



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2019

Том 4, № 1

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Ярушин*

Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент *В. Д. Иванов*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи (Москва, Россия)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

Р. Павлович, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

Н. Н. Сентябрьев, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Снявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

С. Н. Талызов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

С. А. Ярушин, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес издателя:
Россия, 454001, Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

Адрес редакции:
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57а,
каб. 213
Тел.: (351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129,
редакция журнала
«Физическая культура.
Спорт. Туризм. Двигательная
рекреация»

С требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте
журнала
www.vestnik-fvis.jimdo.com

Журнал зарегистрирован
в Роскомнадзоре.
Свидетельство
ПИ № ФС 77-64247

Корректурa *М. В. Трифионовой*
Вёрстка *М. В. Трифионовой*

Подписано в печать 13.03.19.
Выход в свет 18.03.19.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 17,9. Уч.-изд. л. 13,4.
Тираж 200 экз. Заказ 74.
Цена свободная

Отпечатано:
Издательство Челябинского
государственного университета
Россия, 454021, Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57б

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

Ответственность за содержание статей и качество перевода аннотаций
несут авторы публикаций.



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019

Volume 4, no. 1

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

V.M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow state regional University, (Moscow, Russia)

G.N. Maksimenko, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

R. Pavlović, Doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture, Regular Professor, University of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina))

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

N.N. Sentiabrev, Doctor of Biology, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

S.N. Talyzov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economy, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The Editorial Board may not share the views of the authors.

Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

The journal is published
four times per year

Address of Publisher:
129 Bratiev Kashirinykh St.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

Editorial office's address:
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia
Telephone: + 7(351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture.
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>

Academic periodical
is registered
in Federal Supervision Agency for
Information Technologies
and Communications Certificate
ПН № ФС 77-64247

Proofreader *M. Trifonova*
Imposition by *M. Trifonova*

Passed for printing 13.03.19.
Date of publication 18.03.19.
Format 60×84 1/8. Litho paper.
Font Times.
Conventional print. sh. 17,9.
Ac.-publ. sh. 13,4.
Circulation 200 copies. Order 74.
Open price

Printed:
Publishing Office
of Chelyabinsk State University
57b Molodogvardeitsev St.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

- Арпентьева М. Р., Тацёва А. И., Гриднева С. В.* Психолого-педагогические аспекты
рекреации и забота о телесном капитале. 7

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- Романова И. В.* Готовность педагога к воспитательной работе как составляющая
готовности к педагогической деятельности 14
- Цибулькикова В. Е.* Готовность учителей физической культуры к регулированию
двигательной активности педагогического коллектива средствами
физической рекреации 22

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

- Антоненко М. Н., Соловьева Р. О.* Формирование здорового образа жизни у студентов . . . 30
- Батуева А. Э.* Тейпирование в спорте: вчера и сегодня 35
- Иванов В. Д., Бардина М. Ю.* Бег как средство оздоровления 41
- Мозуев Б. Д.* Система Total Quality Management (TQM): перспективы использования
в спорте 48
- Сабирова И. А., Ляпин А. И., Битюцких И. В.* Комбинированная модель коррекции
нагрузок в ударных единоборствах 51
- Талызов С. Н.* Фехтование — история и современность 56
- Чэнь Шоуюнь, Чернов С. В.* Первичный отбор детей 7–9 лет в баскетболе
на этапе начальной подготовки. 61

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Макеева В. С., Широкова Е. А., Бруй К. Е., Ямалетдинова Г. А.* Потенциал здоровья
в субъективной оценке благополучия студентов 65
- Орехов С. В., Дерябина Г. И., Лернер В. Л.* Развитие статического равновесия
у стрелков из пистолета с нарушением слуха 75
- Пулатов А. А., Уматов А. А.* Объективная диагностика прыжковой работоспособности
волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки 81
- Темирханов Т. А., Факов А. М., Куштаев Е. В.* Горное троеборье как средство подготовки
военнослужащих подразделений специального назначения к действиям
в условиях горной и высокогорной местности 86
- Хмырова О. А., Швыдкая М. В.* Особенности тактической тренировки защитников
в современном футболе 93

ТУРИЗМ

- Иванов В. Д.* Образовательный туризм как перспективное направление молодёжного
туризма 98

Кровопусков П. А. Туризм в рамках образовательного процесса 103

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Аршинова В. В., Арпентьева М. Р., Кузнецова Н. В., Новаков А. В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках 106

Сапожникова О. В., Шешенина А. В., Шевнина Д. С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза. 115

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Ivanov V.D. Fitness as a Physical Education Technique 118

Пястолова Н. Б. Физическая реабилитация при искривлении позвоночника 123

СПОРТИВНОЕ ПРАВО И ЭКОНОМИКА СПОРТА

Енченко И. В. Финансовое обеспечение системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации 130

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Деркачева Н. П., Васильева М. А. Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодёжи 139

Малыгина В. И., Грацкая Л. А., Малыгин В. Д. Коррекция психосоматического здоровья детей с миопией при нарушении осанки средствами АФК 142

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андрущенко О. П. Алексей Семёнович Ефет: мой «Спартак» 146

Андрущенко О. П. Педагогические ориентиры Н. Н. Макеева в тренерской деятельности 151

CONTENT

ADVANCED

- Arpentieva M.R., Tashcheva A.I., Gridneva S.V.* Psychological and Pedagogical Aspects of Recreation and Caring for Bodily Capital 7

TOPIC ISSUE

- Romanova I.V.* Readiness of Teacher to Educator Work as Constituent of Readiness to Pedagogical Activity. 14
- Tsibulnikova V.E.* Readiness of Teachers of Physical Culture to Regulation of Motor Activity of Pedagogical Collective by Means of Physical Recreational Activity 22

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

- Antonenko M.N., Soloveva R.O.* The Formation of Healthy Lifestyle for Students 30
- Batueva A.E.* Taping in Sports: Yesterday and Today 35
- Ivanov V.D., Bardina M.Yu.* Running as a Means of Healing 41
- Moguev B.D.* System Total Quality Management (TQM): Prospects for Use in Sports 48
- Sabirova I.A., Lyapin A.I., Bityutskykh I.V.* A Combined Correction Model of Loads of Skilled Athletes in Impact Martial Arts 51
- Talyzov S.N.* Fencing — History and Modernity 56
- Chen Shouyun, Chernov S.V.* Basic Screening Among Children 7–9 Years Old in Primary Training in Basketball. 61

EXPERIMENTAL MATERIALS

- Makeeva V.S., Shirokova E.A., Bruj K.E., Yamaletdinova G.A.* Health Potential in Value Judgment of Wellbeing of Students 65
- Orekhov S.V., Deryabina G.I., Lerner V.L.* The Development of Static Balance of Shooters with a Pistol with Hearing Impairment 75
- Pulatov A.A., Ummatov A.A.* Objective Diagnosis of the Jump Performance of Volleyball Players using the Touch-computer Installation 81
- Temirkhanov T.A., Fakov A.M., Kushtaev E.V.* Mountain Triathlon as a Means of Preparing Special-Purpose Military Personnel for Operations in Mountainous and High-mountainous Areas 86
- Hmyrova O.A., Shvydkaia M.V.* Tactical Training Features of Defenders in Modern Football ... 93

TURISM

- Ivanov V.D.* Educational Tourism as a Promising Direction of Youth Tourism 98
- Krovopuskov P.A.* Tourism in the Educational Process 103

SPORTS PSYCHOLOGY

- Arshinova V.V., Arpentieva M.P., Kuznetsova N.V., Novakov A.V.* Issues of Psychological Support in Sports, Recreational and Therapeutic Practices 106
- Sapozhnikova O.V., Sheshenina A.V., Shevnina D.S.* The Effect of Physical Training on the Psychological State of a Student 115

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH

- Ivanov V.D.* Fitness as a Physical Education Technique 118
- Pyastolova N.B.* Physical Rehabilitation of Spinal Curvature 123

SPORTS LAW AND ECONOMICS OF SPORTS

- Enchenko I.V.* Financial Support of the Sports Reserve Training System in the Russian Federation 130

PEDAGOGICAL EXPERIENCE

- Derkacheva N.P., Vasilyeva M.A.* Dance Aerobics as a Means of Development of Physical Qualities of Learning Youth 139
- Malygina V.I., Gratskaya L.A., Malygin V.D.* Correction of the Psychosomatic Health of Children with Myopia in Violation of Posture by Means of Adaptive Physical Culture 142

PERSON IN SPORTS, PERSONALITY IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

- Andrushchenko O.P.* Alexey Efet: My “Spartacus” 146
- Andrushchenko O.P.* N.N. Makeev’s Pedagogical Reference Points in Coaching Activity 151

УДК 159.98
ББК А84

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИИ И ЗАБОТА О ТЕЛЕСНОМ КАПИТАЛЕ

М. Р. Арпентьева¹, А. И. Тащёва², С. В. Гриднева²

¹Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

²Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Рекреация — важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же — важнейший компонент так называемой «телесной чувствительности» и телесной «отзывчивости», формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсменов или иных людей, длительно и регулярно занимающихся спортом, участников программ реабилитации, лечебной физической культуры (ЛФК).

Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности — характеристика высоко развитого телесного капитала. Кроме того, в современном представлении досуг и усталость и соответственно рекреация и забота о телесном капитале имеют выраженный «социальный смысл», который необходимо учитывать в построении программ подготовки спортсменов и работы с иными занимающимися физической культурой и спортом, а также реабилитации: сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Так же, как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены постольку, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений.

Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно. Телесный капитал современного человека не существует изолированно от человеческого, социального, культурного капиталов.

Смысл отдыха заключается в гармонизации и восстановлении личности во всех выбранных компонентах и взаимосвязи между ресурсами и возможностями человека. Метакогнитивные знания и навыки личности играют ведущую роль в этом процессе (тренер, реабилитолог, психолог, спортсмен, физкультурник, член физиотерапевтической группы, проходящей реабилитацию).

Ключевые слова: рекреация, телесный капитал, телесная чувствительность, метапознавательные способности в сфере телесной активности, спортсмен.

Рекреация — важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же — важнейший компонент так называемой «телесной чувствительности» и «телесной отзывчивости», формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом, физической и лечебно-физической культурой (ЛФК).

Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности — характеристика высокоуровневого

телесного капитала. Они представляют собой медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания.

Этот процесс и работа с ним — важная часть психолого-педагогического сопровождения спортсменов, занимающихся физической и лечебно-физической культурой. Помимо общих моментов, спортивный психолог учитывает в своей работе множество специфических аспектов, связанных с фокусом его работы — поддержкой лиц, занимающихся телесными аспектами своего развития, бытия. Вместе с тем общие проблемы подготовки и деятельности психологов-консультантов

и психодиагностов также очень важны в работе с духовно-нравственными, ценностно-смысловыми и психофизиологическими аспектами активности спортсменов и занимающихся, а также иных участников спортивной, реабилитационной и рекреационной деятельности (тренеров, реабилитологов, гидов и т. д.) [4–6; 9; 13].

Телесное знание как основа соматической культуры включает в себя знание о теле и знание тела. Формирование телесной чувствительности и телесной откликаемости/пластичности или телесных знаний и умений требует не только внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или иной спортивной или оздоровительной «практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию, но и направленную, осознанную работу.

«То, что мы можем назвать телесной работой — по аналогии с понятием “эмоциональной работы”, — отмечает А. Хохшильд, — состоит из напряжённой и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика... Она является формой “практического труда”, включающего тренировку... способностей, которая реализуется в соотнесении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения». Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и через изменённое тело — осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые «полевые заметки» [12. Р. 552; 17. Р. 74].

