги полностью совпадают, то возникают сложности в ритмичном преодолении дистанции тандема спортсменов разного роста, и увеличивается продолжительность их совместной подготовки.

Таблица 1

Модельные характеристики спринтера высокого класса (Э.С. Озолин)

Параметры	мужчины		женщины	
	100м	200м	100м	200м
Время стартовой реакции (сек)	0,11-0,14			
Общее время старта	0,38		0,40	
Максимальная скорость (м/сек)	12,0	11,8	10,8	10,4
Количество шагов на дистанции	43-50	84-90	50-54	95-105
Длина шага при беге с максимальной скоростью (м)	2,40-2,70		2,10-2,30	
Частота шагов при беге с максимальной скоростью (ш/сек)	4,9-5,5		4,8-5,2	

Другая составляющая результативных достижений паралимпийцев – это психолого-педагогическая составляющая совместной подготовки. Незрячий, привыкший к своему лидеру и доверяющий ему, почти полностью избавляется от нервно-психического напряжения и за счет этого может значительно повысить свой спортивный результат. Психологическая совместимость зрячего человека и незрячего крайне необходима. Нужно всегда быть рядом со своим подопечным, не выпускать их из поля зрения, то есть быть готовым в любой момент оградить его от неприятностей различного характера.

Полученные результаты исследования позволили определить критерии, предъявляемые при выборе лидера:

1. В идеале пара должна совпадать по росту и длине шага.
2. Скорость и способности должны соответствовать спортивной дистанции.
3. Лидер ответственен за правильность принятия расположения исходного положения на старте своего и незрячего атлета.
4. Лидер и незрячий спортсмен должны подходить друг другу с точки зрения психологических факторов: свойства нервной системы, темперамента, черт характера. Принципиально важно, чтобы спортсмены пришли к взаимопониманию и ладили друг с другом.

5. Лидер должен обладать рядом личностных характеристик: самоопределение (принятие целей спортивной деятельности как личностно-значимых, планирование деятельности по его достижению) самоотверженность; самопожертвование (но в результате такой самоотверженного труда с 2012 года лидеры совместно с атлетами получали награды в качестве медалей и денежное поощрение); уверенности в себе и позитив (сомнения лидера могут привести к различным проблемам и несчастным случаям).

**Обсуждение и заключение.** Полученные результаты исследования показали, что для достижения высоких спортивных результатов и успешного выступления тотально слепых спортсменов в паралимпийском спорте зависят от выбора лидера и от их совместной работы.

Большая ответственность возлагается на работу лидера (сопровождающего) в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях с незрячим спортсменом, который не должен уступать в физической подготовленности и по уровню двигательных способностей незрячему спортсмену, уметь управлять и контролировать ситуацию в совместном прохождении соревновательной дистанции. Должен быть, по сути, бескорыстным самоотверженным, и обладать всеми характеристиками присущими лидерам такими как, хороший интеллект (гибкий ум), настойчивость, эмпатия, иметь внутреннюю мотивацию, амбициозность, уверенность в своих силах и оптимизм. Вести к рекордам незрячего спортсмена и быть частью таких побед.

#### **Список литературы**

1. Мэгги Райан. Как слепые паралимпийцы соотносятся со зрячими гидами и почему гиды тоже получают медали. – 2021. [Электронный ресурс]. URL, <https://www.popsugar.com/fitness/who-runs-with-blind-sprinters-at-paralympics-48476227>
2. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – Изд.: «Спорт», 2010 – 170 с.
3. England Athletics (2016) / "Running & Sprinting with Guides" URL, [http: file:///C:/Users/User/Downloads/guide-running-v3.pdf](http://file:///C:/Users/User/Downloads/guide-running-v3.pdf) (accessed 5 march 2022)



**С.О. Сугако**  
S.O. Sugako

*Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта,  
(Калининград, Россия)*

*Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad*

*E-mail: sergo\_monte-cristo@mail.ru*

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ОСНОВАМ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*В данной работе рассматривается тема теоретического тестирования по предмету «Физическая культура» в школе. В статье обосновывается важность теоретической составляющей предмета «Физическая культура, аргументируется возможность использования тестирования для проверки знаний и поднимается проблема отношения учащихся к дисциплине. Также представляется разработанный проект в виде комплекса тестирования, основанном на таксономии Блума.*

**Ключевые слова:** физическая культура, школа, учащиеся старших классов, тестирование, опрос, теория, таксономия Блума.

## **DESIGNING A TESTING COMPLEX ON THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE SUBJECT “PHYSICAL CULTURE” FOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

*This paper discusses the topic of theoretical testing on the subject of “Physical Culture” at school. The article substantiates the importance of the theoretical component of the subject “Physical Culture, argues for the possibility of using testing to test knowledge and raises the problem of students' attitude to the discipline. The developed project is also presented in the form of a testing package based on Bloom's taxonomy.*

**Keywords:** physical education, school, high school students, testing, survey, theory, Bloom's taxonomy.

**Введение.** «Физическая культура» считается одним из самых нетипичных и необычных дисциплин, которые преподаются или когда-либо преподавались в школах. Большая часть занятий обычно проходит именно в спортивных залах, где ученики получают практические умения и навыки. Но необходимо ли также учащимся получать и знания по этому предмету? Является ли «Физическая культура» таким же определяющим и значительным предметом для последующей жизни выпускников, как «Математика» или «Русский язык»?

В случае, если является, то каким образом лучше всего организовать проверку знаний теории учащихся? Многие учителя сразу ответят, что лучшим средством контроля знаний представляет собой тестирование. По своей сути тесты могут не требовать прикладывания многих усилий затрачивания творческого потенциала в своей реализации, но дадут ли результаты такого теста верную информацию учителю о том, как ученики усвоили и поняли теоретическую часть предмета?

Разумно будет ответить на этот вопрос тем, что контроль знаний в любом виде станет качественным при задействовании минимальных усилий со стороны педагога с крайне низкой вероятностью. В любом случае к проверке усвоения теории необходимо подходить творчески и с большой ответственностью.

Но даже при таком подходе контроль знаний может пройти неудачно по причине отношения учащихся к самому предмету. Возникает проблема отношения учеников к предмету «Физическая культура» [6]. Ведь если ученики не понимают необходимость и значимость предмета для их собственной жизни [3], то они и не будут подходить к контролю своих знаний так же ответственно, как и их учитель.

**Цель работы** – разработка проекта комплекса тестирования для изменения отношения учеников старших классов к предмету «Физическая культура» в лучшую сторону.

**Методы.** В исследовании использовались следующие методы:

- Анализ и обобщение литературных источников;
- Опрос;
- Педагогическое проектирование.

*Анализ и обобщение литературных источников* использовались для изучения и обоснования проблемы использования тестов в качестве средства контроля знаний и необходимости теоретической части в предмете «Физическая культура».

*Опрос* проводился среди 176 учащихся старших классов на базе школы №2 и лицея №17. Опрос был направлен на выяснение частоты использования тестирования по предмету «Физическая культура» и отношение учащихся к такому виду контроля знаний.

*Педагогическое проектирование* комплекса тестирования. Комплекс будет состоять из шести этапов, в соответствии с метапредметными результатами, указанными в модифицированной таксономии Блума. На следующем этапе исследования данный комплекс будет сконструирован и опробован среди старших классов.

**Результаты.** В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования [2] «Физическая культура», как и другие предметы, обязательно должна преподаваться в общеобразовательных школах Российской Федерации в качестве учебной дисциплины. По окончании изучения данного предмета ученики должны получить навыки безопасного и здорового образа жизни.

Учащиеся старших классов к своему выпуску из школы должны обладать умением воспользоваться разными формами физической деятельности, несущими исключительно пользу для их организма. Также выпускники должны знать и уметь использовать современные технологии укрепления здоровья. Это означает, что теоретическая составляющая в Физической культуре имеет чуть ли не первостепенное значение и её отсутствие делает все практические умения и навыки, полученные на уроках в спор-

тивных залах и площадках, бессмысленными и бесполезными. Вместе с отсутствием теории они даже превращаются в настоящую опасность, как для ученика, так и для окружающих его людей. Однако это не значит, что практическая часть не настолько важна, как теоретическая. Отсутствие практических навыков также лишает смысла для ученика наличие теоретических знаний.

На основе Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [1] педагоги имеют свободу преподавания и право выбора учебных средств, которые были педагогически оправданы. Подойдёт ли тестирование для исполнения всех пунктов Федерального стандарта описано далее.

По результатам анализа литературных источников, сделанном на предыдущем этапе исследования мы пришли к выводу, что тестирование является одним из наиболее эффективных средств, подходящих для контроля знаний. Но это ни в коем случае не означает, что подходить к его организации можно легкомысленно.

Тестирование – весьма неоднозначный процесс. При неправильном составлении теста возможно проверить только изобретательность учащихся в методах нечестного решения тестовых заданий и ничего, кроме неверной информации, педагог не вынесет из результатов такого теста. Однако ответственный и любящий свою работу учитель будет способен так организовать тестирование, что оно станет не только средством контроля знаний, но и средством обучения. И в таком случае тестирование займёт своё место в процессе обучения, будет нести смысл и займёт конкретную цель.

Таким образом, тестирование можно считать оправданным для применения на уроках по Физической культуре. Для устранения проблемы неэффективности тестов учителю необходимо, как минимум, задействовать все типы тестовых заданий и преподносить их ученикам в самых разных и педагогически оправданных форматах. Но как уже было сказано, все усилия педагога, направленные на улучшение тестирования, не принесут какой-либо пользы, если сами учащиеся не относятся к предмету должным образом.

По результатам опроса, целью которого стало выявление отношения учащихся 9-11 классов к тестированию по предмету «Физическая культура», можно сказать, что современные учителя часто, либо всегда прибегают к такому виду контроля как тестирование. Также достаточно большая часть (86%) никогда или только иногда волнуются перед решением теста, что является одним признаком непонимания учащимися важности предмета и их легкомысленного отношения к Физической культуре.

На открытый вопрос «Как вы считаете, нужно ли проверять знания учеников по предмету “Физическая культура и почему?”» 32% учеников ответили отрицательно, а 67% положительно, но при этом они описывали, что контроль знаний по данной дисциплине необходим только для обеспечения безопасности на уроках по Физической культуре, знания правил игр,

в которые они играют на тех же занятиях, и для защиты чести школы, в которой они учатся, на школьных олимпиадах и соревнованиях между школами.

Таким образом, мы пришли к заключению, что ученики старших классов школы не понимают всего значения дисциплины «Физическая культура» и не осознают, как знания, умения и навыки могут пригодиться им в жизни, продлить её и укрепить здоровье. В лучшем случае они считают, что все результаты, которых они добились на уроках по Физической культуре, пригодятся только на самих занятиях, но не вне стен школы.

**Обсуждение.** Для разрешения проблемы отношения и непонимания учениками целей предмета было решено провести педагогический эксперимент в этих школах. Для этого мы смоделировали комплекс тестирования, который основывается на модифицированной преподавателями Андерсоном и Кратволем таксономии психолога Блума [4].

По усовершенствованной таксономии в результате освоения учебной дисциплины ученик должен: помнить, понимать, применять, анализировать, оценивать и создавать [5].

Опираясь на этот вариант таксономии, представляется проект комплекса тестирования, состоящий из шести этапов:

1. Этап повторения – все тестовые задания должны быть закрытого типа. Тестирование на этом этапе следует провести несколько раз, чтобы ученики запомнили необходимую информацию путём решения тестовых заданий с одним и тем же материалом, но в разных форматах. Рекомендуется проводить тестирования этого этапа в электронном формате, используя различные викторины. Так у учеников в соревновательных условиях повысится мотивация к более успешному решению теста.

2. Этап понимания – к тестовым заданиям закрытого типа добавляются задания с частично открытыми ответами на установление взаимосвязей, в которых ученикам необходимо будет кратко ответить на заданный вопрос.

Пример: «Марафон развивает выносливость или скорость?»