При этом «...управление телом — это коллективное предприятие, требующее “командной работы” и приложения усилий не только тренером, менеджером и “постоянными приятелями”, но также знакомыми и близкими родственниками. “Тренеры обычно считают близких... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте”, которым приходится “безотказно выполнять” “функцию заботы”, как в отношении тренировок, так и рекреации после неё. По мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить “рука об руку”, как семья» [17. Р. 83–84]. Поэтому рекреация также входит в структуру подготовки спортсмена и отношений по поводу подготовки

(с тренером, семьёй и т. д.). Рекреация спортсмена предусматривает многочисленные варианты, за исключением тех, что наносят прямой вред здоровью тела и психики.

Рекреация или отдых — это деятельность досуга, досуг — дискреционное время и место (discretionary time and topos) [1; 8]. Необходимость сделать что-то не ради мира или ради достижения связанных с миром целей, а для себя самого, для отдыха является важным элементом человеческой жизни. Рекреационные мероприятия часто проводятся для наслаждения, развлечения или удовольствия и считаются «забавами». Понятие рекреации использовалось с древних времён в контексте «ослабления сил» или лечения больных [1; 14].

Однако в современном представлении досуг и усталость обретают «социальный смысл», учитывать который необходимо, поскольку сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Так же, как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены постольку, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений. Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно.

Одна из сложностей участия человека в жизни социума состоит в том, что человек, с одной стороны, зависим, а с другой стороны, свободен. Когда он свободен, то часто не знает, что делать со свободой. Он включается в отношения (со) зависимости, для которых характерны «мантры (вечной, безусловной и т. д.) любви», постоянные попытки удержать других людей и группы в состоянии подчинения, зависимости и управляемости, «с гарантией», лишив и их, и себя свободы.

Поэтому вопреки тому, что многие исследователи, в том числе Дж. Кейнс, прогнозировали, что в конце XX в. наступит «век праздности и изобилия» и только в угоду привычке люди будут иногда немного работать, но будут совершенствовать искусство жить, на самом деле человек оказывается во всё большей трудовой кабале, вплоть до возникновения неорабовладельческих отношений.

Наряду с ростом хронической усталости [2], маркирующей недостаток трудовой активности в жизни человека, живущего в мире, где он ничего не решает и ни к чему не относится (отчуждён от результатов и даже от процесса труда), нарастают тенденции всё большей прекаризации и де-

структурирования труда. Это происходит наряду с ростом эксплуатации человека как машины, аналогичной, хотя и уступающей машинам-роботам и т. д.

Хотя досуг всё больше совершенствуется и капитализируется, условия выбора между трудом и досугом становятся всё более многозначными и потому — неопределёнными, разрушительными, отчуждающими. Прогресс отчуждения труда, обсуждённый ещё К. Марксом, стимулирует интерес к проблемам борьбы за свободу трудиться и свободу отдыхать и даже — свободу лениться (П. Лафарг), к проблемам появления и развития человека, принадлежащего по рождению или в результате собственных усилий к группе «праздных классов» (Т. Веблен).

К. Малевич, Дж. Агамбен, Ю. Хабермас пишут о значимости возможности и способности избытка во времени и ресурсах, в том числе способности и возможности лениться, заниматься творческим трудом, достойным свободного человека, участвовать в жизни социума как субъект, а не объект или средство, включаться в отношения социального участия и служения. В отличие от традиционных отчуждающих практик, практики участия как практики служения дифференцируют, проясняют, уточняют отношения людей и народов к себе и другим людям и народам, к миру в целом.

Любовь/служение — это добровольная жертва. Жертва (фиктивными) желаниями ради (истинных) нужд. Любовь как служение — это «радость сгорания»: изменения мира и себя. Любовь/служение — это обмен дарами: 1) подарок дарят «от полноты» (без страха потерять и ограничить себя); 2) его дарят «из души», когда не подарить — невозможно; 3) дарят лучшее — именно для этого человека, организации, народа, а не по принципу «остатка».

Иной «подарок» — унижение, подкуп, ложь. Они усиливают отчуждённость/безучастие между людьми и народами. Поэтому многие «подарки» государства и бизнеса на самом деле абсолютно бесполезны или откровенно вредны и для того, для кого они делаются, и для самих «жертвователей»: государственный бюрократический «управленческий монолит» не интересуется никем и ничем кроме себя, его «подарки» не могут быть ничем, кроме как взяткой или обманом.

Именно поэтому коррупция в государствах капитализма и многих ставших капиталистическими странах бывшего СССР «нормализована». Бюрократический «управленческий монолит»

таких стран испытывает состояние постоянного страха нехватки и неудовлетворённости всё возрастающих, фиктивных желаний. Служение же возможно лишь «от полноты», избытка, оно — роскошь, которую может позволить себе даже нищий: «...всякому имеющему дано будет, а у не имеющего отнимется и то, что имеет» (Библия, Луки, 19:26).

Оказывающий служение (волонтёр, доброволец и т. д.) нуждается в том, чтобы испытывать «благоевание перед жизнью» (безусловное уважение к ней), стремиться участвовать в ней как целостный и нравственный человек (быть её частью, частью смерти и жизни, приобретений и потерь, успехов и ошибок), стремиться быть вместе с другими людьми и нациями («двери его сердца» открыты навстречу людям), быть в сотрудничестве, двустороннем, паритетном, развивающем. Эти нужды и стремления нужно лишь активизировать, исследовать и направить (правильно применить) [1; 3; 7; 15].

В борьбе отчуждения и партисипации, дистопий и утопий на свет появляется новая реальность. Другой вопрос — используется и как используется этот потенциал совершившими революцию: знают ли они куда идут и свободны ли они по отношению к прошлому и будущему. Свобода по отношению к прошлому означает благодарность, а не только и не столько отрицание его непродуктивных и неэффективных аспектов. Свобода по отношению к будущему — бытие «здесь и теперь», отсутствие стремления скоропалительного и насильственного преобразования («укрощения»): сочетание наличия стратегического направления развития и свободы в выборе традиционных и инновационных способов следования этому направлению (отсутствие колебаний между утопическими и дистопическими сценариями, исследовательское, уважительное и заботливое отношение членов общества друг о друге).

В традиционном же представлении досуг как пространство и время рекреации связан с отсутствием, свободой от привычных семейных и рабочих обязанностей и обязательств [16], время и место рекреации увеличивается с увеличением продолжительности жизни, а также с уменьшением ресурсов, которые тратятся на выживание, с уменьшением суеты повседневности и давления обстоятельств, уменьшением числа задач, которые пытается одновременно или последовательно, в одиночку или вместе с другими решить человек [17].

Другими факторами, способствующими повышению роли и места в жизни человека рекреации как отдыха, являются рост благосостояния (богатства), многие демографические тенденции и расширение коммерциализации рекреационных предложений [18].

Однако досуг — это не просто «свободное время» и место, не потребляемое потребностями семейной или профессиональной повседневной-бытовой и кризисно-экстремальной жизни, но ресурс, который позволяет людям рассматривать и осознавать себя и мир, осознавать и трансформировать системы ценностей, представлений и переживаний, иных внутренних и внешних реалий, которые упускаются в повседневной суете жизни. Поэтому рекреация — важный элемент развития личности, сообществ и цивилизации [11; 14]. Более того, часто досуг является целью работы, и важнейшим правом человека, закреплённом во Всеобщей декларации прав человека.

Отдых — неотъемлемая часть человеческой жизни и имеет множество разных форм, которые выбираются естественным образом, согласно индивидуальным интересам, а также в результате окружающего человека поля социальных выборов [12]. Рекреационные мероприятия могут быть общественными, массовыми или уединёнными, активными или пассивными, иногда даже здоровыми или вредными для человека и для общества. Значительная часть развлекательных мероприятий выступает как хобби, которые проводятся для удовольствия регулярно и целенаправленно. Список типичных видов отдыха и иной рекреационной деятельности может быть почти бесконечным, а некоторые рекреационные виды деятельности, такие как азартные игры, рекреационное употребление наркотиков или иная делинквентная деятельность, могут нарушать общественные нормы и законы и быть социально вредными.

Самыми старыми формами индивидуального и коллективного отдыха выступают праздники и обряды различных религиозных культов. Люди разных этносов всегда отмечают рождение человека, заключение брака и смерть — личные события человеческой жизни, а также события побед и скорби этноса в целом обычно включают участие большого числа участников. Сюда же относятся ежегодные развлекательные мероприятия, например, античные вакханалии, славянские колядки и масленичные гулянья, праздники древних египтян и индейцев майя, иудейские Шаббат

и Йом-Кипур (в эти дни полностью запрещено работать), мусульманские Курбан-байрам и Рамазан (Рамадан), христианские Пасха и Рождество.

Обычно же отдых трудно отделить от игры, которая часто применяется для осмысления рекреационной деятельности детей. Игровая или рекреационная деятельность выражает избыточную энергию ребёнка, направленную на социально приемлемые виды деятельности, которые отвечают как индивидуальным, так и социальным потребностям. Эти виды деятельности не включают в себя необходимости принуждения и доставляют удовольствие для человека — участника игры/игрока.

У взрослых работа и достижение успехов как цель работы поддерживается рекреацией, отдых необходим для того, чтобы улучшить рабочие характеристики. Работа, деятельность, обычно выполняемая по внешней экономической и иной необходимости и полезная для общества и организованная как трудно, однако, может также быть приятной и может быть избрана самим человеком. Таким образом, иногда работу и отдых сложно отличить, а иногда легко. Многие виды деятельности могут быть работой для одного человека и отдыхом для другого, а на индивидуальном уровне со временем рекреационная деятельность может стать работой, а трудовая — рекреационной.

Заключение. В современном представлении досуг и усталость и соответственно рекреация и забота о телесном капитале имеют выраженный «социальный смысл», который необходимо учитывать в построении программ подготовки спортсменов и работы с иными занимающимися физической культурой и спортом, а также реабилитации: сама по себе двигательная активность или её отсутствие не решают проблемы усталости и отдыха современного человека. Как не решают они и вопросов, связанных со спортивными достижениями: последние ограничены, поскольку специалисты и спортсмены интересуются физиологическими и физическими аспектами достижений. Однако психологическое сопровождение спорта и рекреации показывает, что этого недостаточно. Телесный капитал современного человека не существует изолированно от человеческого, социального, культурного капиталов. Смысл рекреации — в гармонизации и восстановлении человека во всех выделенных составляющих и связей телесного капитала с иными видами ресурсов и возможностей человека.

Метакогнитивные знания и навыки личности играют ведущую роль в этом процессе (тренер, реабилитолог, психолог, спортсмен, физкультурник, член физиотерапевтической группы, проходящей реабилитацию). Осмысленность жизни и экзистенциальная исполненность, самореализация и гармония внутреннего и внешнего мира человека, отсутствие психологического выгорания и профессионально-личностных деформаций, рефлексивное самоуправление, точная и разносторонняя ориентация и самостоятельная деятельность в реальности, свободный труд и свободный отдых, отсутствие страхов нехватки, потерь, неуспеха, любовь к себе, людям, жизни, уверенность в продуктивности перемен и умение выходить из «зоны комфорта», критическое осмысление повседневных и профессиональных (спортивных, медицинских, психологических, педагогических) концепций и технологий помогают человеку достигать успеха в накоплении, восстановлении и укреплении телесного и иных видов капитала, а также успехов в спортивной и/или реабилитационной активности.

Список литературы

1. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. — СПб. : Акад. проект, 1997. — 254 с.
2. Бодрийяр, Ж. Усталость / Ж. Бодрийяр // Общество потребления. Его мифы и структуры. — М. : Культур. революция ; Республика, 2006. — С. 230–234.
3. Виттих, В. А. Проблемы эвергетики / В. А. Виттих // Проблемы упр. — 2014. — № 4. — С. 69–71.
4. Гриднева, С. В. Повышение качества психологического и педагогического профессионального образования в вузе / С. В. Гриднева, А. И. Тащёва // XXVI Мерлинские чтения: психологические инновации в образовании : материалы Всерос. науч. конф. — Пермь : ПГУ, 2011. — С. 175–177.
5. Тащёва, А. И. Консультативная беседа : учебн. пособие / А. И. Тащёва. — Ростов-н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2014. — 64 с.