3. Этап закрепления – на данном этапе в тест добавляются вопросы на составление правильной последовательности, чтобы школьники учились решать конкретные задачи. На этом этапе, к примеру, может встретиться такое задание, как составление правильной очерёдности данных упражнений для проведения разминки.

4. Этап анализа – появляются вопросы на различие для обучения школьников разбитию данного материала на составные части и поиска взаимосвязей.

Пример: в задании предоставлено два или три коротких комплекса упражнений на развитие разных физических качеств человека. Необходимо определить, какой из этих комплексов направлен на развитие силы и объяснить почему.

5. Этап оценки – задания с частично открытыми ответами. На этом этапе ученикам будут даны конкретные ситуации, которые необходимо будет проанализировать и дать собственную оценку.

6. Контрольный этап – завершающий этап с тестовыми заданиями, на которые необходимо давать открытые, развёрнутые ответы. На этом этапе ученикам даётся творческая свобода и возможность использования всех ранее обретенных теоретических знаний, умений и навыков.

Крайне важно, чтобы этапы между собой имели преемственность тем. Учащиеся не должны столкнуться с проблемой незнания поднятой в тесте темы только из-за того, что они ранее не встречали вопросов на эту тематику. Также, начиная со второго этапа, рекомендуется проводить тестирование в письменной форме для надёжности проверки открытых заданий.

Данный комплекс тестирования будет разработан в соответствии с учебной школьной программой и его действенность и полезность будет проверена в старших классах лицея №17 города Калининграда.

Результаты работы возможно будет увидеть по тому фактору, какие учащиеся старших классов предоставят ответы на вопросы тестирования финальных этапов проекта. Так как в них вопросы будут предполагать не только знания учеников, но и умение ими воспользоваться, а также понимание необходимости этих знаний и то, как ими пользоваться не только время уроков, но и в жизни вне стен школы.

#### **Список литературы**

1. Об образовании в РФ: федеральный закон от 13.03.2006 № 273-ФЗ // СПС «Консультант».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17 мая 2012 г. N 413
3. Айбазова Л.Б. Изучение отношения школьников к здоровью / Л.Б. Айбазова // Региональная Россия: история и современность. – №1. – 2018. – С. 6-13.
4. Бабилова Н.Н. Проектирование результатов обучения с использованием модифицированной таксономии Блума / Н.Н. Бабилова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – №46. – 2015. – С. 77-84.
5. Бабилова Н.Н. Согласование методов оценивания и результатов обучения на основе таксономии / Н.Н. Бабилова // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2017. – С. 93-100.
6. Садыкова, С.В. Формирование активно положительного отношения к физической культуре у учащихся инновационных школ / С.В. Садыкова, Ф.Р. Зотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва, 2012. – Вып. 5. – С. 32-33.

**Е.А. Тихонова, О.В. Шестопалова<sup>1</sup>**

E.A. Tikhonova, O.V. Shestopalova

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: olya.shestopalova.00@mail.ru*

## **СПОРТ В РУССКОМ И ЗАРУБЕЖНОМ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ ИСКУССТВЕ**

*Тема спорта всегда занимала одну из ключевых позиций с перечнем тем, интересовавших представителей искусства. В целом, данная тенденция была заложена одновременно с началом самого понятия искусства – в Древней Греции, с момента проведения первых Олимпийских игр. С того времени актуальность отражения темы спорта в разных направлениях не только сохранилась, но и продолжает развиваться и модернизироваться.*

*Автор статьи рассматривает актуальность отражения темы спорта в изобразительном искусстве. В статье содержится краткая историческая справка о зарождении и актуализации данной темы в изобразительном искусстве, а также приведены конкретные примеры произведений художников разных периодов как отечественной, так и зарубежной практики.*

**Ключевые слова:** спорт, изобразительное искусство, картины, художник.

## **SPORTS IN RUSSIAN AND FOREIGN FINE ARTS**

*The topic of sports has always occupied one of the key positions with a list of topics that interested representatives of the arts. In general, this trend was laid down simultaneously with the beginning of the very concept of art – in Ancient Greece, since the first Olympic Games. Since that time, the relevance of reflecting the topic of sports in different directions has not only been preserved, but also continues to develop and modernize.*

*The author of the article considers the relevance of reflecting the theme of sports in the visual arts. The article contains a brief historical background on the origin and actualization of this topic in the visual arts, as well as specific examples of works by artists from different periods of both domestic and foreign practice.*

**Keywords:** sport, fine art, paintings, artist.

**Введение.** Рассматривая применение темы спорта в искусстве в историческом контексте, нужно отметить, что спорт представляет собой неотъемлемую часть нашей жизни и является таковым с древних времен, когда спортивный образ жизни представлял собой залог выживания в войнах. Выносливые атлеты запечатлены в культурном наследии: скульптуре, рельефах, живописи. Современное общество также стремится актуализировать спортивный образ жизни, но и отразить его в мышлении людей раз-

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Г.Н. Нижник

ными способами. Одним из таковых является отражение спортивной тематики в произведениях изобразительного искусства.

**Методы.** При составлении данной статьи были использованы методы поиска и обработки информации, касающейся вопросов идейно-тематического содержания изобразительного искусства разных периодов на примере отражения спортивной тематики.

**Результаты и обсуждение.** Проблема гармоничного развития человека во всех проявлениях была актуальной на протяжении многих веков. Данная задача решалась через широкое число подходов, начиная с развития интеллектуальной активности и заканчивая физическим развитием человека. Со временем данная тенденция общества только приобрела большую актуальность. Рассматривая данный аспект в свете физкультурно-оздоровительной сферы, нужно отметить, что идея гармонического физически развитого человека, что являлось частью общего представления о человеке как гармоничном начале социального и натурального (т.е. природного), практически никогда не отделялась от социальных, политических и общественных целей и всегда находилась под их прямым воздействием. Так, интерес к спорту в Древней Греции был обусловлен жизненной необходимостью выжить на поле боя, в связи, с чем идеал спортивного телосложения был популярен и воспет во всех произведениях искусства.

Начиная со Средневековья и по сегодняшний день тезис «Спорт - вне политики» приобрел очертание скорее желаемого, добрым побуждением, нежели реальностью. Однако в Советском Союзе с 1920-1930-х гг. была вновь затронута тема гармоничного человека, однако в данном случае идейное содержание было основано на политической идеологии. Нельзя не отметить, что в XIX веке в России спорт не был массовым явлением. Хотя такие его виды, как катание на коньках, парусные регаты или конные скачки нашли отражение в призовых вазах и кубках, вручаемых победителям, выполненных в первой трети XIX века фарфоровых изображениях жокеев, конькобежцев и борцов, относящихся к 1850-1870-м годам графических работах, посвященных близким темам[3].

Рассматривая способы распространения идей продвижения спорта, нужно понимать, что главным средством продвижения идеи, которое было применимо всегда, начиная с древности и завершая современностью, являлось изобразительное искусство. Первые обращения в изобразительном искусстве к спортивному содержанию относятся к периоду Древней Греции, когда зародились Олимпийские игры. Бесспорно, одним из ярких примеров является статуя Мирона «Дискобол». На протяжении всех веков статую ассоциируют с эталонным понятием спорта: «Его застывшее движение в наклоне высокого для того времени тела человека оставляет загадку потомкам» [2]. Гармоничное и выносливое тело с подчеркиванием мышц и грации являлось основным компонентом всех направлений искусства того периода. При этом отражение спортивной комплекции тела выполняло функцию не только эстетического эталона, но и демонстрации

мощи воинов, что для древне-исторического периода являлось ключевым направлением, так как войны были основной составляющей образа жизни.

Образы античных воинов и спортсменов, составивших культ тела, стали объектом рецепции во всем мире и на всех промежутках исторического времени: ведущие скульпторы и живописцы мира впоследствии сохранили тему спорта в произведениях, стремясь максимально передать динамику и атмосферу спорта. В европейской изобразительной практике интерес к спорту приобрел новый виток в эпоху Возрождения, когда по миру распространились гуманистические идеи, превозносящие человека со всеми его достоинствами. В обществе снова актуализировалась тема спорта, люди стремились привести собственное тело к образам античных атлетов. В изобразительном искусстве этого периода сохранилось достаточно широкое количество гравюр и полотен: «Фехтование» Альбрехта Дюрера (1512 г.); гравюра Лукаса Кранаха «Турнир с копьями» (1509 г.); «Футбол» Джакомо Франко (1610 г.); «Девушка с мячом для игры в волан» Жана Батиста Шардена (1741 г.); «Всадница» Карла Брюллова (1832 г.); «Перед трибунами» Эдгара Дега (1879 г.) и т. д. Художники и скульпторы стремились максимально приблизить изображение ощущения реальности движения, однако на полотнах превалировало эстетическое содержание, исключавшее реалистичность самого процесса. Например, произведение Пьера-Огюста Ренуара «Завтрак гребцов» (1880 г.) содержит не спортивное состязание или элемент упражнения, а предварительное настроение, сохраняя условный психологический контекст предстоящих состязаний. На полотнах спорт изображается в виде эстетического созерцания, которое подразумевает включение идеальных, не нарушающих канонов красоты, сюжетов. Как правило, сюда входят сюжеты игры в шахматы (Э. Делакруа «Арабы, играющие в шахматы», 1880), скачки (Э. Мане «Скачки в Лошане», 1864), бег на коньках (Г. Стюарт «Конькобежец», 1782) и ряд других.

Отечественные представители изобразительного искусства обратили внимание на тему спорта в XIX веке, однако наибольшую популярность данная тематика приобрела в 1920-1930-е гг. прошлого столетия и нашла отражение в живописи, рельефах, графике, скульптурных произведениях, декоративно-прикладном искусстве. В историческом контексте этот промежуток характеризуется масштабным сдвигом парадигмы общественного движения, связанного со сменой политического строя, а вместе с ним – и образа мышления советского народа. Интерес к спорту был актуализирован и превознесен на одно из первых мест (после политической пропаганды). Стоит отметить, что данная тема была близка самому художнику: он являлся поклонником физической культуры как основной составляющей общего образа здорового и гармоничного человека. Ярким примером этого периода можно назвать произведения Александра Дейнеки, который также работал над полотнами, посвященными спорту. Как правило, на всех его картинах изображены сильные, подтянутые тела, находящиеся в движении. Произведения данного направления у него делятся на два периода – 20-е



гг. XX в. и на послевоенный период. Сами произведения выполнены в самых разных жанрах: графика, живопись, скульптура.

Также стоит отметить работы Сергея Луппова. Серия картин С. Луппова, не смотря на сохранение политического подтекста превознесения советского народа, отражала величие советского спорта, единство физической и духовной составляющих общей гармонии человека. Картина «Спортивные игры на стадионе» (1927 г.) демонстрирует народность спорта, его свойство доступности каждому, способность объединять людей.

Отдельное место занимают фотографии как новый вид изобразительного искусства советского периода. Передача динамичности изображения на них передается максимально реалистично. Примерами можно назвать фотографии А. Устинова, Э. Евзерихина, А. Гостева, Л. Бородулина, на которых спортсмены изображены в ходе выполнения того или иного упражнения.

Нужно отметить основное свойство всех произведений спортивного контекста – в них отсутствует статичность. Так, скульптуры «Копьеметатель», «Дискобол» М. Манизера, картины «Вратарь» и «Бег» А. Дейника (1934 г.), «Спорт» и «Снегурочка» С. Луппова (1930 г.) наполнены динамичностью и атмосферой соперничества. Детальное изображение тел спортсменов в их движении, пластика, напряжение, стремление победить, – основные аспекты советского периода, акцентирующие внимание советского народа на спорте как образе жизни. Произведения пропитаны энергией, динамикой движения, что подчеркивается в каждом изгибе как тела, так и одежды, силуэта в целом. Все советские произведения на тему спорта – это, прежде всего аналитическое исследование средствами изобразительного искусства общественных, психологических процессов, которые протекали в физкультурно-спортивном движении тех лет.

Современное искусство граничит и взаимодействует с новыми разработками технической революции. Как отмечает современные тенденции в области отражения спорта в искусстве А.В. Аверкова, «Во многом благодаря стремлениям художника найти достойные формы и методы переноса спортивного массового зрелища на экран эстетически совершенствовался кинематограф, а впоследствии и телевидение, их технические возможности. А сама тема спорта стала успешно эксплуатироваться не только кинематографом. Телевидение, взяв на вооружение спортивное зрелище, создало не только глобальный сегмент полипрограммирования, но и специализированные спортивные каналы» [1]. В арсеналах художника или скульптора есть огромное количество разработок и инструментов передачи движения, динамики сюжета, а также накопленный веками опыт деятелей изобразительного искусства разных исторических периодов.

Подводя итог, мы можем сказать, что тема спорта на протяжении всего существования общества являлась неотъемлемой частью культуры. Как объект интереса художников и скульпторов, спорт как идейно-тематическое содержание в ходе осуществления деятельности ставит сложные задачи, решение которых сохранять эстетичность, динамичность, натуральность, неповторимость. В связи с этим на протяжении всего вре-

мени складывались эталоны, средства выразительности, которые позволяли решать данные композиционные задачи. Сегодня тема спорта в искусстве сохраняет актуальность.

#### Список литературы

1. Аверкова, А.В. Тема спорта в искусстве доэкранный период / А.В. Аверкова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2018. – №3. – С. 56-59.
2. Баунов, Б.А. Боги стадионов Эллады / Б.А. Баунов. – М.: Терра Спорт, 2002. – 256 с.
3. Петров М. Спорт в искусстве / М. Петров // Альманах Русский музей. Вып. 256. – СПб: Palace Editions, 2009. – 175 с.
4. Парашутов Ю. Спорт в живописи / Ю. Парашутов // <https://parashutov.livejournal.com/294127.html> (дата обращения: 15.04.2022).
5. Парашутов, Ю. Спорт в живописи / Ю. Парашутов // <https://www.liveinternet.ru/users/2010239/post437428817> (дата обращения: 15.04.2022).

**В.Ю. Усович<sup>1</sup>**

V.Yu. Usovich

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
(Гомель, Беларусь)*

*Francisk Skorina Gomel State University, Gomel*

*E-mail: favoritt7@gmail.com*

### **О РОЛИ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*В настоящей статье представлен анализ некоторых аспектов деятельности ветеранов физической культуры и спорта Республики Беларусь и Российской Федерации.*

*Ветераны спорта трудятся в качестве преподавателей учреждений высшего образования и тренеров по спорту, участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, проводят встречи с учащимися и спортивной общественностью и тем самым принимают активное участие в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** ветераны спорта, физическая культура, молодежь, студенты, спортивно-массовые мероприятия, здоровый образ жизни.

### **ON THE ROLE OF SPORT VETERANS OF THE REPUBLIC OF BELARUS AND THE RUSSIAN FEDERATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

*This article presents an analysis of some aspects of the activity of veterans of physical culture and sports of the Republic of Belarus and the Russian Federation.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Г.И. Нарский

*Sports veterans work as teachers of higher education institutions and sports coaches, participate in sports events at various levels, hold meetings with students and the sports community, and thereby take an active part in shaping a healthy lifestyle of student youth.*

**Keywords:** *sports veterans, physical culture, youth, students, mass sports events, healthy lifestyle.*

**Введение.** На современном этапе развития общества формирование здорового образа жизни студенческой молодежи имеет важнейшее общественное и социально-экономическое значение [5].

Необходимо подчеркнуть, что сегодня здоровье является самым востребованным и необходимым условием для активной и нормальной жизнедеятельности человека, ведь значительные системные нарушения в организме могут способствовать полной или частичной утрате профессиональной работоспособности и таким образом вынуждают проводить значительную коррекцию своих перспективных планов на будущее [4].

Следует отметить, что все вышеперечисленное имеет важное значение для ветеранов спорта, которые после завершения своей профессиональной спортивной карьеры продолжают участие в соревнованиях среди ветеранов спорта, работают в сфере физической культуры и спорта в качестве тренеров, преподавателей или в штате технико-обслуживающего персонала. Они передают свои профессиональные секреты мастерства молодым спортсменам, и их деятельность являются примером для подрастающего поколения [7, 8].

Особого внимания, безусловно, заслуживает профессиональная деятельность тех ветеранов спорта, которые в настоящее время представляют собой элиту профессорско-преподавательского состава факультетов и кафедр физического воспитания большинства учреждений среднего и высшего образования Республики Беларусь и Российской Федерации.

Вполне очевидно, что своим профессионализмом, кропотливым трудом и приверженностью к физической культуре и спорту они активно способствуют формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ведь доказано, что общее (непрофессиональное) физкультурное образование формирует отношение к физической культуре на различных этапах всей жизнедеятельности человека. При этом особую роль оно играет в период получения молодежью среднего и высшего образования, так как является базовым компонентом физической культуры. Весьма важно в этот период сформировать положительное отношение как к физической культуре в целом, так и к отдельным ее составляющим, обеспечивающим особенную потребность в формировании здорового образа жизни [6].

**Цель исследования** заключалась в выявлении роли ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации, в том числе членов Гомельской областной организации Белорусского общественного объединения «Ветераны физической культуры и спорта» (ГОО БОО «ВФКиС») в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Для достижения поставленной нами цели были использованы изучение и анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование ве-

теранов спорта, беседы, а также методы математико-статистического анализа.

Необходимо отметить, что в ходе нашего исследования было проведено анкетирование ветеранов спорта, членов ГОО БОО «ВФКиС», участие в котором приняли 128 человек в возрасте от 35 лет и старше, представители двадцати четырех видов спорта, а также, для уточнения некоторых полученных нами данных, проводились индивидуальные и коллективные беседы.

**Результаты исследования.** Согласно полученной нами информации ГОО БОО «ВФКиС» насчитывает в своих рядах более шестисот человек, которые объединены в двадцать две первичные районные ветеранские организации.

Как показали результаты проведенного нами исследования, не все спортсмены связали свою дальнейшую профессиональную деятельность с физической культурой после завершения занятий спортом (рисунок 1).

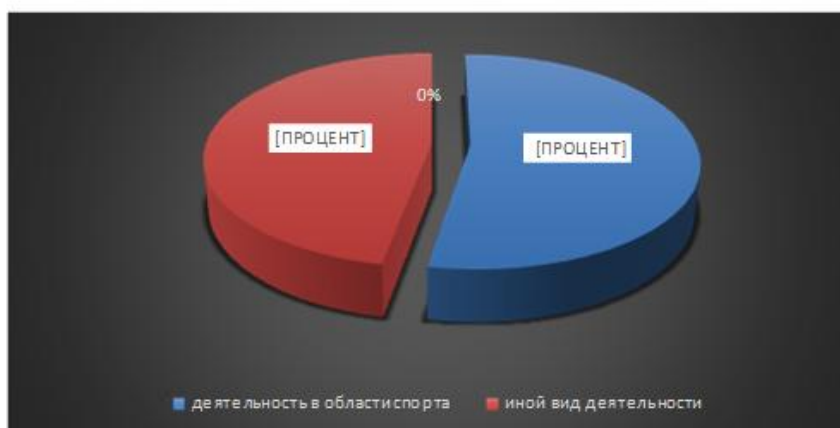


Рис. 1. Профессиональная деятельность ветеранов спорта после завершения спортивной карьеры

Следует отметить, что в организации состоят такие прославленные спортсмены Гомельщины, как заслуженный мастер спорта СССР и заслуженный тренер Республики Беларусь, первый Олимпийский чемпион по гребле на байдарке и каноэ Республики Беларусь Л.Г. Гейштор, а также Олимпийский чемпион по дзюдо, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь И.В. Макаров [2].

Гордостью организации являются призеры Олимпийских игр, среди которых Н.И. Киров, В.Н. Ловецкий, Е.М. Гавриленко и другие.

Необходимо также отметить и знаковых преподавателей Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, которые имеют научные степени и звания. Это доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Беларусь Г.И. Нарский, доцент кафедры легкой атлетики лыжного спорта И.Г. Трофимович, кандидаты педагогических наук, доценты М.В. Коняхин, В.М. Михаленя и В.Н. Старченко. Их профессиональным трудом и заботами подготовлены

не одно поколение тренеров и преподавателей Гомельщины, а вклад в формирование здорового образа жизни студенческой молодежи просто не оценим.

Следует также отметить, что большое внимание руководство ГОО БОО «ВФКиС» уделяет как патриотическому воспитанию, так и формированию здорового образа жизни молодежи.

Весьма запоминающимися остались многочисленные встречи представителей ветеранской организации со школьниками, студентами, молодыми спортсменами и спортивной общественностью Гомельщины, которые проводились в рамках акции «Быть достойными поколения Чемпионов». В сентябре прошлого года на базе ГУО «Средняя школа №74 г. Гомеля» прошла акция «Мы можем!» по сдаче нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В указанном мероприятии приняли участие ветераны спортивного движения, а также педагоги, учащиеся и студенты учреждений высшего образования Центрального района г. Гомеля.

Представители ГОО БОО «ВФКиС» проявили активное участие в акции, выполнили нормативы государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, продемонстрировав при этом отличные показатели физической подготовки.

При этом следует отметить, что участие ветеранов спорта в акции «Мы можем!» вместе с учащимися учреждений высшего образования несомненно способствовало популяризации физкультурно-оздоровительных занятий, а также здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

В последних числах февраля текущего года на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по легкой атлетике прошел молодежный форум «Вместе мы – Беларусь!», собравший более шести тысяч представителей учащейся молодежи.

Своим феерическим выступлением на форуме внесли достойный вклад ветераны гиревого спорта нашей страны – многократный чемпион и призёр мира и Европы, шестикратный рекордсмен «Мировых рекордов Гиннеса» в гиревом марафоне, мастер спорта Республики Беларусь международного класса Евгений Назаревич и мастер спорта Республики Беларусь международного класса, а также многократный чемпион мира Игорь Сигневич, которые помимо основного своего выступления на сцене организовали еще и интерактивную площадку в рамках проекта «Гири без границ, или Спорт для всех», на которой любой участник форума мог попробовать свои силы. Члены ГОО БОО «ВФКиС» приняли активное участие в мероприятии, своим личным примером приобщая студенческую молодежь Гомельщины к здоровому образу жизни.

Ветераны спорта Гомельской области на протяжении последних четырех лет неизменно занимают лидирующие позиции в Республиканском смотре-конкурсе и при этом всегда охотно делятся с молодежью своим опытом и знаниями в области здорового образа жизни и грамотного построения физкультурно-оздоровительных занятий.

В личных беседах ветераны спорта отметили, что нахождение в рядах ГОО БОО «ВФКиС» позволяет им занимать активную жизненную позицию, общаться с учащимися и студентами учреждений образования и пропагандировать здоровый образ жизни. При этом они имеют возможность делиться своими практическими наработками, что крайне необходимо для молодого поколения.

Так, исследуя современное состояние физической культуры студенческой молодежи на примере студентов Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина, обучающихся по программам среднего профессионального образования и бакалавриата, А.А. Шахов и др. (2020) отмечают, что современная студенческая молодежь в своем подавляющем большинстве позитивно относится к физической культуре и спорту, при этом они хотели бы чаще видеть в течение года в университете мастер-классы, дни здоровья и соревнования по различным видам спорта.

Данные факты, несомненно, свидетельствуют о желании студентов получать эксклюзивную информацию о физкультурно-спортивных технологиях подготовки и в этом им призван помогать высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав университета, состоящий, в том числе, из ветеранов спорта [10].

Рассматривая деятельность факультета физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ) Е.В. Быков (2011) констатирует, что это уникальное образовательное пространство способствует формированию у студентов полного набора компетенций, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной, оздоровительной и социокультурной деятельности.