6. Тащёва, А. И. Энциклопедия психологической помощи / А. И. Тащёва. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. — 544 с.
7. Тойнби, А. Дж. Цивилизация перед судом истории / А. Дж. Тойнби. — М. : Рольф, 2007. — 592 с.
8. Bruce, C. D. Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England / C. D. Bruce. — New York : St. Martin's Press, 1995.
9. Danish, S. J. Sport-based life skills programming in the schools / S. J. Danish, T. Forneris, I. Wallace // J. of Applied School Psychology. — 2005. — Vol. 21 (2). — P. 41–62.
10. Goodger, K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavalley, C. Harwood // The Sport Psychologist. — 2007. — Vol. 21. — P. 127–151.
11. Gould, D. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes / D. Gould, M. Whitley // J. of Intercollegiate Athletics. — 2009. — Vol. 2. — P. 16–30.
12. Hochschild, A. R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure / A. R. Hochschild // American J. of Sociology. — 1979. — Vol. 85, № 3. — P. 551–575.
13. Jones, G. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers / G. Jones, S. Hanton, D. Connaughton // J. of Applied Sport Psychology. — 2002. — Vol. 14. — P. 211–224.
14. McLean, D. D. Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society / D. D. McLean, A. R. Hurd, N. B. Rogers. — 7th ed. — Jones and Bartlett, 2005. — 155 p.
15. Mindell, A. Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god / A. Mindell. — San Francisco : Quest Books 2010. — 304 p.
16. Parent, M. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men / M. Parent [et al.] // Cancer epidemiology. — 2010. — № 35 (2). — P. 151–159. — doi:10.1016/j.canep.2010.09.004. PMID21030330.
17. Wacquant, L. J. D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers / L. J. D. Wacquant // Body&Society. — 1995. — Vol. 1(1). — P. 65–93.
18. Yukic, Th. S. Fundamentals of Recreation / Th. S. Yukic. — 2nd ed. — London : Harpers & Row, 1970. — 340 p.

Поступила в редакцию 21 февраля 2019 г.

Для цитирования: Арпентьева, М. Р. Психолого-педагогические аспекты рекреации и забота о телесном капитале / М. Р. Арпентьева, А. И. Тащёва, С. В. Гриднева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 7–13.

Сведения об авторах

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. mariam_rav@mail.ru

Тащёва Анна Ивановна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии личности и консультативной психологии, научный руководитель психологической службы, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. annaivta@mail.ru

Гриднева Светлана Валерьевна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и педагогической психологии, Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, Россия. gridneva-sveta@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 7–13.

Psychological and Pedagogical Aspects of Recreation and Caring for Bodily Capital

^{1a}Arpentieva M.R., ^{2b}Tashcheva A.I., ^{2c}Gridneva S.V.

¹Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga, Russia

²Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

^amariam_rav@mail.ru; ^bannaivta@mail.ru; ^cgridneva-sveta@mail.ru

Recreation is an important component of caring for human as well as cultural human and social capital. It is also the most important component of the so-called “bodily sensitivity” and bodily “responsiveness”, the formation and development of meta-cognitive abilities in the field of bodily activity, which is a feature of athletes or other people who go in for sports for a long time and regularly, exercise rehabilitation participants. This kind of formation and development of meta-cognitive abilities in the field of bodily activity is a characteristic of high-level bodily capital. In addition, in the view of modern specialists, leisure and fatigue, and, accordingly, recreation and caring for physical capital, have a pronounced “social meaning”. This meaning it is necessary to take into account in the construction of training programs for athletes and work with others involved in physical culture and sports, as well as rehabilitation. It is important to understand that physical activity itself or its absence does not solve the problems of fatigue and relaxation of a modern person. They do not solve issues related to sporting achievements: the latter are limited insofar as specialists and athletes are interested in the physiological and physical aspects of achievements. Psychological support of sports and recreation, however, shows that this is not enough. The corporeal capital of a modern person does not exist isolated from human, social, cultural capital. The meaning of recreation is the harmonization and restoration of a person in all of the selected components and the links between the resources and capabilities of a person. The meaning of recreation lies in the harmonization and restoration of the personality in all selected components and the relationship between resources and human capabilities. Metacognitive knowledge and personality skills play a leading role in this process (trainer, rehabilitologist, psychologist, athlete, member of the physiotherapy group undergoing rehabilitation)

Keywords: *recreation, bodily capital, bodily sensitivity, metacognitive abilities in the field of bodily activity, athlete.*

References

1. Adler A. *Ponyat prirodu cheloveka* [Understand human nature]. St. Petersburg, 1997. 254 p. (In Russ.).

2. Bodriyyar Zh. Uсталost' [Fatigue]. *Obschestvo potrebleniya. Yego mify i struktury* [Consumer Society. Its myths and structures]. Moscow, 2006. Pp. 230–234. (In Russ.).

3. Vittih V.A. Problemy evergetiki [Problems of power engineering]. *Problemy upravleniya* [Problems of management], 2014, no. 4, pp. 69–71. (In Russ.).

4. Gridneva S.V., Tashyova A.I. Povysheniye kachestva psikhologicheskogo i pedagogicheskogo professional'nogo obrazovaniya v vuze [Improving the quality of psychological and pedagogical professional education at the University]. *XXVI Merlinskiye chteniya: psikhologicheskoye innovatsii v obrazovanii: materialy*

Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii [XXVI Merlin readings: Psychological innovations in education. Materials of the all-Russian scientific conference]. Perm, 2011. Pp. 175–177. (In Russ.).

5. Tashyova A.I. *Konsul'tativnaya beseda* [The counseling interview]. Rostov on Don, 2014. 64 p. (In Russ.).

6. Tashyova A.I. *Entsiklopediya psikhologicheskoy pomoschi* [Encyclopedia of psychological aid]. Rostov on Don, 2000. 544 p. (In Russ.).

7. Toynbi A.Dzh. *Tsivilizatsiya pered sudom istorii* [Civilization before the court of history]. Moscow, 2007. 592 p. (In Russ.).

8. Bruce C.D. *Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England*. St. Martin's Press, New York. 1995.

9. Danish S.J., Forneris T., Wallace I. Sport-based life

skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 2005, vol. 21(2), pp. 41–62.

10. Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 2007, vol. 21, pp. 127–151.

11. Gould D., Whitley M. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Athletics*, 2009, vol. 2, pp. 16–30.

12. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 1979, Vol. 85, no. 3, pp. 551–575.

13. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, vol. 14, pp. 211–224.

14. McLean D.D., Hurd A.R., Rogers N.B. *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. London, Jones and Bartlett. 2005. 155 p.

15. Mindell A. *Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god*. San Francisco: Quest Books 2010. 304 p.

16. Parent M. [et al.]. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men. *Cancer epidemiology*, 2010, vol. 35 (2), pp. 151–159.

17. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers. *Body&Society*, 1995, vol. 1(1), pp. 65–93.

18. Yukic Th.S. *Fundamentals of Recreation*. 2nd ed. London, Harpers & Row, 1970. 340 p.

УДК 13.00.00
ББК 6/8

ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГА К ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ГОТОВНОСТИ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. В. Романова

Севастопольский государственный университет, Севастополь, Россия

Готовность представлена как интегративное свойство личности, сочетающее комплекс мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других компонентов, адекватных требованиям педагогической деятельности; это сложное личностное образование, сочетающее в себе идейно-нравственные взгляды и убеждения, профессиональную направленность педагогических процессов, самообладание. В результате на основе анализа структуры готовности к педагогической деятельности определено, что готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности — это целостное образование, включающее знания, умения, профессионально значимые качества, педагогические способности и состоящее из следующих компонентов — психологического, теоретического, практического, физического и психофизиологического.

Ключевые слова: *воспитательная работа, готовность, учитель, физическая культура.*

Актуальность. В основе успешного выполнения любой деятельности определённой направленности находится готовность к её осуществлению. Явление готовности составляет предмет изучения педагогов и психологов. Первые акцентируют внимание на выявлении факторов и условий, дидактических и воспитательных средств, позволяющих управлять становлением и развитием готовности. Психологи ориентируются на установлении характера связей и зависимостей между состоянием готовности и эффективностью деятельности.

Готовность педагога к воспитательной работе является составляющей готовности к педагогической деятельности. Понимание её сущности и возможностей формирования определяется, с одной стороны, особенностями воспитательной работы, а с другой, существующей необходимостью практического переосмысления педагогической подготовки учителей, что составляет основу для проектирования соответствующих технологий её формирования.

Цель статьи: представить готовность педагога к воспитательной работе как составляющую готовности к педагогической деятельности.

В научной литературе существует много определений готовности. В то же время в большинстве литературных источников это понятие рассматривается как качественная характеристика уровня подготовки личности и соответственно считается категорией теории деятельности и категории личности [1; 17; 18]. В толковых словарях готовность трактуется как приготовление, собрание, приспособление, способность выполнить что-либо [2], доведение до полной завершенности, совершенства чего-либо, кто может и хочет что-то выполнить.

Готовность, как утверждает Л. А. Кандыбович, формируется под влиянием внешних и внутренних условий осознанного или неосознанного принятия информации [3. С. 49]. Таким образом, готовность к деятельности возникает на основе фиксированной установки. Из этого следует, что готовность — это форма реагирования, поэтому она исследуется на уровне физиологических, психологических и социальных механизмов. На современном этапе понятие «готовность» рассматривается как психолого-педагогическая категория. Психологи исследуют её в связи с эмоционально-волевым и интеллектуальным потенциалом личности по кон-

кретному виду деятельности. Педагоги изучают готовность на уровне личностных предпосылок к успешной деятельности, создаваемых в результате целенаправленного воздействия на личность. В то же время они не отрицают влияние подготовки на психологические процессы, состояние и опыт [3].

Готовность учителей к физкультурно-оздоровительной деятельности — интегративное образование личности педагога, которое характеризуется высоким уровнем овладения теоретическими знаниями в области физического воспитания учащихся, необходимыми для их эффективного применения в последующей педагогической деятельности, сформированностью профессионально-педагогической направленности на их использование, а также сформированностью педагогических умений и физической культуры личности [4. С. 118].

Всего в психолого-педагогической литературе по проблемам подготовки учителя к профессиональной деятельности употребляются понятия «готовность к действию», «подготовленность к деятельности», «готовность к деятельности», «психологическая готовность», «готовность к педагогической деятельности», «профессионально-педагогическая подготовка». Как показывает анализ литературы, в педагогических исследованиях внимание сосредоточивается на факторах и условиях, которые дают возможности для профессионального роста и развития педагога, а в психологических исследованиях устанавливается взаимосвязь между состоянием готовности и деятельностью личности. Каждое понятие имеет свою смысловую нагрузку, хотя они и имеют общие черты.

Понятие «профессиональная готовность» происходит от известного в психологии понятия «психологическая готовность», что определяется различными, но не всегда однозначными терминами: настрой, подготовленность, пригодность, установка, отношение, внимательность, мобилизация, направленность и т. д.

Под готовностью к действию понимают состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определённых действий, подразумевают такие смысловые оттенки:

1) вооружённость человека-оператора необходимыми для успешного выполнения действий знаниями, умениями, навыками;

2) готовность к экстренной реализации имеющейся программы действий в ответ на появление определённого сигнала;

3) согласие на решимость выполнить любое действие [5. С. 75].

Следует обратить внимание на взаимосвязь педагогической деятельности и профессиональной готовности к ней, которая проявляется в том, что, во-первых, готовность как активное состояние личности порождает деятельность; во-вторых, готовность выступает результатом деятельности; в-третьих, готовность как качество личности определяет установки в решении профессиональных ситуаций и задач.