Факультет является одним из ведущих научно-образовательных центров России, более 40 преподавателей, ветеранов спорта, носят звания «Заслуженный работник физической культуры РФ», «Отличник физической культуры и спорта», «Заслуженный тренер России», «Мастер спорта», многие награждены другими почетными званиями и наградами России, а также авторитетных международных научных и общественных организаций. Ежегодно проводятся спартакиады ЮУрГУ по двадцати двум видам спорта, в которых принимают участие более восьми тысяч студентов всех факультетов и филиалов университета [1].

Исследуя практику работы Кемеровского областного совета ветеранов спорта «Олимп» Т.Н. Жидкова и др. (2015) отмечают, что приоритетное направление деятельности совета – это популяризация физической культуры и спорта среди населения. Ветераны спорта проводят значительную работу по пропаганде занятий физической культурой и спортом, предупреждению и преодолению вредных для здоровья привычек, воспитанию здорового образа жизни и содержательного досуга среди детей и учащейся молодежи [3].

Изучая развитие студенческого спорта в Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, О.П. Чинченкова и др. (2017) указывают, что основной

задачей преподавателей остается формирование мотивации для занятий спортом, а для этого необходимо проводить собрания и конференции, на которых студенческую молодежь будут агитировать к занятиям спортом. Авторы также отмечают, что стоит проводить лекции по здоровому образу жизни и при этом, по возможности, приглашать знаменитых спортсменов, в том числе ветеранов спорта, на беседу со студентами. Необходимо применять наглядные методы мотивации для студентов, где преподаватели вуза будут собственным примером способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи [9].

**Выводы.** Проведенное нами исследование о деятельности ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации, в том числе членов ГОО БОО «ВФКиС», определенно указывает на значимую роль ветеранов спорта в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Необходимо подчеркнуть, что несомненным примером для молодежи являются те спортсмены, которые и после завершения своей профессиональной карьеры продолжают систематически заниматься физической культурой и спортом, а также, по возможности, участвуют в соревнованиях различного уровня, специально организованных для данной возрастной категории. Принимая во внимание популярность различных социальных сетей у учащейся молодежи необходимо проводить активную работу в интернет пространстве по популяризации здорового образа жизни с привлечением для этих целей ветеранов спорта, которые своим личным примером могут способствовать формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ветераны спорта Республики Беларусь и Российской Федерации своей каждодневной высоко квалифицированной профессиональной деятельностью и личным примером несомненно способствуют приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни, при этом деятельность ветеранов спорта не прекращается даже в условиях мер вынужденного социального дистанцирования, вызванных распространением вирусных инфекций, что также является дополнительным мотиватором для молодежи.

#### Список литературы

1. Быков, Е.В. Факультету физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета – 15 лет! / Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 3-6.
2. Гейштор, Л.Г. Весло и золото / Л.Г. Гейштор. – Гомель: ОАО «Полеспечать», 2009. – 248 с.
3. Жидкова, Т.Н. Из практики работы областного совета ветеранов спорта «Олимп» / Т.Н. Жидкова, Н.И. Чекмачева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – № 1. – С. 24-27.
4. Ильиных, И.С. Пропаганда физической культуры как основы здорового стиля жизни / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. 26 апреля 2019 года / И.С. Ильиных, Н.В. Надюк / под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2019. С. 46-50.

5. Коледа, В.А. Кафедра физического воспитания и спорта. История и современность / редкол.: В.А. Коледа (пред.) [и др.]. – Минск: БГУ. 2013. – 119 с.
6. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учебное пособие / В.А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.: ил.
7. Никитушкин, В.Г. Потребностно-мотивационные ориентации ветеранов спорта к занятиям физической культурой: ПИФКиС МГПУ / В.Г. Никитушкин, Е.Н. Чернышова. – 2016. – С. 48-51.
8. Усович, В.Ю. К вопросу об особенностях физического состояния и двигательной активности ветеранов спорта / В.Ю. Усович, Г.И. Нарский // Мир Спорта. – № 2 (79). – 2020. – С. 85-89.
9. Чинченкова, О.П. Развитие студенческого спорта в Сибирском государственном университете / О.П. Чинченкова, В.В. Зотин // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. – С. 554-557.
10. Шахов, А.А. и др. Современное состояние физической культуры студенческой молодежи / А.А. Шахов, А.А. Наумов, О.А. Стюшин, А.Н. Шевяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 568-573.

**О.А. Целковский<sup>1</sup>**

O.A. Tselkovsky

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: olegoffical17@yandex.ru*

## **НОВАТОРСТВО В МЕТОДИКЕ Г.В. ШИРЯЕВА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ Г. ЕЛЬЦА В НАЧАЛЕ 2000-Х ГОДОВ**

*В данной статье рассматриваются новаторские разработки елецкого тренера по хоккею Г.В. Ширяева, в период предсезонной подготовки юных хоккеистов, в условиях нехватки льда для занятий.*

**Ключевые слова:** *хоккей, технико-тактическая подготовка, тренировочные занятия, упражнения.*

## **INNOVATION IN G.V. SHIRYAEV'S METHODOLOGY IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG HOCKEY PLAYERS IN YELETS IN THE EARLY 2000S**

*This article discusses the innovative developments of Yelets hockey coach G.V. Shiryayev, during the pre-season training of young hockey players, in conditions of lack of ice for classes.*

**Keywords:** *hockey, technical and tactical training, training sessions, exercises.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – преподаватель института СПО А. Н. Шевяков



**Введение.** Раскатка, повороты, выпады, кувырки, далее падения, за которыми следовали такие действия как торможения, затем разнообразные ускорения и тактическая подготовка хоккеистов – примерно так строился основной тренировочный план тренера Ширяева Геннадия Викторовича (1955-2015).

Благодаря усилиям тренера общественника Г.В. Ширяева в городе Ельце была построена первая пластиковая хоккейная коробка, команда «Спутник» становилась неоднократным победителем первенства области по хоккею на приз клуба «Золотая шайба». Команда неоднократно являлась участником всероссийских соревнований по хоккею.

Отсутствие ледовой арены в городе доставляло много трудностей в тренировочном процессе юных хоккеистов. Фактически тренировки начинались с приходом зимы, снега. Заливалась хоккейная коробка и только тогда команды выходили на лед. За 3 месяца поставить полноценный тренировочный процесс было сложно. Это сказывалось на результатах в соревнованиях.

**Методы.** Анализ литературных источников.

**Результаты.** Работа на естественном и искусственном льду имеют огромные различия, поэтому, когда команда «Спутник» тренер Г.В. Ширяев попадала в такие условия, результаты команды на искусственном льду заметно падали.

Проводя анализы каждой тренировки Г.В. Ширяев в своих дневниках поднимал вопрос о строительстве в городе для начала хотя бы современной пластиковой хоккейной коробки. Директор Ольшанского карьера оказал финансовую помощь и в п. Ольшанец была построена такая площадка.

Перед началом летнего цикла тренировочной работы Геннадий Ширяев проводил сдачу контрольных нормативов на льду и их результаты прописывал в своем дневнике. В конце всех циклов тренировочного процесса проводилась повторная сдача этих нормативов, которые также фиксировались. Таким образом, это помогало оценить уровень подготовки спортсменов, чтобы в дальнейшем этот уровень корректировать.

Предсезонная подготовка – это самая важная часть в подготовке юных хоккеистов. Геннадий Викторович начинал ее в начале июля. В этом периоде уделялось внимание занятиям на земле, в зале ОФП. Но с появление новой коробки Геннадий Викторович внес новое в первый базовый цикл. Он начал совмещать традиционные тренировки с тренировками в хоккейной коробке на роликовых коньках. Вместо шайбы использовался мяч для большого тенниса.

Основным направлением занятий в зале, были упражнения на тренажерах, приседания со штангой, жим штанги и упражнения с гантелями. В своей работе Геннадий Викторович использовал поточный метод с чередованием дозировки и отдыха. Работа с весами была подобрана по весу и возрасту спортсмена.

Зан ОФП

**Тематическое планирование**

класс баскет предмет баскет

Дата	Тема урока
Календарь	3x10
Приоритет со мб	3x8
Стандарт-матч	3x10
Генерал	4x12
Матч	4x12
Зачет	3x10
Свободная игра	3x10
Игра в зале	3x10
Игра	4x12 - 2 смены

Рис. 1. План тренировочного занятия ОФП в зале.

Такая работа помогла оценить перспективы команды. Уже в начале сезона, который начинался в середине октября на искусственном льду, команда Г.В. Ширяева уже не так «проседала» с соперниками.

В своих дневниках Г.В. Ширяев отмечал, что нареканий по технико-тактической подготовки не было, а вот работа на льду давалась тяжело. Причиной такого состояния игроков Геннадий Викторович указывал причиной отсутствие льда в период предсезонной подготовки.

На следующий год с помощью руководителя Олшанского карьера, который стал спонсором команды, удалось в летний период два дня в неделю арендовать лед в единственном в области ледовом дворце «Звездный» (г. Липецк). Предприятие предоставляло транспорт для поездки в город Липецк.

В ходе первого базового цикла тренировок весомым была работа на льду, что явилось отличительной чертой Ширяева Г.В., потому что большинство тренеров не используют такой метод подготовки. Занятия на льду в первом цикле позволяла сменить тренировочную направленность и темп работы. Но при этом основная цель была развить ОФП и наращивать физическую форму за счет ледовых тренировок

Таким образом, в начальном цикле применение ОФП с занятиями на льду, помогало быстрее втянуться в соревновательный период. Когда все команды города Ельца только начинали тренировки на льду спортсмены тренера Ширяева уже имели за плечами ледовую подготовку и проявляли себя в лучшей соревновательной форме.

За тренировочным процессом именно в летне-осенний период, когда отсутствие льда компенсировали только две тренировки в ледовом дворце. Ширяев Г.В. тщательно следил, вносил корректировки. Иногда даже в ходе

самой тренировки на льду. В своих анализах занятий он подробно описывал причины таких изменений. Благодаря такому самоанализу, команда Г.В. Ширяева держалась в хорошей игровой форме весь соревновательный сезон и показывала достойные результаты.

Тренировка на льду в июльской подготовке начиналась обычно с раскатки по кругу площадки и выполнения технических моментов. Применялись круговые движения кистей с клюшкой, выпады, падения на лед, повороты, катания в приседе. Упражнения были также направлены на технику катания на коньках и владения клюшкой.

Далее было акцентировано внимание на развитие быстроты, координации, которые направлены на развитие скоростных способностей, что следует применять в начальной части тренировки для достижения наилучшего результата.

В специально-подготовительных упражнениях использовал катание по кругам вбрасывания толчком одной ногой, что выполнялось спиной и лицом, торможения и ускорения на короткие дистанции.

Активный отдых между упражнениями имел игровую направленность. Так как время тренировки в ледовом дворце было строго ограничено. Поэтому тренировка была компактная, практически без пауз. Теоретическую часть тренер Ширяев проводил в автобусе, во время поездки в ледовый дворец. Поэтому отдых был минимальный, но даже этот отдых проводился тренером с пользой для игроков. Отдых в основном носил игровой характер, что поднимало эмоциональный фон занимающихся, разгружал психологически спортсменов. Такие игры, как догонялки, где занимающиеся должны ехать спиной вперед и обсалить следующих, очень были полезны не только для восстановления, а также для сплоченности команды и тактическому мышлению, что в дальнейшем положительно влияло на оставшееся время занятия и всего будущего тренировочного процесса. Не было такого, что перед тренировками заинтересованность и желание ребят пропадали, все действительно хотели и стремились заниматься хоккеем.

Ширяев Г.В. был мастером новаторских разработок тренировочного процесса, который позволял не только повысить основные качества хоккеистов, но и дать волю их творческим действиям, пропитать победным духом команды. Строгий подход к тренировкам, постоянство усилий, каждый раз что-то новое и применение многочисленных разнообразных элементов в подготовке хоккеистов – все это тренировочный процесс Геннадия Викторовича.

Множество индивидуальных упражнений давалось вратарям, которые имели и интересные названия, например, как «паучок». Но толкования этого упражнения не прописано.