Определённые подходы к обоснованию понятия готовности личности к деятельности позволяют констатировать, что общим и отличным в их изучении является концентрация вокруг двух аспектов, а именно: сущности понятия «готовность» и проекции этой системы на пути её формирования. Разница в понимании сущности готовности личности к деятельности обусловлена особенностями теоретической концепции автора и сводится к тому, на каком уровне: функциональном (состояние) или личностном (свойство) — рассматривается эта проблема. На функциональном уровне готовность рассматривается как временное, особое психическое состояние, как «целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие прохождения психологических процессов в зависимости от отражения предметов и явлений действительности, состояния и психических свойств личности, предшествующих отражению» [6. С. 20].

Функциональный уровень исследования готовности нашёл конкретизацию в работах М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовича [7]. Исследователи определили готовность как временное психическое состояние личности студента педагогического вуза, как внутреннюю настроенность на определённое поведение при выполнении учебных и трудовых заданий, как установку на активность и целесообразность действия во время обучения в высшей школе и с началом самостоятельной работы. Они рассматривают проблему готовности как направленность личности педагога на соответствующую деятельность и поведение; направленность активизирует и побуждает к приспособлению приобретённых знаний и умений в решении профессиональных задач.

Разнообразие определений готовности, по нашему мнению, обусловлено различными структурами деятельности и подходами в исследованиях. И всё же большинство авторов склоняются к мнению о том, что готовность является психическим состоянием, а потому она рассматривается как выборочная прогнозирующая активность личности на стадии её подготовки к деятельности [1; 3].

В психолого-педагогической литературе готовность рассматривается как динамическая структура, имеющая компоненты. К ним относятся мотивационный (отношение к профессии, интерес к ней, стремление к успеху), ориентационный (знания и представления об особенностях и условиях деятельности), операционный (развитие способностей, овладение знаниями, навыками, средствами и приёмами деятельности; процессами анализа, сравнения, обобщения), волевой (умение управлять действиями, самоконтроль, самомобилизация), оценочный (самооценка своей профессиональной подготовки) [3]. То есть профессиональная готовность рассматривается на психологическом уровне (фиксирует то, что уже сформировано в личности и что может быть развито в ней при данных условиях) и педагогическом (фиксирует то, что и каким образом должно быть сформировано и развито в соответствии с потребностями) [8].

Наше опытно-экспериментальное исследование является педагогическим, поэтому мы рассматриваем готовность с точки зрения качественной подготовленности субъекта к включению в педагогическую деятельность, особенность которой заключается в том, что она формируется в тесной взаимосвязи общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков с потребностями и интересами учителя.

В последнее время опубликован ряд научных работ, в которых рассматриваются проблемы готовности будущих учителей к различным видам педагогического труда.

Исходными положениями при изучении структуры готовности будущих учителей к профессиональной деятельности были научные исследования различных направлений. Исследуя проблему подготовки студентов к педагогической деятельности, К. М. Дурай-Новакова [9] рассматривает профессиональную готовность как закономерный результат процессов профессиональной ориентации, профессионального самоопределения и профессиональной идентификации, итогов профессионального образования и самообразования, профессионального

воспитания и самовоспитания. Модель готовности к педагогической деятельности, разработанная Н. В. Кузьминой, включает в себя комплекс знаний, мотивы, направленность личности педагога, профессионально значимые качества.

Готовность — устойчивая характеристика личности, которая проявляется в сформированности специальных умений и знаний, развитии способностей, убеждениях, ценностной ориентации на целесообразность творческой деятельности педагога. Готовность будущего учителя включает в себя, помимо знаний, умений и навыков, мировоззрение и общую культуру, педагогические способности и профессионально-педагогическую направленность.

Понятие готовности к различным видам деятельности можно определить как способность самостоятельно ставить цели, выбирать способы её достижения, то есть выполнять, регулировать и оценивать собственную деятельность, что, по нашему мнению является вполне закономерным утверждением, оно отвечает требованиям современности, выдвигаемым перед специалистами различных сфер деятельности, в том числе и педагогической.

Готовность студентов к спортивно-педагогической деятельности — это проявление сущностных свойств и состояния личности, интегральный показатель деятельной сущности личности, степень её профессиональной зрелости, уровень профессиональной культуры. Пути и педагогические аспекты формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры следует определять с позиции целостности личности, с учётом специфики деятельности, мотивации и учебно-воспитательных процессов.

В последнее время был защищён ряд диссертационных работ, посвящённых подготовке будущих учителей физической культуры к отдельным сторонам профессиональной деятельности: применение информационных технологий, решение профессиональных ситуаций, преподавание основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе, работы по физическому воспитанию в начальной школе.

В научно-методической литературе готовность к педагогической деятельности, как и готовность к любым видам деятельности, исследуется в пределах её компонентного состава. Функционально в структуре профессиональной готовности учителя к педагогической деятельности исследователи

выделяют следующие компоненты: информационный и деятельностный; мотивационный, содержательно-процессуальный и исполнительный [10]; мотивационный, ориентационно-познавательный, эмоционально-волевой, операционно-действенный, установочно-оценочный [3]; операционный, волевой, оценочный; личностный и процессуальный (операционально-технический); мотивационный, креативный, операционный, рефлексивный; эмоциональный и факторный [11].

Функциональная структура готовности к профессиональному творчеству включает в себя ценностно-мотивационные, когнитивные, операционно-деятельностные компоненты, которые обеспечивают оптимальное функционирование студентов в условиях учебного процесса вуза и включение их в педагогическую деятельность.

Исследуя проблемы подготовки к профессиональной деятельности учителя по физической культуре, О. В. Петунин разработал объективную структуру готовности к профессиональной деятельности, которая объединяет следующие элементы: мотивационный, информационный (когнитивный), деятельностный и технический (специфический для физического воспитания) [12]. В схеме профессиональной готовности будущего специалиста по физическому воспитанию В. А. Слостёнин выделяет психологическую, научно-теоретическую, практическую, психофизиологическую и физическую готовность [1].

Психологическая готовность раскрывает мотивационно-ценностное отношение студентов к труду учителя. Сущность процесса формирования мотивационно-ценностного отношения связана с преобразованием общественно значимых целей педагогической деятельности в личностно значимые. Это зависит от уровня основных потребностей, интересов, идеалов, мотивов.

Готовность как психическое состояние личности — это внутренний настрой учителя на определённое поведение при решении спортивных и педагогических задач, установка на активную и целенаправленную деятельность. Активное, позитивное отношение к деятельности — необходимое условие для формирования готовности. От того, будет ли это отношение положительным или отрицательным, кратковременным, случайным или стабильным, значительно зависят эффективность деятельности, степень активности личности, с которой она и будет стремиться получить положительные результаты в своей работе. Итак,

мотивация является важным компонентом готовности, так как влияет на создание необходимых отношений, установок, опыта личности, профессионально значимых качеств, совершенства в деятельности, мастерства, обеспечивающих индивиду сознательное осуществление деятельности.

Научно-теоретическая готовность характеризуется наличием определённого объёма социально-гуманитарных, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаний, которые являются основой формирования профессиональной готовности в целом. Важными особенностями знаний считаем комплексность, личностную окрашенность, их формирование одновременно на разных уровнях: методологическом, теоретическом, методическом и технологическом. Кроме этого, профессиональная подготовка обязательно предусматривает комплекс знаний профессионального направления, по которым можно определить характерные особенности будущей профессии, современное состояние, условия и перспективы её развития.

Практическая готовность связана с наличием сформированных на должном уровне у будущих учителей профессиональных умений и навыков. О. А. Абдуллина определяет содержание и объём педагогических умений, необходимых для учителей разных предметов, и выделяет следующие группы: дидактические (организация учебного процесса и руководство познавательной деятельностью), воспитательные; пропагандистские; методические и исследовательские (направленные на изучение передового педагогического опыта, анализ и обобщение личного опыта), а также умение в области самообразовательной работы педагога [13. С. 137].

Следует отметить исследования О. В. Петунина [12], который считает, что содержание профессиональных умений учителя физической культуры состоит из специфических двигательных и собственно педагогических. Как ведущие следует выделить спортивные, учебные и педагогические умения. В перечень педагогических умений учителя физической культуры относит спортивные, организационные, методические, конструктивные, коммуникативные и познавательные.

Психофизиологическая готовность предполагает наличие предпосылок для овладения педагогической деятельностью и предъявляет существенные требования к психофизиологическим качествам личности. К ним прежде всего относятся особенно-

сти нервной системы, сила и подвижность нервных процессов. С точки зрения исследователей, такие высокие требования к свойствам нервной системы обусловлены тем, что учителю физической культуры необходимо обладать высокой работоспособностью, выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать своё внимание, хранить в течение рабочего времени высокий общий эмоциональный тонус, быть всегда активным и одновременно выдержанным и спокойным [1]. Характерны постоянные нагрузки на голосовой аппарат, неумелое пользование которым приводит к профессиональным заболеваниям.

Физическая готовность определяется соответствием состояния здоровья и физического развития требованиям педагогической деятельности и профессиональной трудоспособности. Педагогическая деятельность специалиста по физическому воспитанию относится к группе физического труда смешанного типа, которая сочетает элементы физического, психомоторного и умственного компонентов. Такой комбинаторный вид деятельности предполагает условно равное соотношение всех компонентов при реализации результатов деятельности. Вместе с тем физический компонент — один из основных, от которого зависит владение техникой показа физических упражнений, общий уровень здоровья и двигательной подготовленности учителя физической культуры, адекватной требованиям профессии. Учитель в течение всего урока не только испытывает большие физические нагрузки, но и текущим методом демонстрирует высокую технику исполнения движений и физических упражнений, будучи «наглядным образцом» для детей. Поэтому специфика деятельности обуславливает высокий уровень развития физических и координационно-двигательных способностей.

Следующий компонент готовности к педагогической деятельности — профессионально значимые качества. К ним относятся профессиональная компетентность (владение материалом, развитость, эрудиция, информированность, начитанность и др.) и личностные качества. Они характеризуют интеллектуальную и эмоционально-волевою сторону личности, существенно влияют на результат профессионально-педагогической деятельности и определяют индивидуальный стиль педагога. В. А. Сластёнин отмечает, что работа учителя будет наиболее успешной только в том случае, если основные качества его личности соответствуют

характеру этой профессиональной деятельности [1].

Несмотря на это, учёные предлагают ряд личностных качеств, важных для профессии учителя, при этом пытаются определить наиболее существенные с точки зрения эффективности педагогической деятельности. К значимым качествам учителя можно отнести чуткость, терпение, требовательность, уважение к детям, понимание и милосердие; справедливость, положительный эмоциональный настрой, чувство меры, педагогический такт, культуру речи, личный пример.

По мнению И. П. Подласого, к личностным качествам педагога относятся человечность, порядочность, ответственность, оптимизм, интерес к жизни воспитанников, объективность, щедрость, потребность в общении, скромность, доброжелательность, самокритичность и многое другое [14. С. 242], а также, как считает К. К. Платонов, выдержка, доступность и общительность, умение работать коллективно, находчивость и сообразительность в работе [15. С. 9].

М. А. Галагузова выделяет такие личностные качества современного педагога: гуманистические (доброта, альтруизм, чувство собственного достоинства) психологические характеристики (высокий уровень подвижности психических процессов, эмоциональных и волевых характеристик, устойчивость психического состояния) психоаналитические качества (самоконтроль, самокритичность, самооценка); психолого-педагогические качества (коммуникабельность, эмпатийность, визуальность, красноречие) [16. С. 28].

Принципиальное значение для готовности к деятельности педагога имеет такое качество, как динамизм личности, то есть способность учителя к активному педагогическому воздействию на ученика. К профессионально значимым качествам, характеризующим готовность к педагогической деятельности, принадлежит экспрессивность: артистизм, эмоциональность, яркое представление учебного материала, развитость языка, богатая мимика, хорошие манеры.