Занимаясь хоккеем в детском возрасте, наша группа проводила совместно тренировки с группой Г.В. Ширяева. Сейчас, анализируя этот промежуток времени, запомнились его слова и рекомендации, которые он давал. Но самое запоминающееся это было при выполнении упражнения

число 24

жесткость Н10 А 9

мм ☐ см ☐ м ☐ км ☐ мт ☐ сб ☐ кв

1. Работы - вращение,  
высверливание и резьбовой  
за резьбу, так как выверли  
горизонтально вверх, вправо-влево  
и вращение - карусель.

1. Вращение по оси, слева, на кончике  
2. Горизонтально в вертикальном положении  
3. Вращение вправо  
4. Так же вращение по оси, вправо,  
и вращение

5. Вращение по оси вправо - в левую  
6. Вращение по оси вправо, в левую,  
горизонтально вправо

7. см. рис. 8. 07.

8. так в вертикальном

9. вращение по оси вправо и в левую

10. работа

вращение

1. Вращение - вращение - 10 раз x 2 секунды  
2. Вращение вправо - вращение - 10 раз - 2 секунды  
3. Вращение вправо 4 раз x 5 секунд  
4. 10 раз вправо 5 секунд  
5. так вращение вправо - 5 x 3 раз

Вращение "карусель"

**Обсуждение.** Подводя итог данной работы, можно сказать, что предсезонную подготовку Ширяев Геннадий Викторович выстраивал очень грамотно и методически с условиями и материальной базой, которая у него была. С помощью творческого мышления и неординарных упражнений он привил интерес и желание к хоккею у юношей.

116

отсутствовала. А это являлось ключевым моментом на старте сезона юных хоккеистов

К подготовке тактических моментов Ширяев Г. В. подходил с полной креативностью, изобретал новые комбинации и переделывал базовые упражнения под свой стиль. Игры в парах, в тройках, обводки фишек, пасы, оборонительные и атакующие моменты хоккея прописаны в тренировочном процессе Геннадия Викторовича. Большое многообразие схем упражнений присутствуют в дневнике тренера. Эти схемы помогали понять, как должны вести себя игроки в определенном отрезке матча. Их можно анализировать и применять в тренировках на разных этапах подготовки юных хоккеистов, так как методика Ширяева Г.В. остается актуальна и сейчас его сын сегодня успешно тренирует мальчишек и добивается высоких результатов используя методику его отца в ледовом дворце им. А. Тарасова который построили в г. Ельце.

#### Список литературы

1. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словацк. / Л. Горский // Предисл. Г. Мктырчана. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с., ил.
2. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: автореф. дис, канд. пед. наук / С.Е. Дерябин. – М., 1982.
3. Целковский, О.А. Геннадий Викторович Ширяев: «Всю жизнь работаю с детьми» / О.А. Целковский // Современные проблемы физической культуры, спорта. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции посвященной 145-летию со дня рождения уроженца города Ельца, первого олимпийского медалиста А.А. Петрова / отв. ред. А.А. Шахов. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – С. 181-187.

**А.С. Черных<sup>1</sup>**

A.S. Chernykh

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: Miroshka-96@mail.ru*

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

*В статье рассматриваются вопросы том, как происходит двигательная активность у студентов в период самоизоляции, а также их мотивация к занятиям физической культурой.*

**Ключевые слова:** *коронавирусная инфекция, пандемия, физическая культура, дистанционное обучение, студенты СПО.*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – преподаватель института СПО Н. В. Австриевских

## MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION

*The article discusses the issues of how students' motor activity occurs during the period of self-isolation, as well as their motivation to engage in physical culture.*

**Keywords:** *coronavirus infection, pandemic, physical education, distance learning, students of secondary vocational education.*

Из-за глобальных перемен в образе жизни людей, вызванных распространением коронавирусной инфекции, многие люди находятся на изоляции в своих домах для того, чтобы не допустить дальнейшего развития заболевания.

В связи с этим уровень физической активности человека резко упал. Это также объясняется тем, что у человека, постоянно находившегося в четырех стенах, наблюдаются психические расстройства, отсутствие мотивации к двигательной активности, а все большая привлекательность наблюдается к сидячему образу жизни, просмотру телевизора и нахождению в интернете. Особенно склонны всем выше перечисленным проблемам студенты, которые подвержены высокой умственной нагрузкой, стрессам, в связи с этим увеличиваются требования к физической активности и занятиям физической культурой [3].

На данный момент дистанционное обучение-единственный выход для получения новых знаний и навыков.

Занятия по физической культуре и спорту также проходят в дистанционном формате, поскольку в данной эпидемиологической обстановке Правительство запретило массовые скопления людей на разных спортивных соревнованиях и играх.

В период дистанционного обучения особенный кризис испытывают дисциплины, подразумевающие очную форму обучения, в особенности физическая культура [1].

Физическая культура в целом направлена на уменьшение нагрузки людей в психологическом и умственном плане, поскольку даёт возможность человеку расслабиться и получить заряд энергии и бодрости. Все эти действия положительным образом сказываются на самочувствии человека, поскольку благодаря регулярным занятиям физкультурой он сможет обеспечить себя крепким здоровьем [4].

Преподавать физическую культуру в дистанционном формате очень трудно, но XXI век – век технологий. При помощи аудио- или видеороликов можно спокойно заниматься спортом, не выходя из дома. Люди, проживающие в частных секторах, могут заниматься физическими нагрузками во дворе.

Считается, что одним из самых сложных аспектов осуществления занятий физической культурой в условиях пандемии является возможность мотивировать человека систематически выполнять физические упражнения как минимум три раза в неделю. Обусловлено это тем, что ранее моло-

дые люди посещали тренажёрные залы или спортивные площадки, тем самым встречаясь со своими сверстниками. Как известно, человеку гораздо комфортнее заниматься спортом в коллективе людей, что повышает уровень продуктивности и общей эффективности совершаемых мероприятий. Однако, на уровне занятий спортивной деятельностью на дому этот вопрос остаётся дискуссионным, поскольку человеку достаточно сложно заниматься этим в одиночку [4].

Для мотивации каждого студента заниматься физической культурой, нужно подобрать к нему личностный и общий подходы. Мотивы к физической активности обязаны не просто призывать студента к физической деятельности, но также иметь осмысленный характер. Поэтому так важно правильное, рациональное сочетание практической деятельности с теоретической. Теория раскрывает понимание важности занятий физической культурой и спортом, помогает сформировать у человека желание получать знания для развития и оздоровления своего организма [2].

Исходя из вышесказанного следует, что целью данной работы является повышение мотивации к двигательной активности среди студентов СПО в период пандемии, вызванной новой коронавирусной инфекцией.

Для решения поставленной цели было проведено анкетирование среди студентов трёх групп направления 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» 3 курса Института СПО ЕГУ им. И.А. Бунина. Целью данного анкетирования является выяснить, поддерживается или нет двигательная активность обучающихся в период пандемии. В анкетировании принимали участие 54,6 % девушек и 45,4 % юношей.

Большинство студентов, а именно 81 % обуславливали свои занятия физической культурой для получения зачёта и отчетности, 19 % опрошенных занимались физической культурой не только для сдачи зачета, но и для поддержания собственного здоровья.

Мы выяснили, какими видами спорта занимались студенты на самоизоляции. 48,9 % опрошенных занимались бегом на свежем воздухе, 37,2 % занимались гимнастикой, йогой занималось 8% обучающихся, а 5,9 % занимались скандинавской ходьбой в лесопарковых зонах.

Теоретическую часть занятий по физической культур студенты получали в заданиях от преподавателей, и дополнительно находили онлайн-занятия в интернете.

Не заниматься физической культурой и спортом в период самоизоляции решили 20 % обучающихся, так как думали, что это лишь пустая трата времени, 80 % опрошенных решили, что занятия спортом необходимы в такой сложный период.

Отрицательными мотивами для студентов в занятиях физическими упражнениями в период самоизоляции являлись: отсутствие хороших условий для занятия спортом – 10 %, загруженность заданиями по другим учебным дисциплинам – 16 %, 25 % обучающихся ссылались на низкий уровень физической подготовки, а остальные 59 % несмотря ни на что, все равно занимались.

После проведенного опроса мы сделали следующие выводы:

1. Студенты на самоизоляции понимали необходимость поддерживать двигательную активность – 60 %;
2. Многие студенты поддерживали двигательную активность лишь из-за отчётности и получения зачета – 30 %;
3. 10 % студентов не считали необходимым занятия по физической культуре, сидя на изоляции.

Анализируя данную работу, можно с точностью утверждать, что занятия по физической культуре и спорту в повседневной жизни необходимы. Студентам нужно дать понять, что в условиях самоизоляции двигательная активность обязательна. Каждый студент должен брать пример со своих сверстников, которые активно поддерживают здоровый образ жизни и занятия физической культурой.

Преподаватели оказывают на студентов огромное влияние, а если есть взаимопонимание между преподавателями и их подопечными – значит результат их совместной деятельности поможет преодолеть любые трудности, а также преподаватель может настроить студентов на положительные эмоции в непростое для всех время в период пандемии.

#### **Список литературы**

1. Абакумова, Д.М. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Д.М. Абакумова, М.П. Лебедева // Студенческий научный форум: материалы X Междунар. студ. науч. конф. [Электронный ресурс]. URL: <http://scienceforum.ru/2018/article/2018000924> (дата обращения: 25.03.2022).
2. Изотов, Е.И. Взаимосвязь профессиональной мотивации преподавателей и мотивации студентов к занятиям по физической культуре / Е.И. Изотов, В.А. Куванов, Е.Н. Коростелев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 43-44.
3. Мазуренко, Е.Ф. Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов ВУЗа / Е.Ф. Мазуренко, А.А. Левченко, В.Н. Еременко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/files/5-195-2021/47.pdf> (дата обращения 06.04.2022)
4. Усачев, Н.А. Организация дистанционного обучения в вузах по циклу дисциплин «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии / Н.А. Усачев, Д.И. Сурнин // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №7. – С. 414-422.



**А.М. Чечурин<sup>1</sup>**

A.M. Chechurin

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

*(Елец, Россия)*

*Bunin Yelets State University, Yelets*

*E-mail: sladunec.mamin@gmail.com*

## **К ВОПРОСУ О СУЩНОСТИ ПОНЯТИЯ «ДОПИНГ» И СМЕЖНЫХ ПОНЯТИЙ: ПО ПУТИ СУДЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

*В рамках настоящей работы автор, принимая во внимание необходимость улучшения механизмов государственно-правовой регуляции в области нарушения антидопинговых правил, предлагает на основе анализа определения понятия «допинг», а также смежных теоретико-правовых категорий, введение дефиниции спортивного допинг-агента. Для достижения цели исследования проводится анализ отечественного и зарубежного законодательства, а также судебной практики. На основе проведенного анализа автором предлагается концептуальное определение спортивного допинг-агента, закрепление которого позволяет существенно улучшить государственное регулирование в указанной сфере.*

**Ключевые слова:** допинг, антидопинговые правила, государственно-правовое регулирование в области спорта, спорт высших достижений, административное право.

## **TO THE QUESTION OF THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF "DOPING" AND RELATED CONCEPTS: ALONG THE WAY OF JUDICIAL PRACTICE**

*Within the framework of this work, the author, taking into account the need to improve the mechanisms of state legal regulation in the field of anti-doping rule violations, proposes, based on the analysis of the definition of the concept of "doping", as well as related theoretical and legal categories, the introduction of the definition of a sports doping agent. To achieve the purpose of the study, an analysis of domestic and foreign legislation, as well as judicial practice, is carried out. Based on the analysis carried out, the author proposes a conceptual definition of a sports doping agent, the consolidation of which makes it possible to significantly improve state regulation in this area.*

**Keywords:** doping, anti-doping rules, state-legal regulation in the field of sports, sports of the highest achievements, administrative law.