Среди профессионально значимых качеств педагога следует выделить доминантные, периферийные, негативные и профессионально недопустимые. Негативно влияющими на педагогическую деятельность считаем следующие качества: мстительность, неуравновешенность, несобранность, безразличие к воспитанникам, высокомерие, предвзятость. Несовместимые с профессией учителя — грубость, рукоприкладство, безответственность,

профессиональную некомпетентность, ограниченность мировоззрения, безнравственность, алкоголизм и т. д.

Одним из главных признаков готовности к педагогической деятельности учителя физической культуры считаем основные профессионально важные качества и объединяем их в следующие группы: качества, которые определяют направленность личности (идейные убеждения, социальные нужды, моральная ориентация, осознание социальной и общественной связи, общественная ответственность, общественная активность); качества, которые определяют физкультурно-педагогическую направленность личности (любовь к детям, интерес к физической культуре, наблюдательность, педагогический такт, организационные возможности, требовательность, самооценка, сдержанность, профессиональная работоспособность); качества, которые определяют познавательную активность (интересы, чувство нового, готовность к самообразованию).

Таким образом, готовность к педагогической деятельности включает ряд различных компонентов, которые взаимосвязаны, зависят друг от друга, но каждый из них требует к себе специфической внимательности. Проведённый анализ позволяет утверждать, что готовность к профессиональной деятельности учителя физической культуры, как и готовность к педагогической деятельности в целом, имеет одинаковые компоненты. Вместе с тем она характеризуется особыми специфическими элементами, направленными на физическое воспитание и оздоровление детей. На основании этого и на основе анализа структуры готовности к педагогической деятельности считаем, что готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности — это целостное образование, включающее знания, умения, профессионально значимые качества, педагогические способности и состоящее из следующих компонентов — психологического, теоретического, практического, физического и психофизиологического. К основным средствам и методам педагогического воздействия, направленным на формирование профессиональной готовности учителей физической культуры в процессе обучения в высшем учебном заведении, относятся те, которые способствуют развитию внимания, наблюдательности, самостоятельности, инициативности, нестандартности мышления и активизации исследовательской деятельности студентов.

Список литературы

1. Сластёнин, В. А. Деятельностное содержание профессионально-личностного развития педагога / В. А. Сластёнин // Пед. образование и наука. — 2006. — № 4. — С. 5.
2. Даль, В. К. Толковый словарь русского языка / В. К. Даль. — М., 2011. — 736 с.
3. Кандыбович, Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности / Л. А. Кандыбович. — Минск : Из-во БГУ, 1996. — 175 с.
4. Напреев, С. Г. Проблема готовности учителей к физкультурно-оздоровительной деятельности / С. Г. Напреев // Вестн. Череповец. гос. ун-та. — 2011. — Т. 2, № 2 (30). — С. 118–121.
5. Психология : словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М. : Просвещение, 1990. — 494 с.
6. Левитов, Н. Д. О психологических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — М. : Просвещение, 1994. — 344 с.
7. Дьяченко, М. И. Готовность к деятельности в напряжённых ситуациях. Психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Минск : Университетское, 1995. — 221 с.
8. Петровский, А. В. Психология : учеб. для студентов вузов / А. В. Петровский ; под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М. : Академия, 2012. — 512 с.
9. Дурай-Новакова, К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / К. М. Дурай-Новакова. — М., 1983. — 32 с.
10. Сафин, Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие / Р. С. Сафин, М. Я. Виленский. — М. : Высш. шк., 1999. — 159 с.
11. Уманский, Л. И. Психологическая организация деятельности школьника : учеб. пособие для студентов пединститутов / Л. И. Уманский. — М. : Просвещение, 1990. — 160 с.
12. Петунин, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О. В. Петунин. — М. : Просвещение, 2000. — 112 с.
13. Абдуллина, О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования : для пед. спец. высш. учеб. заведений / О. А. Абдуллина. — М. : Просвещение, 1999. — 144 с.
14. Подласый, И. П. Педагогика : Кн. 1. / И. П. Подласый. — М., 1999. — 282 с.
15. Платонов, К. Проблемы способностей / К. Платонов. — М. : Медицина, 2002. — 312 с.
16. Социальная педагогика : курс лекций / под общ. ред. М. А. Галагузовой. — М. : Владос, 2010. — 416 с.
17. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова

// Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>

18. Романова, Е. В. Гармоничное воспитание личности в аксиологической теории ранних евразийцев

/ Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2016. — № 1. — С. 4–18. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1034>

Поступила в редакцию 20 февраля 2019 г.

Для цитирования: Романова, И. В. Готовность педагога к воспитательной работе как составляющая готовности к педагогической деятельности / И. В. Романова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 14–21.

Сведения об авторе

Романова Инна Валентиновна — учитель физической культуры, аспирант Севастопольского государственного университета. Севастополь, Россия. riv2011@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 14–21.

Readiness of Teacher to Educator Work as Constituent of Readiness to Pedagogical Activity

Romanova I.V.

Sevastopol State University, Sevastopol, Russia. riv2011@mail.ru

The aim of the article is presentation of readiness of teacher to educator work as making readiness to pedagogical activity. In the real article readiness is presented as integrative property of personality, combining the complex of motivational, emotional, intellectual, volitional and other components, to the adequate requirements of pedagogical activity; this difficult personality education, combining in itself ideological-moral looks and persuasions, professional orientation of pedagogical processes, self-possession. As a result on the basis of analysis of structure of readiness it is certain to pedagogical activity, that readiness of future teachers of physical culture to professional activity is this integral education, including knowledge, abilities, professionally meaningful qualities, pedagogical capabilities and consists of next components: psychological, theoretical, practical, physical and physiological.

Keywords: *educator work, readiness, teacher, physical culture.*

References

1. Slastenin V.A. Deyatel'nostnoye sodержaniye professional'no-lichnostnogo razvitiya pedagoga [Maintenance of professionally-personality development of teacher]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye i nauka* [Pedagogical education and science], 2006, no 4, p. 5. (In Russ.).

2. Dal V.K. *Tolkovyy slovar' russkogo yazyika* [Explanatory dictionary of Russian]. M., 2011. 736 p. (In Russ.).

3. Kandybovich L.A. *Psikhologicheskiye problemy gotovnosti k deyatelnosti* [Psychological problems of readiness to activity]. Minsk, 1996. 175 p. (In Russ.).

4. Napreyev S.G. Problema gotovnosti uchiteley k fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatelnosti [Problem of readiness of teachers to athletic-health activity]. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Cherepovets state University], 2011, vol. 2, no. 2 (30), pp. 118–121. (In Russ.).

5. *Psikhologiya: slovar'* [Psychology. Dictionary] / ed. A.V. Petrovskiy, M.G. Yaroshevskiy. Moscow, 1990. 494 p. (In Russ.).

6. Levitov N.D. *O psikhologicheskikh sostoyaniyakh cheloveka* [About the psychological states of man]. Moscow, 1994. 344 p. (In Russ.).

7. Dyachenko M.I., Kandybovich L.A. *Gotovnost' k deyatelnosti v napryazhyonnykh situatsiyakh. Psikhologicheskiy aspekt* [Readiness to activity in tense situations. Psychological aspect]. Minsk, 1995. 221 p. (In Russ.).

8. Petrovskiy A.V. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 2012. 512 p. (In Russ.).

9. Duray-Novakova K.M. *Formirovaniye professional'noy gotovnosti studentov k pedagogicheskoy deyatelnosti* [Forming of professional readiness of students to pedagogical activity. Thesis]. Moscow, 1983. 32 p. (In Russ.).

10. Safin R.S., Vilenskiy M.Ya. *Professional'naya*

napravlennost' fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh spetsial'nostey [Professional orientation of students of pedagogical specialities]. Moscow, 1999. 159 p. (In Russ.).

11. Umanskiy L.I. *Psikhologicheskaya organizatsiya deyatel'nosti shkol'nika* [Psychological organization of activity of schoolboy]. Moscow, 1990. 160 p. (In Russ.).

12. Petunin O.V. *Formirovaniye professional'nogo masterstva uchitelya fizicheskoy kul'tury* [Forming of professional mastery of teacher of physical culture]. Moscow, 2000. 112 p. (In Russ.).

13. Abdullina O.A. *Obshchepedagogicheskaya podgotovka uchitelya v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya* [Preparation of teacher in the system of higher pedagogical education]. Moscow, 1999. 144 p. (In Russ.).

14. Podlasyy I.P. *Pedagogika* [Pedagogics]. Moscow, 1999. 282 p. (In Russ.).

15. Platonov K. *Problemy sposobnostey* [Problem of capabilities]. Moscow, 2002. 312 p. (In Russ.).

16. *Sotsial'naya pedagogika* [Social pedagogics]. Moscow, 2010. 416 p. (In Russ.).

17. Romanova E.V., Gotovchikova L.V. Motivatsiya molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy (na primere studentov altayskogo kraya) [Motivation of youth to occupations by physical culture (on the example of students of the Altai territory)]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 1 (4), pp. 49–59. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>

18. Romanova E.V. Garmonichnoye vospitaniye lichnosti v aksiologicheskoy teorii rannikh yevraziytsev [Harmonious education of personality in the axiological theory of early Eurasians]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2016, no. 1, pp. 4–18. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1034>

ГОТОВНОСТЬ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РЕГУЛИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

В. Е. Цибульникова

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

Рассмотрена проблема сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации. Определены показатели сформированности готовности учителей физической культуры к организации физкультурно-рекреационной деятельности. Дана оценка сформированности исследуемой готовности современных учителей с учётом стажа их педагогической деятельности. Выявлены базовый, репродуктивный, продуктивный и креативный уровни готовности учителей физической культуры к регулированию двигательной активности школьного педагогического коллектива средствами физической рекреации.

Ключевые слова: *двигательная активность, регламентированная рекреация, профессиональная готовность, физическая рекреация, физкультурно-рекреационная деятельность.*

Актуальность. Педагогическая деятельность современного учителя характеризуется умственным трудом в ущерб физической активности, значительным объёмом выполняемой работы и высокими трудовыми затратами организма, многоаспектностью задач и дефицитом времени в ситуации необходимости решения первоочередных вопросов. Данные процессы сопровождаются длительным психологическим напряжением. В подавляющем большинстве учителя проводят значимую часть времени на рабочем месте, переносят работу домой, при этом происходит «врастание» профессии в структуру личности педагога, что вызывает профессиональные деструкции.

В решении проблемы сохранения здоровья педагогов и обеспечения полноценного объёма их двигательной активности (ДА) для баланса умственных и физических затрат организма необходим системный подход к регулированию ДА трудового коллектива. Физкультурно-рекреационная физическая культура выступает одной из форм повышения ДА и направленного использования физической культуры в процессе профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Всемирная организация здравоохранения в докладе «Профилактика неинфекционных болезней на рабочих местах с помощью рациона питания и физической активности» обращает особое внимание на то, что рабочее место необходимо рассматривать как среду, обеспечивающую: укрепление

здоровья работников, улучшение их морального состояния и сокращение затрат на оплату больших; перенос здорового поведения и привычек из рабочей среды в повседневную жизнедеятельность. Для реализации программ ДА на рабочих местах рекомендуется учитывать факторы, повышающие её эффективность: мониторинг рисков здоровья работников и понимание реального статуса состояния их здоровья; осознание рабочего места в качестве среды укрепления здоровья и создание благоприятного социально-психологического климата; мотивацию и привлечение большинства сотрудников к повышению ДА; позитивное отношение к проявлению инициатив работников в контексте укрепления здоровья и др. [2].