**Введение.** В начале настоящей работы, на наш взгляд, необходимо задаться довольно важным и довольно дискуссионным вопросом: возможно ли в настоящее время достичь существенных успехов в спорте высших достижений, не прибегая к «нечестным» способам ведения игры, заключенным в нарушении установленных и признаваемых всеми юрисдикциями антидопинговых правил? Опубликованный в 2018 году доклад ВАДА

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Е.В. Карташова

содержит в себе два важных рейтинга: (1) рейтинг видов спорта с наибольшим количеством выявленных нарушений (The sports with the highest number of ADRVs committed by Athletes), согласно которому на первом месте стоит бодибилдинг (21% – 261 случай), на втором – велогонки (17% – 221 случай), на третьем – легкая атлетика (15% – 193 случая); (2) рейтинг стран, спортсмены которых чаще всего нарушают антидопинговые правила, где на первом месте стоит Российская Федерация (16% – 144 случая), на втором – Италия (15% – 132 случаев), на третьем – Франция (13% – 114 случаев). При этом если принимать во внимание статистику 2015, 2016 и 2017 годов, можно сделать вывод, что число случаев нарушения антидопинговых правил с каждым годом растет. Указанный факт позволяет утверждать, что проблема допинга в спорте до настоящего времени остается более чем актуальной [11].

Однако, стоит констатировать, что на сегодняшний день дискуссия вокруг проблемы допинга в спорте высших достижений явно зашла в тупик. Очевидным представляется тот факт, что отдельные правопорядке сосредоточили все свои усилия на, как нам кажется, ставшей идеей фикс цели дискредитации представителей спортивного сообщества Российской Федерации, забывая, что в США, в частности, проблемы, связанные с нарушением антидопинговых правил, представлены достаточно широко. В данном смысле показателен случай, произошедший на зимней Олимпиаде 2022 г. в Пекине с отечественной фигуристкой Камилы Валиевой.

Другим блоком предложений по преодолению создавшегося коллапса в сфере государственного регулирования в сфере нарушения антидопингового законодательства является ужесточение юридической ответственности за употребление запрещенных препаратов и средств. Здесь стоит задаться вопросом разумности такой политики, так как идя по «тропе» ужесточения санкций можно постепенно прийти до смертной казни (что не представляется большой фантастикой, хотя на сегодняшний день подобных предложений еще не звучало, но представляется, что для этого есть все предпосылки [13]).

Очевидно, что проблема малорезультативности и в какой-то степени дефектности [12] существующего на сегодняшний день механизма государственно-управленческого механизма в этой сфере [11] имеет место. В совокупности с появлением все большего числа вызовов в этой сфере, связанных со стремительным развитием биотехнологий, медицины, фармакологии и т.п., несовершенство указанного механизма деструктивно влияет на уровень законности, снижает уровень управленческого воздействия отдельных норм.

Исправление создавшегося на сегодняшний день положения необходимо подобно в свое время Архимеду иметь «точку опоры», чтобы «сдвинуть Землю», в нашем же случае вывести дискурс вокруг проблемы допинга в спорте из тупика на новый уровень. Как справедливо отмечает М.В. Дегтярев, такой точкой опоры может стать базовый пересмотр основ-

ных понятий, в числе которых прежде всего определение главного – «допинга», а также смежных с ним теоретико-правовых категорий [13]. Выработанные в ходе такого пересмотра дефиниции могут лечь в основу проекта реформирования ряда нормативных правовых актов, что станет существенным шагом на пути развития государственно-управленческого механизма в указанной сфере.

Очевидно, что для достижения поставленной цели необходимо иметь в своем распоряжении ряд источников, при помощи которых можно эффективно познавать правовую реальность. Одним из таких (наравне с теоретико-правовым допущением, проектировочным полаганием) является судебная практика.

Так, П.М. Мохрат утверждал, что «судебная практика занимает особое место в эмпирическом базисе любого фундаментального научно-правоведческого исследования. Складывающаяся в определенной сфере юридическая практика, отражающая природу, особенности, тренды правоприменения в отдельных сферах, является лучшим «проявителем» скрытых знаний, не видных вооруженным взглядом логических и иных соотношений и связей, в силу чего судебная практика всегда будет наиболее аутентичной и релевантной эмпирической основой любого научного правоведческого исследования» [16]. Данный тезис актуален для любого правовопорядка.

Е.В. Аристов подчеркивает, что никакая краткая емкость в виде правовых норм просто не способна обеспечить должного уровня понимания мельчайших подробностей в содержании того или иного юридического понятия. Все осложняется и тем, что многие из них являются многозначными, их значение варьируется в зависимости от «коннотации, контекста, дискурса» [10].

Указанное позволяет задаться вопросом: может ли стать то или иное научное исследование источником интерпретации того или иного понятия? Представляется, что ответить на этот вопрос можно положительно только с определенными оговорками. В частности, здесь мы столкнемся прежде всего с большим количеством довольно полярных и аргументированных точек зрения на один и тот же предмет, тот или иной механизм, норму права, что приводит к увеличению числа противоречий.

В такой ситуации хорошей основой для рассуждений может стать именно судебная практика, которая в большинстве своем служит ресурсом создания легальных трактовок, их проверке и закреплению через систему преемства правовых позиций и наделения решений высших судебных органов общеобязательным характером по отношению к нижестоящим судам.

Таким образом, целью настоящей работы является на основании анализа сложившейся мировой судебной практики по делам о нарушении антидопинговых правил выработать авторские подходы к пониманию понятия «допинг» и смежных с ним категорий.

**Методы.** Методологическую основу настоящего исследования (как в принципе и любого другого в области права и правоприменения) представляет собой совокупность общенаучных и частнонаучных методов. В большинстве своем, объем данных групп методов (применительно к исследованиям в области проблемных вопросов права) сводится к использованию таких из них, как догматический (формально-логический или собственно юридический (основанного на использовании правил формальной логики и грамматики (синтаксиса), социологический (конкретно-социологического), сравнительно-правовой, диалектический (философский), статистический методы, а также в отдельных случаях методы обобщения, аналогии и сравнения, включая методы количественных и качественных показателей. Остановимся более подробно на каждом из них.

Догматический (формально-логический или собственно юридический) метод основан на использовании формальной логики и грамматики (синтаксиса). Его преимущественное назначение – комментирование и систематизация действующих в определенный период времени норм права в области регулирования вопросов, связанных с употреблением допинга, их толкование, определение основных понятий данной области правового регулирования. Догматическое толкование представляется неотъемлемой составной частью применения норм права для целей государственного управления в области реализации антидопинговой политики, равно как и правотворческой деятельности в сфере спортивного права. Этот метод своим началом имеет не какое-либо конкретное нарушение в области антидопингового законодательства либо их совокупность как явление социальной действительности, а нарушение антидопинговых правил и допинг как родовое и отвлеченное понятие, как понятие юридическое. Он предполагает изучение норм антидопингового законодательства так же, как и юридических понятий, т. е. догмы спортивного права. Конечно, данный метод (думается, как и другие методы) не существует (да и не может существовать) изолированно от других методов исследования спортивного права.

Социологический (конкретно-социологический) метод заключается в изучении норм антидопингового законодательства, их нарушения как социального явления. Его использование заключается в «высвечивании» и последующем анализе на основе определенных схем и правил конкретных фактов действия норм антидопингового законодательства, его влияния на нарушителей и само нарушение. В то время как догматический метод создает условия для уяснения того, что собой представляет норма антидопингового законодательства и нарушение в сфере антидопингового законодательства как юридическое понятие, то социологический метод позволяет раскрыть их внутреннее, имеющее социальную природу содержание, т.е. то, чем в действительности (проще говоря в жизни) является конкретное нарушение в сфере антидопингового законодательства, каков субъект этого нарушения.

Сравнительно-правовой метод заключается в анализе тех или иных норм антидопингового законодательства, категорий и понятий (в том числе и таких ключевых, как «допинг», «нарушение антидопинговых правил» и др.) путем сопоставления их содержания в различных нормативных правовых актах, имеющих своей целью регулирование отношений в области государственного регулирования борьбы с употреблением допинга в сфере спорта высших достижений, но имеющих территориальное ограничение границами конкретного национального государства, что неминуемо накладывает на них отпечаток традиций и специфики того или иного правопорядка. Кроме того, указанный метод применим к исследованию практик применения тех или иных норм права на основе анализа судебных решений.

Историко-правовой метод предполагает изучение и исследование норм антидопингового законодательства и его основных категорий в историческом развитии. Базой для развития историко-правового метода могут вполне служить труды различных представителей научного сообщества: как отечественных (например), так и зарубежных (в частности).

Думается, что наибольший интерес здесь представляет использование данных методов в совокупности для достижения конкретного, стоящего перед нами как исследователями результата, который накладывает свой отпечаток на комбинации составляющих упомянутые выше методы приемов, а также на преобладание в исследовании того или иного метода. В силу этого стоит обратить особое внимание на несколько базовых методологических соображения.

Во-первых, как уже отмечалось выше в настоящее время дискуссия вокруг проблемы допинга в спорте высших достижений зашла в тупик. Указанное существенное обстоятельство побуждает нас отойти от высказанных в правовой доктрине предположений (абстрагироваться от них, но критически воспринимать их содержание в совокупности, находя общее в выводах, к которым приходят ученые, придавая этой собранной из разных мнений конструкции вид и значения фундамента).

Во-вторых, (и это логически следует из факта, указанного выше) нам необходимо найти новый источник «пищи для размышления», которым, на наш взгляд, должна стать сложившаяся судебная практика. Указанный источник толкования норм антидопингового законодательства (говорить здесь о судебных решениях как об источнике права, на наш взгляд, не правильно, т.к. В некоторых исследуемых нами правопорядках он в качестве такового не воспринимается).

Стоит также помнить, что наша работа не претендует на то, чтобы служить истиной в последней инстанции, однако в ней приводятся конкретные факты, полезные ссылки на литературу и довольно ясные доводы, которые если и не станут решающим словом в дискуссии, то, во всяком случае, заслуживают должного внимания.

**Результаты.** Анализ сложившейся на сегодняшний день судебной практики по делам о нарушении антидопинговых правил позволяет сформулировать следующие концептуальные идеи, которые необходимо положить в конструирование, если не нового, то более глубокого и всеобъемлющего понятия «допинг», а также сопряженного с ним понятия «нарушение антидопинговых правил».

Среди таковых можно назвать такие концептуальные соображения:

1) направленность использование допинга проявляется в нечестном и несправедливом, основанном на обмане (введении в заблуждение) обретении преимуществ;

2) использование допинга способствует физиологическим изменениям в организме человека посредством оказания со стороны активного вещества различного по своей природе и степени воздействия (в частности, фармакологического, иммунологического, метаболического, генетического и др.);

3) использование допинга устраняет ряд психологических барьеров;

Таким образом, можно сформулировать дополнения, которые необходимо, на наш взгляд, отразить во Всемирном антидопинговом кодексе (далее – Кодекс ВАДА), путем реформирования ст.1 Кодекса ВАДА, которую предлагается изложить в следующей редакции:

«1. Под допингом понимается фармакологическое (медицинское) средство, оказывающее на организм спортсмена существенное воздействие, способное привести к приобретению им преимуществ (достижение инструментального результата, повышение показателей организма и др.), основанных на фармакологическом, иммунологическом, метаболическом, генетическом воздействии, оказываемом на организм такого спортсмена со стороны активного вещества указанного средства.

2. Установление факта употребления допинга образует составы правонарушений в области антидопингового законодательства, предусмотренных ст. 2.1-2.11 настоящего Кодекса».

**Обсуждение.** Прежде всего для нашего обсуждения имеет принципиальное положение ст.ст. 1, 2.1-2.11 Кодекса ВАДА. Так, ст.1 Кодекса ВАДА дается характеристика основополагающего для настоящего нормативного правового акта понятия, а именно «допинг», который понимается как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в ст.ст. 2-1-2.11 Кодекса ВАДА [1].

В статьях же 2.1-2.11 Кодекса ВАДА дается сформированный по принципу *nominus clausus* перечень нарушений антидопинговых правил, которые по смыслу действия нормы, закрепленной в ст.1 Кодекса ВАДА, охватывается понятием допинга. Среди них: (1) наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена; (2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; (3) уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб; (4) нарушение спортсменом порядка

предоставления информации о местонахождении; фальсификация или попытка фальсификации спортсменом или иным лицом в любой составляющей допинг-контроля; (5) обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом; (6) распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции или запрещенного метода; (7) назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период; (8) соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица; (9) запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица; (10) действия спортсмена или иного лица с целью воспрепятствовать предоставлению или отомстить за предоставление соответствующим органам информации о нарушении [1].

Анализ указанных положений позволяет прийти к неоднозначным выводам. Прежде всего необходимо остановиться на понятии допинга. В Кодексе ВАДА используется очень интересная трактовка данного понятия, согласно которой допинг стоит понимать как совершение (а в некоторых случаях несовершение) каких-либо действий, которые запрещены нормами ст.ст. 2.1-2.11 настоящего Кодекса. В иных обстоятельствах можно было бы задаться вопросом: выступает ли понятие допинга в тексте настоящего нормативного правового акта как аналог понятия «нарушение»? Но на этот вопрос ответ содержится в абз. 3 ст. 2 Кодекса ВАДА, который содержит в себе словосочетание «нарушение антидопинговых правил». Следовательно, на поставленный нами выше вопрос можно ответить отрицательно, в противном случае можно было бы конструировать положение абз. 3 ст.2 Кодекса ВАДА следующим образом: «К допингу относятся:...».

Если обратиться к содержанию различных толковых словарей, то можно встретить следующее определение допинга:

1) средство, искусственно взбадривающее организм на непродолжительное время [14];

2) временно усиливающие физическую и психическую деятельность организма и применяемое (как правило, нелегально) для улучшения спортивного результата [19];

3) средства, искусственно взбадривающие организм, используются преимущественно перед спортивными состязаниями (первонач. – в конном спорте) [19].

Из этого перечня можно сделать вывод, что допинг – это средство, а не действие, что представляется логичным, но данное положение не воспринимается создателями Кодекса ВАДА. Кроме того, возникает разумный вопрос о логичности признания допингом действия спортсмена или иного лица с целью воспрепятствовать предоставлению или отомстить за предос-

тавление соответствующим органам информации о нарушении (ст. 2.11 Кодекса ВАДА) или запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица (ст. 2.10 Кодекса ВАДА) и др.

Думается, что закрепленное в действующей редакции Кодекса ВАДА понятие допинга не отвечает необходимому для данного типа нормативного правового акта уровню правовой техники, диктующей необходимость точного формирования норм права, способствующей их однозначному и правильному пониманию [15]. Возможной причиной этого является сама личность «отцов-основателей» данного нормативного правового акта, которые в некоторых случаях не обладали должным уровнем познаний в сфере юриспруденция?

Интересно, что трактовки понятия допинга не как действия, а как некоего средства, оказывающего такое воздействие на организм спортсмена, которого необходимо и достаточно для достижения показателями организма превосходящих обычные показатели, придерживается, например, суды Канады. В решении Высшего суда провинции Онтарио от 17 января 2011 года № 2011 ONSC 325 по делу «Адамс против Канады» можно встретить следующее положение: «существование соответствующих правил в обеспечение проведения соревнований без допинга, думается, защищают его, равно как и третьих лиц, от нечестных соревнований с теми, кто совершает обман посредством применения допингового средства, повышающего спортивную производительность. Кроме того, эти правила также защищают целостность мирового спорта, репутацию стран, а также их спортсменов по всему миру» [3].

Близкий по смыслу подход можно встретить в решении Апелляционного суда США по Третьему округу от 24 января 1997 г. № 105 F.3d 127 по делу «Шультц против Ассоциации бокса США», в котором судом подчеркнуто, что дисквалификации подлежит боксер, применяющий допинг.

В решении Верховного суда штата Калифорнии от 28 января 1994 г. № 865 P.2d 633 по делу «Хилл против Национальной коллегии Атлетической Ассоциации» отмечено, что использование допинговых средств, повышающих работоспособность, отдельными учащимися-спортсменами является нарушением этики честной конкуренции и представляет потенциальную угрозу здоровью и безопасности для тех, кто употребляет такие наркотики, и потенциальную угрозу безопасности для тех, кто конкурирует с такими людьми.

Конечно, судебных решений по делам об употреблении допингом на сегодняшний день найдено множество. Однако необходимых для достижения поставленных нами целей правовых позиций среди них нет. Суды большинства стран Европы (в частности, Нидерландов, Австрии, Франции, Швейцарии) часто довольно непосредственно цитируют положение нормативных актов, принимаемых Всемирным антидопинговым агентством (далее – ВАДА), национальных антидопинговых агентств (далее – НАДА), цитируют решения CAS в Лозанне. При этом данные судебные органы не



представляют собственно выработанных позиций о допинге, его опасности и т. п.

Но, несмотря на это, среди большого числа судебных решений можно найти и такие, которые содержат в себе ряд полезных исходных материалов, которые мы проанализируем ниже.

Говоря о вреде допинга прежде всего стоит отметить тот факт, что любой вид спорта страдают от него в репутационном плане в связи с потерей общественного доверия (п.72 постановления Комиссии провинции Онтарио по скачкам от 27 июня 2008 г. № COM SB 027/2008 [6]). В связи с этим борьба с допингом требует постоянного пристального внимания, обновления методов ведения следствия, а также проведения просветительской работы, контроля, следствия и преследования в надлежащих ситуациях в полном объеме финансируемыми и координирующими уполномоченными органами.

Так, существовавшие до этого ASADA и AFL играли разные, но дополняющие друг друга роли, которые подкреплялись общими целями, которые можно свести к следующему их пониманию: предотвращение и выявление допинговых нарушений для достижения целостности спорта (п.4, 124 решения Федерального суда Австрии от 19 сентября 2014 г. № FCA 1019) [5].

Представляется, что эффективным методом борьбы с употреблением допинга является система тестирования спортсменов на предмет употребления допинговых средств, повышающих работоспособность через создание национальной программы тестирования. Целью такой системы является защита целостности спорта посредством тщательной проверки спортсменов, участвующих в соревнованиях. Кроме того, должным образом объявленная и активно проводимая программа допинг-контроля служит для того, чтобы: 1) обеспечить сдерживающий фактор для потенциальных нарушителей, тем самым сокращая вероятность дискредитирующего обнародования фактов применения допинга спортсменами; и 2) заверить спортсменов, их школы и общество в том, что честные соревнования остаются основополагающим принципом в спортивных мероприятиях [3].

Употребление допинга наносит существенный вред «чистым спортсменам. Так, в постановлении Окружного суда по округу Невада от 14 февраля.2019 г. № 2:17-cv-00085-JAD-CWH указано, что лицо, не применяющее допинг, вовлеченное в соревнование с усиленным при помощи допинга соперником, является непосредственной жертвой махинаций со стороны таких спортсменов и др. причастных к такому вовлечению лиц [8].

Однако необходимо понимать и причины употребления допинга со стороны спортсменов, которые ранее никогда в этом замечены не были. Так, одну из таковых причин называет Верховный суд штата Вашингтон в своем решении от 13 марта 2008 г. № 178 P.3d 995 по делу «York v. Wahkiakum School District № 200». Одной из таковых суд считает давление, диктуемое необходимостью преуспеть на соревновании [10].

Судебным же решением Высшего суда Кении от 2016 г. по делу «Performance Products Limited & another v. Hassan Wario Arero & 7 others» (гражданский иск № 37 от 2006) подтвердил тот факт, что допинговое поведение посягает на общественный интерес [9].

### Список литературы

1. The World Anti-Doping Code [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.wadaama.org/sites/default/files/resources/files/2021\\_vsemirnyy\\_antidopingovyj\\_kodeks.pdf](https://www.wadaama.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyy_antidopingovyj_kodeks.pdf) (дата обращения: 08.03.2022 г.).

2. Общероссийские антидопинговые правила, утв. приказом Министерства спорта России от 9 августа 2016 г. №947 (с изм., вступ. в силу с 01.01.2021 г.) // СПС «Консультант Плюс».

3. Adams v. Canada. Decision № 2011 ONSC 325 of the Ontario Superior Court of Justice of January 17, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.canlii.org/en/on/onsc/doc/2011/2011onsc325/2011onsc325.html> (дата обращения: 08.03.2022 г.).

4. Axel Schulz; Cedric Kushner Promotions, Ltd.; Der Firmer Sauerland Promotion, A.G.; Wilfried Sauerland, v. United States Boxing Association; International Boxing Federation, a Division Thereof; Francois Botha; Michael Moorer, Francois Botha (Appellant in 96-5200), United States Boxing Association and International Boxing Federation (Appellant in 96-5239). Decision № 105 F.3d 127 of the United States Court of Appeals, Third Circuit of January 24, 1997 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://scholar.google.se/scholar\\_case?case=13811770795430033589](https://scholar.google.se/scholar_case?case=13811770795430033589). P. 135. (дата обращения: 08.03.2022 г.).

5. Essendon Football Club v. Chief Executive Officer of the Australian Sports Anti-Doping Authority. Judgment №FCA 1019 of the Federal Court of Australia of September 19, 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.austlii.edu.au/cgi-bin/viewdoc/au/cases/cth/FCA/2014/1019.html> (дата обращения: 08.03.2022 г.).

6. In the matter of the Racing Commission Act and in the matter of the appeal of standardbred licensee Antonio Chiaravalle and Woodbine Entertainment Group. Ruling № COM SB 027/2008 of the Panel of the Ontario Racing Commission of June 27, 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.canlii.org/en/on/onrc/doc/2008/2008canlii89018/2008canlii89018.html> (дата обращения: 08.03.2022 г.).

7. Jennifer Hill et al., Plaintiffs and Respondents, v. National Collegiate Athletic Association, Defendant and Appellant; Board of trustees of Leland Stanford Junior University, Intervener and Respondent. Decision № 865 p. 2d 633 of the United States Supreme Court of California of January 28, 1994 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://scholar.google.se/scholar\\_case?case=930484834619284422](https://scholar.google.se/scholar_case?case=930484834619284422) P. 9, 11, 44, 46, 53, 57, 71, 72 (дата обращения: 08.03.2022 г.).

8. Mark Hunt, Plaintiff, v. Zuffa, LLC dba Ultimate Fighting Championship, et al, Defendants. Order of the United States District Court, D. Nevada of February 14, 2019 (Case № 2:17-cv-00085-JAD-CWH) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://scholar.google.se/scholar\\_case?case=755770587393851769](https://scholar.google.se/scholar_case?case=755770587393851769) (дата обращения: 08.03.2022 г.).

9. Performance Products Limited & another v. Hassan Wario Arero & 7 others. Ruling of the High Court of Kenya on the civil suit № 37 of 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kenyalaw.org/caselaw/cases/view/133865/> (дата обращения: 08.03.2022 г.).

10. Аристов, Е.В. Интерпретации содержания принципа социальности государства в правовых позициях судебных инстанций / Е.В. Аристов // Пермский гос. гум.-педагогич. ун-т. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2015. – 199 с.

11. Государственное управление в сфере спорта: учебник / МГЮА им. О.Е. Куфаина. – М.: Буки Веди, 2017. – 485 с.
12. Девиантология государственного управления: учебник для магистратуры и программ Master of Public Administration. – М.: Инфра-М, 2019. – 301 с.
13. Дегтярев, М.В. Анализ судебной практики по делам об употреблении допинга / М.В. Дегтярев // Актуальные проблемы российского права. – 2019. – №10.
14. Евгеньева, А.П. Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований / А.П. Евгеньева / под ред. А. П. Евгеньевой. – 4-е изд., стер. – М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.
15. Крашенинников, П.В. Закон и законотворческий процесс / П.В. Крашенинников // Статут. – 2017. – 160 с.
16. Морхат, П.М. Искусственный интеллект: Референтная судебная практика / П.М. Морхат. – М.: Юнити-Дана, 2019. – 181 с.
17. Песков, А.Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте / А.Н. Песков, О.А. Брусникина / ред. и вступ. слово С.В. Алексеева. – М.: Проспект, 2016.
18. Соловьев, А.А. Современные тенденции в правовом регулировании допинга в спорте: российский и зарубежный опыт / А.А. Соловьев, О.А. Шевченко // Наркология. – 2014. – № 9. – С. 3-7.
19. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь русского языка: современная редакция / Д. Н. Ушаков. – М.: Дом Славянской кн., 2008. – 959 с.