О. Г. Румба подчёркивает, что образовательное пространство необходимо насыщать различными формами ДА, которые в комплексе составляют целостную систему, представляющую взаимосвязь различных физических упражнений и их содержания, преемственность уровней, что обеспечивает регулирование ДА занимающихся [8].

Физкультурно-рекреационная деятельность направлена на укрепление физического и психического здоровья. Она отражает направленность физической рекреации как одной из форм физической культуры в жизнедеятельности человека, характерными чертами которой являются: добровольная по собственной инициативе организация двигательной деятельности; использование любых

видов ДА, средств, методов и способов её осуществления, характера занятий; отсутствие жёстко нормативной регламентации ДА (её периодичности и продолжительности); доступность для разных возрастных групп взрослых людей.

К. Н. Пружинин определяет, что, кроме центральной цели физической рекреации — укрепления здоровья, существуют и подцели: активный отдых на работе в обеденный перерыв, физкультурминутки на рабочем месте и после работы; смена видов деятельности (с умственной на физическую, с одной двигательной на другую), что является профилактикой утомления; формирование фигуры, регуляция веса, развитие индивидуальных физических способностей; сдерживание процессов инволюции и старения; социальная задача — возможность общения, если двигательная деятельность осуществляется на групповых занятиях; удовлетворение людей в двигательной деятельности и получение положительных эмоций и удовольствия от ДА [7].

Формой организации рекреационной деятельности выступают рекреационные занятия: рекреационно-лечебные (санаторно-курортное лечение и др.); рекреационно-оздоровительные (пешие прогулки, ходьба и др.); рекреационно-спортивные (спортивные игры и др.); рекреационно-познавательные (экскурсии и др.). Одним из ключевых принципов физкультурно-рекреационной деятельности является самоконтроль и врачебный контроль, сознательно-ответственная позиция по отношению к своему здоровью, что выражается в соблюдении режима труда и отдыха, наблюдении за самочувствием, ЧСС и артериальным давлением.

Педагогическими условиями эффективной организации физкультурно-рекреативной деятельности в школьном педагогическом коллективе, с позиции А. В. Воронкова, выступают: мотивационная поддержка учителей и личностно-ориентированный характер их вовлечения в физкультурно-рекреативную деятельность; учёт индивидуальных особенностей педагогов и развитие их самостоятельности для организации собственной физкультурно-рекреативной деятельности [3].

На наш взгляд, необходимым организационно-педагогическим условием для эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации является разработка индивидуальных программ физической нагрузки педагогов с учётом четырёх параметров: объективных показателей соматического и психоэмоционального

состояния; уровня их физического развития, физической подготовленности, пола, особенностей возрастных изменений; предпочитаемых видов и форм организации двигательной деятельности; особенностей режима труда и дефицита свободного времени.

Подходами в регулировании двигательной активности педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации выступают: модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе [10]; социально-педагогические [12] и рекреационно-оздоровительные технологии; организация производственной гимнастики в учительском коллективе как ресурса здоровьесберегающей деятельности [5] с учётом заданных условий [11] и характера труда [4; 6].

А. К. Хашханок выделяет следующие критерии эффективной рекреационной деятельности школы по физическому воспитанию населения: положительное отношение к физической культуре и к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях; наличие практики физкультурно-активного отдыха в семье, знание способов его организации, выраженность физкультурно-рекреационной деятельности в структуре семейного досуга; активное участие в физкультурно-рекреационной деятельности и самостоятельная их организация [13].

На внутришкольном уровне в решении проблемы профилактики здоровья педагогов ключевое значение играет готовность учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива средствами регламентированной рекреации. Особое значение в реализации эффективного регулирования ДА педагогического коллектива имеет формирование и совершенствование профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре [9], одной из которых выступает готовность к реализации данной трудовой функции.

Готовность учителя физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе, с позиции А. В. Астахова, представляет интегрированное личностное образование, одним из компонентов которого является его стремление к педагогическому совершенствованию, и предполагает не только полноту и системность профессиональных знаний о данной деятельности, но и умения осуществлять её, способность анализировать результаты [1].

Цель и задачи

Цель исследования — оценить уровни готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации.

Задачи исследования: раскрыть сущность и дать определение готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации; обосновать уровни и компоненты исследуемой готовности; определить показатели сформированности данной готовности.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования мы применяли: опросные методы исследования, авторскую методику диагностики уровней сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива, сравнительно-сопоставительный анализ полученных данных, их статистическую обработку и интерпретацию.

Выборка исследования составила 72 учителя физической культуры — женщин в возрасте 21–55 лет, работающих в системе общего образования Москвы и Московской области. Нами были условно выделены три группы учителей по 24 человека в каждой, основанием выступил стаж педагогической работы. Первая группа включала в себя учителей с педагогическим стажем 1–3 года (молодые специалисты); вторая — со стажем педагогической работы 4–10 лет; третья — с педагогическим стажем от 11 лет и выше.

Уровень сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физкультурно-рекреационной деятельности определялся по семи компонентам: социально-ценностному, методологическому, мотивационно-целевому, эмоционально-волевому, организационно-деятельностному, коммуникативному и рефлексивно-оценочному. Оценивая уровни сформированности исследуемой компетентности, мы исходили из четырёх уровней: базового, репродуктивного, продуктивного и креативного.

Базовому (адаптивному) уровню готовности присущи: заинтересованность учителя физической культуры организовывать физкультурно-рекреационную деятельность при отсутствии достаточных практических организационно-методических разработок в данном вопросе; наличие знаний и базовых навыков реализации типов рекреационных занятий и применения форм, методов физкультурно-

оздоровительной работы в трудовом коллективе, рекреационно-оздоровительных технологий; начальное владение навыками — проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности, организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда; наличие сознательно-ответственной субъектной позиции в отношении индивидуального здоровья при недостаточно сформированной позиции в отношении здоровья членов педагогического коллектива; недостаточное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах пропаганды здорового образа жизни, повышения ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; недостаточное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности.

Репродуктивному уровню готовности характерны: слабое проявление намерения учителя физической культуры организовывать физкультурно-рекреационную деятельность школьного педагогического коллектива; наличие сознательно-ответственной субъектной позиции в отношении своего здоровья, но эмоционально-чувственный уровень отношении к здоровью членов педагогического коллектива; осуществление под влиянием внешнего воздействия рекреационной деятельности в регулировании ДА членов педагогического коллектива; недостаточно активная позиция в создании организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов средствами регламентированной физической рекреации; недостаточное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах пропаганды здорового образа жизни, повышения ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; недостаточное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности.

Продуктивному уровню готовности свойственны: стремление к реализации веера форм, методов физкультурно-оздоровительной работы, рекреационно-оздоровительных технологий; активное участие в создании организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации; осуществление проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности; ак-

тивное взаимодействие с членами педагогического коллектива в вопросах их мотивации к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности; эпизодическое проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности; эпизодическое стремление к рефлексивному осознанию и оценочной позиции в отношении своей профессиональной деятельности.

Креативному уровню готовности характерны: инициирование организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда, проектирование индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности; побуждение руководства школы и педагогического коллектива к осмыслению здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы; активное создание организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации; активная творческая вариативная реализация рекреационно-оздоровительных технологий, форм, методов и содержания физкультурно-оздоровительной работы; активное взаимодействие с учителями в вопросах их мотивации к осмыслению внутренней позиции в отношении здоровья, убеждение и побуждение педагогов повышать ДА средствами регламентированной рекреации; регулярное проявление мотивов творческой самореализации в физкультурно-рекреационной деятельности; рефлексивно-оценочное осознание своей профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы определяем, что готовность учителя физической культуры к регулированию ДА членов педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации представляет собой многофункциональное профессионально-личностное образование, включающее:

- намерение и стремление организовывать физкультурно-рекреационную деятельность в целях повышения ДА членов школьного педагогического коллектива;
- сознательно-ответственную субъектную позицию в отношении индивидуального, профессионального и общественного здоровья;
- знание критериев эффективной рекреационной деятельности в регулировании ДА членов педагогического коллектива: положительное отноше-

ние учителей к физической культуре и к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях, трансляция педагогами здоровьеориентированного стиля профессиональной деятельности и здорового образа жизни, наличие практики физкультурно-активного отдыха педагогов в семье и знание способов его организации, выраженность физкультурно-рекреационной деятельности в структуре семейного досуга, активное участие в физкультурно-рекреационной деятельности и самостоятельная их организация;

- знание и навыки реализации типов (рекреационно-познавательные, рекреационно-оздоровительные, рекреационно-спортивные, рекреационно-лечебные) и подтипов рекреационных занятий;
 - знание и навыки применения форм, средств, методов физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе, рекреационно-оздоровительных технологий;
 - умение и навыки создания организационно-педагогических условий эффективного регулирования ДА педагогов в контексте регламентированной рекреации;
 - умение и навыки проектирования индивидуальных программ и персонифицированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности с учётом: объективных показателей соматического здоровья членов педагогического коллектива, особенностей их психоэмоционального состояния, уровня физического развития, физической подготовленности, пола, особенностей возрастных изменений и др.; предпочитаемых видов и форм организации двигательной деятельности; особенностей режима педагогического труда и дефицита свободного времени;
 - умение и навыки организации и проведения производственной гимнастики в учительском коллективе с учётом заданных условий и характера педагогического труда;
 - способность побуждать педагогический коллектив осмысливать ценность здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы, создавать систему мотивации учителей к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физкультурно-рекреационной деятельности.
- Выявляя сформированность компонентов уровней готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами регламентированной рекреации, мы получили следующие результаты.

Оценка сформированности компонентов готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физкультурно-рекреационной деятельности, %

Компонент готовности	Стаж педагогической работы учителей физической культуры			Общие значения показателей
	1–3 года	4–10 лет	11 лет и выше	
1. Социально-ценностный	41	69	83	64
2. Методологический	32	54	64	39
3. Мотивационно-целевой	73	82	79	78
4. Эмоционально-волевой	42	67	85	65
5. Организационно-деятельностный	38	67	86	64
6. Коммуникативный	42	69	89	67
7. Рефлексивно-оценочный	39	65	87	64
Итоговые показатели	43	68	82	64

Социально-ценностный компонент отражает осмысленность и осознанность учителем физической культуры: социальной значимости трудового коллектива для развития подрастающего поколения; ценности здоровья педагогов в ценностно-смысловом ядре организационной культуры школы; сознательно-ответственной позиции в отношении здоровья участников образовательного процесса; социокультурной направленности рекреационной физической культуры.

Методологический компонент отражает готовность учителя физической культуры выстраивать стратегию рекреационной деятельности, основываясь на методологии аксиологического, системного, деятельностного, мотивационно-целевого и личностно-ориентированного подходов; определять совместно со специалистами антропометрический статус в оценке физического состояния и физического развития педагогов, осуществлять комплексную оценку их функционального статуса и психоэмоционального состояния; разрабатывать содержание программы рекреационной деятельности и прогнозировать результаты её реализации.

Мотивационно-целевой компонент отражает, во-первых, готовность учителя физической культуры планировать рекреационную деятельность с учётом принципов стратегического планирования, во-вторых, потребность в мотивации членов педагогического коллектива к ведению здорового образа жизни и повышению ДА в соответствии со стратегией и целями программы рекреационной деятельности; в формировании

здоровьесозидающей образовательной среды; в трансляции собственного здоровьесориентированного имиджа.

Эмоционально-волевой компонент отражает готовность учителя физической культуры проявлять субъектную позицию и собственную инициативу в организации физкультурно-рекреационной деятельности; лично проявлять физическую активность и осознавать ответственность за достижение поставленных целей и задач физкультурной, здоровьесориентированной направленности деятельности.