**А.В. Чистов<sup>1</sup>**

A.V. Chistov

*Смоленский государственный университет спорта  
(Смоленск, Россия)*

*Smolensk State University, Смоленск*

*E-mail: andrey.chistov.98@mail.ru*

## **ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

*Актуальность исследования обусловлена тем, что на первых этапах обучения плаванию, у детей адаптация происходит очень тяжело. Обучение проходит длительно, не всех детей заинтересовывает процесс обучения.*

*Объектом исследования стал процесс начальной адаптации во время обучения плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Целевая группа 40 человек. В качестве предмета исследования выступают особенности приспособления детей к занятиям плаванием. Их психологические факторы, отбор в группы, обеспечение овладения навыками безопасного пребывания на воде.*

*В ходе исследования, авторы, используя литературные источники и обобщения собственного практического опыта попытались выявить проблемы адаптации во время обучения плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Проанализировать существующие методики обучения плаванию и овладения техникой безопасного поведения на воде детей младшего школьного возраста (7-10*

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – кандидат географических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности А.В. Бышевская

лет). Обосновать максимально сбалансированный подход к овладению техникой безопасного поведения на воде детей младшего школьного возраста (7-10 лет).

**Ключевые слова:** безопасность, двигательная активность, начальная адаптация, обучение плаванию.

## FEATURES OF INITIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN SWIMMING

*The relevance of the study is due to the fact that at the first stages of learning to swim, adaptation in children is very difficult. Education takes a long time, not all children are interested in the learning process.*

*The object of the study was the process of initial adaptation during teaching swimming to children of primary school age (7-10 years old). Target group 40 people. The subject of the study is the peculiarities of children's adaptation to swimming lessons. Their psychological factors, selection into groups, ensuring the mastery of the skills of safe stay on the water.*

*In the course of the study, the authors, using literary sources and summarizing their own practical experience, tried to identify adaptation problems during teaching swimming to children of primary school age (7-10 years old). To analyze the existing methods of teaching swimming and mastering the technique of safe behavior on the water for children of primary school age (7-10 years old).*

*To substantiate the most balanced approach to mastering the technique of safe behavior on the water for children of primary school age (7-10 years old).*

**Keywords:** safety, physical activity, initial adaptation, swimming training.

**Введение.** В настоящее время в России число детей, желающих заниматься плаванием, постоянно возрастает, количество бассейнов тоже. Этому способствует ряд благоприятных социальных, экологических, экономических и других факторов. Для детей – это не только средство укрепления здоровья, но и хорошее повышение двигательной подготовленности, оптимальный вид спорта для гармоничного развития ребенка.

Грамотное поведение в пределах спортивного сооружения, имеет важное значение, для здоровья и безопасности юных спортсменов. Задача тренера/инструктора: поддержать поток положительных эмоций – радость, счастье, развитие свободы и повышение двигательной активности у детей находящихся в плавательном бассейне, обеспечивая при этом безопасность своих обучающихся.

**Цель исследования** – выявить и описать проблемы адаптации во время обучения плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет) и предложить пути их решения.

**Организация исследования.** Опытнo-экспериментальная работа проводилась в 2 этапа с 2021 по 2022 годы. В исследовании приняли участие дети обучающиеся плаванию в бассейне «Смоленского государственного университета спорта».

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и документальных материалов; педагогические наблюдения; контрольно-педагогические испытания.

Плавание является универсальным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность [1, 2]. Плавание один из немногих видов спорта, который разностороннее и гармонично развивает все группы мышц ребенка, формирует правильную осанку, предупреждая сутулость, является прекрасным средством закаливания детского организма. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека навсегда и может спасти ему жизнь при возникновении опасных ситуаций и несчастных случаев, приводящих к увечьям и летальным исходам среди несовершеннолетних. Наряду с этим, во время пребывания в бассейне, дети подвергаются опасностям, как в воде плавательного бассейна, так и в раздевалках, на лестницах, в душевых комнатах и т. д [3].

Проведя ранжирование случаев с возникновением травм, произошедших среди детей в плавательных бассейнах города за 5 лет, выяснилось, что чаще всего случаются:

1. Травмы костей верхних и нижних конечностей. Самые распространенные причины их возникновения: столкновения, чаще всего происходят при плавании на спине при касании со стеной или бортом бассейна. Также столкнуться можно и с другим пловцом в воде или поскользнувшись в мокрой зоне рядом с бассейном.

2. Травмы черепа. Дети перемещаются очень активно, поэтому часто поскользываются на влажном полу, получая травмы черепа.

3. Возможность захлебнуться / утонуть. На плавательные бассейны приходится около 1% всех утоплений, что обязывает строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

Безопасность в бассейне определяется на основе типовых правил взаимодействия работников бассейна (прежде всего дежурным инструктором), тренерско-инструкторского состава (лица, проводящие занятия) и самих занимающихся.

Меры предосторожности, способствующие снижению травматизма детей 7-10 лет, во время обучающих занятий в плавательном бассейне [4]:

- 1) формировать малокомплектные группы детей не более 7-10 человек;

- 2) обращать повышенное внимание на дисциплину занимающихся, учитывая индивидуальные особенности темперамента детей в группе;

- 3) осуществлять проверку технического состояния спортивного инвентаря, перед началом каждого занятия. Обеспечивать хранение инвентаря только в предусмотренных для этого местах.

4) подбирать методику проведения занятий, отвечающую комплектности группы с учетом возраста, состояния здоровья и плавательной подготовленности детей;

5) сопровождать обучающихся при прохождении группы через ресепшн (регистратуру, пункт пропуска), не допуская к занятиям опоздавших;

6) обеспечивать организованный выход групп из душевой в помещение чаши бассейна;

7) обеспечивать своевременный уход занимающихся после окончания занятий из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;

8) в случае возникновения чрезвычайной ситуации, прекратить занятия и проконтролировать выход из воды всех занимающихся, субъектов, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся плаванию;

9) вести «дневник происшествий», фиксируя в нем случаи, повлекшие травмы и несчастные случаи, другие происшествия во время проведения занятий;

10) систематически уделять время изучению и обсуждению с занимающимися правил поведения в бассейне и осуществлять постоянный контроль за их выполнением;

11) тщательно фиксировать признаки недомогания, переохлаждения, возникновения судорог, в случае обнаружения обеспечивать принятие дальнейших мер по оказанию медицинской помощи.

12) контролировать выход обучающихся после окончания в течение 5-10 минут.

Но, несмотря на все меры предосторожности, полностью избежать случаев с возникновением травм в бассейне невозможно. Но свести их количество к минимуму выполнимая задача, требующая постоянного внимания.

**Выводы.** Грамотно подобранная, сбалансированная методика адаптации детей на занятиях плаванием, позволяет избежать в целом негативных последствий для ребёнка.

#### Список литературы

1. Методические рекомендации по безопасному поведению обучающихся на воде в период обучения в образовательных организациях и в рамках летней оздоровительной компании ФГБУ «ФЦОМОФВ». – М., 2021. – 23 с.

2. Грибачева, М.А. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание», ФГБУ «ФЦОМОФВ» / М.А. Грибачева. – М., 2020.

3. Тарабрина, И.В. Основные методы физической подготовки пловцов младшего возраста / И.В. Тарабрина // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). – 2015. – № 3. – С. 96-103. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23556522>

4. Чистов, А.В. Специализированные восприятия в спортивной деятельности. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и VII Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности / А.В. Чистов / под общей редакцией А.А. Шахова. – 2020. – С. 201-205. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42979241>

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
<i>Андрущенко О.П.</i> Развитие гибкости детей младшего школьного возраста средствами акробатических упражнений.....	4
<i>Бахтиярова Т.В., Чеботарева А.А.</i> Сравнительный анализ состава тела у детей дошкольного возраста, посещающих секцию оздоровительной гимнастики .....	11
<i>Быкова О.Ю.</i> Роль семьи в физическом воспитании ребёнка-школьника .....	19
<i>Карташова С.Ю.</i> Дворовый спорт в условиях пандемии COVID-19 .	23
<i>Малеева Е.А.</i> Допинг в спорте как медицинская и морально-этическая проблема.....	27
<i>Мамухов А.А.</i> Физическая культура, как важнейшая составная часть общей культуры человека.....	32
<i>Мурзакова С.М.</i> Актуальность внедрения специально подобранных упражнений для профилактики сколиоза у студентов в программу дисциплины «Физическая культура и спорт» .....	36
<i>Никитина А.А., Чеботарева А.А., Бахтиярова Т.В.</i> Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного и школьного возрастов в условиях фитнес-центра .....	40
<i>Новиков С.В.</i> Совершенствование системы внеклассного физического воспитания в общеобразовательных школах на основе опыта работы елецких тренеров-общественников Е.Н. Карпухина и С.В. Макарова .....	51
<i>Панков В.Ю., Шубина А.Р.</i> Исследование мощности взрывной силы ног по показателю прыгучести у баскетболисток студенческой команды.....	55
<i>Плигина А.С.</i> Развитие скоростно-силовых способностей школьников на уроках физической культуры по волейболу.....	59
<i>Прокофьев Р.И.</i> Исторические аспекты становления елецкой школы футбола в 1950-е гг. ....	63
<i>Ролдугин В.В.</i> Антропологический подход к спортивной подготовке в тяжелой атлетике.....	66
<i>Рыжов Г.И.</i> Инженерное мышление студентов технических вузов как инструмент формирования рациональной тактики ведения борьбы в самбо.....	69
<i>Рязанова В.С.</i> Методические особенности организации уроков по лыжной подготовке при прохождении педагогической практики студентов в школе.....	74
<i>Сверчков Н.Д., Панов К.С.</i> Подготовка студентов колледжа к выполнению нормативов силовой направленности комплекса ГТО.....	79
<i>Сибряева Н.А.</i> Анализ физической подготовленности занимающихся в группах на этапе начального обучения игры в волейбол.....	84

<i>Симошенко О.А.</i> Теоретические аспекты развития студенческого спорта как важного составляющего процесса физического воспитания молодежи.....	88
<i>Столярова Ф. П.</i> Анализ совместной работы лидера и незрячего спортсмена в достижении спортивных результатов паралимпийского спорта.....	92
<i>Сугако С.О.</i> Проектирование комплекса тестирования по теоретическим основам предмета «Физическая культура» для учащихся старших классов.....	97
<i>Тихонова Е.А., Шестопалова О.В.</i> Спорт в русском и зарубежном изобразительном искусстве.....	102
<i>Усович В. Ю.</i> О роли ветеранов спорта Республики Беларусь и Российской Федерации в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.....	106
<i>Целковский О.А.</i> Новаторство в методике Г.В. Ширяева в тренировочном процессе юных хоккеистов г. Ельца в начале 2000-х годов ...	112
<i>Черных А.С.</i> Двигательная активность у студентов среднего профессионального образования в период самоизоляции.....	117
<i>Чечурин А.М.</i> К вопросу о сущности понятия «допинг» и смежных понятий: по пути судебной практики.....	121
<i>Чистов А.В.</i> Особенности начальной адаптации детей при занятиях плаванием.....	131



Научное издание

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

**15 апреля 2022 года**

Технический редактор – Г.Н. Бурганская  
Техническое исполнение – В.М. Гришин

Сборник подготовлен по материалам,  
предоставленным авторами в электронном виде,  
и сохраняет авторскую редакцию.

Авторы несут персональную ответственность  
за содержание материалов, точность цитирования и  
библиографической информации

Формат 60 x 84 1/16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.  
Печ.л. 8,6 Уч.-изд.л. 8,5  
Тираж 500 экз. (1-й завод 1-20 экз.). Заказ 31

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии  
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»  
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1