Организационно-деятельностный компонент отражает готовность учителя физической культуры проявлять собственную инициативу в организации рекреационной деятельности в трудовом коллективе; реализовывать программу, формы, методы, технологии и режимы занятий в рамках регламентированной физкультурно-рекреационной деятельности, включая производственную гимнастику; регулировать ДА педагогов, упорядочивать и поддерживать взаимодействие членов педагогического коллектива, преобразовывать ресурсы для достижения поставленных целей рекреационной деятельности.

Коммуникативный компонент отражает готовность учителя физической культуры вести пропаганду здорового образа жизни в педагогическом коллективе; транслировать положительный опыт влияния ДА на здоровье человека; оказывать целенаправленное воздействие на педагогический коллектив методом убеждения и беседы; вступать в диалоговое субъект-субъектное взаимодействие

в вопросах консультации, регулирования и корректирования ДА.

Рефлексивно-оценочный компонент отражает готовность учителя физической культуры проводить анализ: собственной деятельности и создавать условия для групповой рефлексии педагогического коллектива в контексте повышения ДА учителей, организации и реализации физкультурно-рекреационной деятельности.

В ходе исследования были определены уровни сформированности готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива средствами физической рекреации.

Выводы

1. Физкультурно-рекреационная деятельность имеет характерные черты: добровольная по собственной инициативе организация двигательной деятельности; использование различных видов ДА, форм, средств, методов и способов её осуществления, характера занятий; отсутствие жёсткой нормативной регламентации ДА — её периодичности и продолжительности; доступность для разных возрастных групп педагогов. Регламентированная рекреационная деятельность отличается от самодеятельной характером организации спланированной рекреации, что заключается в использовании относительно небольших мощностей физической нагрузки и ограничении верхней границы ЧСС.

2. При определении уровней готовности учителей физической культуры к регулированию ДА трудового коллектива средствами физической рекреации были выявлены следующие специфические особенности сформированности готовности в зависимости от стажа педагогической работы: большая часть учителей с педагогическим стажем 1–3 года имеет самый базовый (69 %) и репродуктивный (31 %) уровень исследуемой готовности; наиболее высокое значение сформированности продуктивного уровня готовности учителей физической культуры к регулированию ДА педагогического коллектива выявлено у учителей с педагогическим стажем 4–10 лет, что составило 58 %; самое высокое значение сформированности креативного уровня исследуемой готовности определено у педагогов со стажем от 11 лет и выше — 21 %.

3. Анализ результатов диагностики исследуемой готовности с учётом компонентов сформированности уровней готовности позволил выявить общие черты экспериментальных групп.

Низкое значение во всех группах учителей получено по методологическому показателю — 39 %,

что характеризует: низкий уровень методологической культуры педагогов; трудности в определении учителями методологии и стратегии физкультурно-рекреационной деятельности; затруднения в определении антропометрического статуса, функционального статуса и психоэмоционального состояния педагогов; сложности в разработке содержания программы рекреационной деятельности и прогнозирования результатов её реализации с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; трудности проектирования индивидуальных программ и персонализированных маршрутов физкультурно-рекреационной деятельности учителей.

Самые высокие значения выявлены в сформированности мотивационно-целевого компонента — 78 %, что показывает: готовность учителей физической культуры планировать физкультурно-рекреационную деятельность школьного педагогического коллектива; готовность транслировать собственный здоровьесориентированный имидж; намерение формировать здоровьесозидающую образовательную среду; стремление побуждать педагогический коллектив осмысливать ценность здоровья в ценностно-смысловом ядре организационной культуры, создавать систему мотивации педагогов к ведению здорового образа жизни, повышению ДА средствами физической рекреации.

Список литературы

1. Астахов, А. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Астахов. — Малаховка, 2008. — 26 с.
2. Профилактика неинфекционных болезней на рабочих местах с помощью рациона питания и физической активности : докл. ВОЗ на Всемир.экон. форуме о совмест. мероприятии, 2008 г. // Всемирная организация здравоохранения. — URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/ru>
3. Воронков, А. В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Воронков. — Белгород, 2007. — 202 с.
4. Егорычев, А. О. Производственная гимнастика с учётом заданных условий и характера труда / А. О. Егорычев, И. А. Цыба, С. П. Мещеряков // Физическая культура : учеб. пособие. — М. : Изд-во РГУНиГ им. И. М. Губкина, 2017. — С. 6–10.
5. Ерохин, С. А. Производственная гимнастика как важный ресурс здоровьесберегающей деятельности человека / С. А. Ерохин // Наука сегодня: тео-

рия и практика : материалы междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 24 авг. 2016 г. — М. : Науч. центр «Диспут», 2016. — С. 117–120.

6. Петрунина, С. В. Основы производственной гимнастики : метод. рекоменд. / С. В. Петрунина, А. А. Рогов, А. Н. Денисевич, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова. — Пенза : ПГУ, 2015. — 53 с.

7. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования : учеб.-метод. пособие для самоподготовки студентов / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. — Иркутск : Иркут. фил. РГУФКСМиТ, 2011. — 120 с.

8. Румба, О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография / О. Г. Румба. — Белгород : ЛитКараВан, 2011. — 459 с.

9. Рыбакова, Е. О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е. О. Рыбакова, Т. Н. Шутова // Изв. Тульск.

гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2016. — № 4. — С. 77–84.

10. Семиреков, В. А. Модульный метод организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе : дис. ... канд. пед. наук / В. А. Семиреков. — СПб., 2013. — 160 с.

11. Столяр, К. Э. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда / К. Э. Столяр, Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрущенко, С. Ю. Витько // Изв. Тульск. гос. ун-та. Физ. культура и спорт. — 2017. — № 4. — С. 75–84.

12. Столяров, В. С. Социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности / В. С. Столяров. — М., 2017. — 104 с.

13. Хашханок, А. К. Ресурсная значимость общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства : дис. ... канд. пед. наук / А. К. Хашханок. — Майкоп, 2013. — 197 с.

Поступила в редакцию 24 февраля 2019 г.

Для цитирования: Цибульникова, В. Е. Готовность учителей физической культуры к регулированию двигательной активности педагогического коллектива средствами физической рекреации / В. Е. Цибульникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 22–29.

Сведения об авторе

Цибульникова Виктория Евгеньевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин и методики их преподавания, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Московский педагогический государственный университет. Москва, Россия. vicki-77@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 22–29.

Readiness of Teachers of Physical Culture to Regulation of Motor Activity of Pedagogical Collective by Means of Physical Recreational Activity

Tsibulnikova V.E.

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia. vicki-77@yandex.ru

In this article the author raises the pedagogical problem of formation of readiness of teachers of physical culture to regulation of physical activity of school pedagogical collective. The organization of recreational activities aimed at strengthening the physical and mental health of teachers is a key task of the teacher of physical culture. The degree of readiness of teachers of physical culture to the organization of motor recreation is defined. Social, methodological, motivational, emotional-volitional, organizational, communicative and reflexive components of professional readiness of the teacher of physical culture are revealed. The level of formation of readiness of modern teachers of physical culture taking into account the experience of their pedagogical work is estimated. The article defines: basic, reproductive, productive and creative levels of readiness of teachers of physical culture to regulate motor activity of members of the school teaching staff by means of motor recreation.

Keywords: *physical activity, regulated recreation, professional readiness, motor recreation, sports and recreational activities.*

References

1. Astahov A.V. *Formirovaniye gotovnosti budu-shchih uchiteley fizicheskoy kul'tury k fizkul'turno-rekreativnoy deyatel'nosti v shkole* [Formation of readiness of future teachers of physical culture for sports and recreational activities at school. Abstract of thesis]. Malahovka, 2008. 26 p. (In Russ.).
2. Profilaktika neinfektsionnykh bolezney na rabo-chikh mestakh s pomoshch'yu ratsiona pitaniya i fizicheskoy aktivnosti: Doklad WHO na Vsemirnom ekonomicheskom forume o sovместnom meropriyatii 2008. 47 p. [Prevention of noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO Report to the world economic forum on the 2008 joint event]. *Vsemirnaya organizatsiya zdravoohraneniya* [World health organization]. Available at: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/ru> (In Russ.).
3. Voronkov A.V. *Pedagogicheskiye usloviya organizatsii fizkul'turno-rekreativnoy deyatel'nosti v uchitel'skom kollektive* [Pedagogical conditions of the organization of sports and recreational activities in the teaching staff. Thesis]. Belgorod, 2007. 202 p. (In Russ.).
4. Yegoryichev A.O., Tsyiba I.A., Mescheryakov S.P. *Proizvodstvennaya gimnastika s uchyotom zadannykh usloviy i kharaktera truda* [Industrial gymnastics taking into account the given conditions and nature of work]. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2017. Pp. 6–10. (In Russ.).
5. Erokhin S.A. *Proizvodstvennaya gimnastika kak vazhnyy resurs zdorov'yesberegayushchey deyatel'nosti cheloveka* [Industrial gymnastics as an important resource of health-saving human activity]. *Nauka segodnya: teoriya i praktika: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Volgograd, 24 avgusta 2016* [Science today: theory and practice: materials of the International scientific-practical conference, Volgograd, August 24, 2016]. Moscow, 2016. Pp. 117–120. (In Russ.).
6. Petrunina S.V., Rogov A.A., Denisevich A.N., Kiryuhina I.A., Habarova S. M. *Osnovy proizvodstvennoy gimnastiki* [Fundamentals of industrial gymnastics]. Penza, 2015. 53 p. (In Russ.).
7. Pruzhinin K.N., Pruzhinina M.V. *Fizicheskaya rekreatsiya kak mezhdistsiplinarnaya oblast' fizkul'turnogo obrazovaniya* [Physical recreation as an interdisciplinary field of physical education]. Irkutsk, Irkutskiy, 2011. 120 p. (In Russ.).
8. Rumba O.G. *Sistemnyye mekhanizmy regulirovaniya dvigatel'noy aktivnosti studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp* [System mechanisms of regulation of motor activity of students of special medical groups]. Belgorod, 2011. 459 p. (In Russ.).
9. Ryibakova E.O., Shutova T.N. *Sovershenstvovaniye kompetentsiy rekreatsionnoy napravlenosti v professional'noy podgotovke bakalavrov fizicheskoy kul'tury* [Improving the competencies of recreational orientation in professional training of bachelors of physical culture]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula state University. Physical culture. Sport], 2016, no. 4, pp. 77–84. (In Russ.).
10. Semirekov V.A. *Modul'nyy metod organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noy raboty v proizvodstvennom kollektive* [Modular method of organizing sports and recreation activities in the production team. Thesis]. St. Petersburg, 2013. 160 p. (In Russ.).
11. Stolyar K.E., Shutova T.N., Andryushchenko L.B., Vitko S.Yu. *Proizvodstvennaya gimnastika v novykh proizvodstvennykh i sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh truda* [Industrial gymnastics in new industrial and socio-economic working conditions]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of Tula State University. Physical culture. Sport], 2017, no. 4, pp. 75–84. (In Russ.).
12. Stolyarov V.S. *Sotsial'no-pedagogicheskaya tekhnologiya ozdorovleniya, rekreatsii i tselostnogo razvitiya lichnosti* [Socio-pedagogical technology of health improvement, recreation and holistic development of personality]. Moscow, 2017. 104 p. (In Russ.).
13. Hashhanok A.K. *Resursnaya znachimost' obshche-obrazovatel'noy organizatsii v fizicheskom vospitanii naseleniya po mestu zhitelstva* [Resource importance of educational institutions in physical education of the population by place of residence. Thesis]. Maykop, 2013. 197 p. (In Russ.).

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS, TOURISM

УДК 378.37.037.1
ББК 474

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьева

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
Красноярск, Россия*

Исследованы вопросы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи. Данная проблема становится всё более актуальной как для государства, так и для учебных заведений. Важным моментом является формирование культуры ответственного отношения студентов к своему здоровью и увеличение доли молодых людей, ведущих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, здоровье, здоровый образ жизни, состояние здоровья, формирование здорового образа жизни в учебном заведении.

Существуют разные точки зрения здорового образа жизни. С одной стороны, здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования — начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха [4].

С другой стороны, здоровый образ жизни рассматривается как концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек [2].

Здоровый образ жизни изучается в социологической науке, при помощи таких дисциплин, как социология здоровья и медицины, социология повседневности, социология спорта, социология тела и т. д. Основные категории здорового образа жизни рассматриваются в трудах многих известных отечественных социологов, например,

П. А. Сорокина, И. В. Бестужева-Лады, В. А. Ядова, Ю. П. Лисицина, Ю. И. Савенко, В. И. Толстых, Р. В. Рыбкиной, О. И. Генисаретского и др. [6–12].

Особую значимость на современном этапе имеет проблема здоровья и ведение здорового образа жизни студенческой молодёжи. Значимость формирования здорового образа жизни студентов объясняется тем, что от физического и психического здоровья студентов зависит социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны внести свой вклад в развитие своей страны.

Обучение в учебном заведении является сложным и длительным процессом, который характеризуется определёнными особенностями и предъявляет требования к устойчивому и гибкому психологическому состоянию, физиологическим функциям, особенно это важно в первый год поступления в учебное заведение. В процессе обучения меняется восприятие и изменяются жизненные стереотипы молодёжи. Поэтому от комфортности среды в учебном заведении и в его пределах зависит физическое и нравственное здоровье молодых людей [1].

Владение основами здорового образа жизни является главной ценностью молодого поколения и требует не только изучения, но и усвоения определённого объёма знаний и навыков, полученных в ходе социализации в учебном заведении. Определённые знания в сфере здорового образа жизни предполагают определённый жизненный настрой, мотивацию и готовность к его физическому и психическому здоровью. Проблемы, связанные со здоровьем и физическим развитием студентов, которые в дальнейшем пагубно влияют на их состояние здоровья, крайне мало изучены.

В наше время учёба в университете зачастую не благотворно влияет на здоровье студенческой молодёжи. Во-первых, это ряд усугубляющих факторов, например, учебных, связанных с изменением образа жизни в первый год обучения. Также к университетским факторам риска принято относить огромные учебные нагрузки в учебном процессе, отсутствие в университете упорядоченной работы по мотивации, пропаганде и формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Влияние всех этих факторов отрицательно сказывается на здоровье и физическом состоянии студентов. Более того, происходит снижение адаптационных возможностей организма, что зачастую приводит к развитию хронических заболеваний. Из большого числа факторов риска, приводящих к хроническим заболеваниям, особенно у студентов, выделяют такие, как вредные привычки (курение и употребление спиртных напитков), а также недостаточная и низкая информированность студентов о здоровом образе жизни. Среди критериев адаптации студентов к условиям обучения, не причиняющей при этом вреда их здоровью, выделяют показатели здоровья, физического развития, умственной работоспособности, успева-

емости в зависимости от различных двигательных режимов [5].

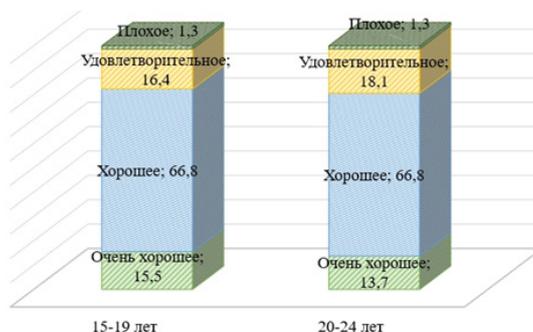
Формированию здорового образа жизни населения, в том числе молодёжи, уделяет большое внимание Министерство здравоохранения РФ. Им реализуется комплекс законодательных инициатив и коммуникационных проектов, направленных на формирование ответственного отношения граждан к своему здоровью.

Министерством здравоохранения РФ разработан проект «Стратегии по формированию здорового образа жизни населения, профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

В целях популяризации здорового образа жизни среди населения за 2017 г. Минздравом России в средствах массовой информации инициировано более 342 тыс. публикаций на данную тему. Также министерством разработан и внесён на обсуждение Правительства РФ проект «Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2025 годы и дальнейшую перспективу».

Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения, посвящённому мониторингу потребления табака и опубликованному 19 июля 2017 г., снизилась распространённость потребления табака (курения сигарет) среди взрослого населения, включая молодёжь от 18 до 29 лет в России с 39,4 % в 2009 г. до 29 % (с 60,7 до 45 % — среди мужчин и с 21,7 до 15 % — среди женщин) в 2017 г.

Ежегодно в России проводится оценка состояния своего здоровья лицами разного возраста. Социальная группа студенческой молодёжи преимущественно включает население в возрасте 15–19 лет и 20–24 лет. В соответствии со статистическими данными Федеральной службы государственной статистики РФ, проведён анализ состояния здоровья студенческой молодёжи России [3]:



Анализ состояния здоровья студенческой молодёжи России (составлено на основе информации Федеральной службы государственной статистики РФ за 2017 г.)

Данные рисунка получены в результате оценки состояния своего здоровья молодыми людьми в категориях 15–19 и 20–24 лет, исходя из чего молодые люди в возрасте 15–19 лет оценили своё здоровье как «очень хорошее» 15,5 % от общего числа опрошенных этой категории. В то время как молодые люди в возрасте 20–24 лет оценили своё здоровье как «очень хорошее» уже только 13,7 %. Большинство молодых людей подтвердили состояние своего здоровья как «хорошее» — 66,8 %. При этом доля считающих своё здоровье «удовлетворительным» составила 16,4 % в категории 15–19 лет и 18,1 % в категории 20–24 лет. Молодые люди, оценившие своё здоровье как «плохое», составили 1,3 % в той и другой возрастной категории [3].

Данный анализ говорит о том, что состояние здоровья молодых людей находится преимущественно на «хорошем» уровне, однако требует профилактических мер по его улучшению, включая формирование культуры здорового образа жизни.

В связи с этим рекомендациями по формированию здорового образа жизни в студенческой среде могут выступать:

- полноценная организация графика учебного процесса;
- чёткое и стабильное расписание занятий;
- организация различных мероприятий для пропаганды физической культуры и здорового образа жизни среди студентов в выходные и свободные от учебных занятий дни;
- организация здорового, сбалансированного и рационального питания;
- оптимизация двигательного процесса во время обучения студентов;
- установление занятий физической культурой во время всего процесса обучения в университете;
- оптимизация работы службы психологов и социальных работников, а также медицинской помощи студентам, включая отказ от пагубных привычек [6; 7; 9; 11; 12].

Всё это будет мотивировать студентов вести здоровый образ жизни и после окончания университета, что позволит снизить уровень распространённости вредных привычек и хронических заболеваний.

Таким образом, формирование здорового образа жизни молодёжи должно являться не только одной из приоритетных задач Министерства здравоохранения РФ, но и учебного заведения. Только совместными усилиями можно сформировать культуру ответственного отношения студентов к сво-

ему здоровью, увеличить долю молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, организовать систематические занятия физической культурой и спортом, снизить распространённость потребления табака, алкогольной продукции, популяризировать культуру здорового питания.

Список литературы

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодёжи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572–575.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. — М. : КноРус, 2016. — 240 с.
3. Здравоохранение в России. 2017 : стат. сб. / Росстат. — М., 2017. — 170 с.
4. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. — Ростов н/Д. : Феникс, 2014. — 252 с.
5. Молодцова, К. В. Мотивация здорового образа жизни у современной / К. В. Молодцова // Концепт. — 2017. — Т. 39. — С. 3871–3875.
6. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодёжи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>
7. Звягина, Е. В. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом / Е. В. Звягина, К. С. Диогенова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 37–48. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748>
8. Романова, Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор / Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 2 (5). — С. 3–48. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199>
9. Звягина, Е. В. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска / Е. В. Звягина, С. В. Сайфутдинов, М. С. Гришкевич // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 12–22. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496>
10. Оганесян, С. В. Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодёжи / С. В. Оганесян, А. Л. Григорян // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 3–13. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690>
11. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культу-

ры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14–36. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689>

12. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // *Здоровье человека, те-*

ория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 23–42. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497>

Поступила в редакцию 9 декабря 2018 г.

Для цитирования: Антоненко, М. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 30–34.

Сведения об авторах

Антоненко Марина Николаевна — старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Красноярск, Россия. roks.solov@gmail.com

Соловьева Роксана Олеговна — студентка второго курса, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Красноярск, Россия. roks.solov@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 30–34.

The Formation of Healthy Lifestyle for Students

Antonenko M.N., Soloveva R.O.

Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

roks.solov@gmail.com

The article is devoted to the formation of a healthy lifestyle among students. This problem is becoming increasingly important both for the state and for educational institutions. An important point is the formation of a culture of responsible attitude of students to their health and increase the proportion of young people leading a healthy lifestyle.

Keywords: *students, health, healthy lifestyle, state of health, formation healthy lifestyle in the school.*

References

1. Babina V.S. Problema zdorov'ya studencheskoy molodyozhi [The Problem of the health of students]. *Molodoy uchyoniy* [Young scientist], 2015, no. 11, pp. 572–575. (In Russ.).

2. Vilenskiy M.Ya. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical culture and healthy lifestyle of the student]. Moscow, 2016. 240 p. (In Russ.).

3. *Zdravookhraneniye v Rossii. 2017* [Health in Russia. 2017]. Moscow, 2017. 170 p. (In Russ.).

4. Kobayakov Yu.P. *Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Physical culture. The basics of a healthy lifestyle]. Rostov on Don, 2014. 252 p. (In Russ.).

5. Molodtsova K.V. Motivatsiya zdorovogo obraza zhizni u sovremennoy [Motivation of a healthy lifestyle in modern]. *Kontsept* [Concept], 2017, vol. 39, pp. 3871–3875. (In Russ.).

6. Dugnist P.Ya., Milhin V.A., Golovin S.M., Romanova E.V. Zdorovyy obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsiy molodyozhi [Healthy lifestyle in the system

of value orientations of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [The Health of a person, the theory and methodology of physical culture and sports], 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (In Russ.).

7. Zvyagina E.V., Diogenova K.S. Vliyaniye faktorov rezhima dnya na zdorov'ye studentov, zanimayushchikhsya sportom [Influence of factors of the day regime on the health of students involved in sports]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 37–48. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748> (In Russ.).

8. Romanova E.V. Sovremennyye interpretatsii fenomena zdorov'ya: analiticheskiy obzor [Modern interpretation of the phenomenon of health: an analytical review]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 2 (5), pp. 3–48. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (In Russ.).

9. Zvyagina E.V., Sayfutdinov S.V., Grishkevich M.S. Osobennosti realizatsii programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza fizicheskoy kul'tury Chelyabinska [Features of implementation of the program of a healthy lifestyle of students of University of physical culture of Chelyabinsk]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 12–22. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (In Russ.).

10. Oganessian S.V., Grigoryan A.L. Nauchno-prikladnyye aspekty sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya posredstvom fizicheskogo vospitaniya molodyozhi [Scientific and applied aspects of health preservation and strengthening by means of physical education of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of

physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 3–13. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690> (In Russ.).

11. Arpent'yeva M.R. Zdorov'yesberezeni'ye v vuze: problemy i perspektivy [Health care in the University: problems and prospects]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 14–36. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689> (In Russ.).

12. Savko E.I. Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodyozhi [Healthy lifestyle of students]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 23–42. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497> (In Russ.).

ТЕЙПИРОВАНИЕ В СПОРТЕ: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

А. Э. Батуева

Южно-Уральский государственный университет (НИУ), Челябинск, Россия

Представлен исторический аспект спортивного тейпирования, а также современная классификация методик тейпирования, используемых в спорте. Рассматриваются возможности, достоинства и недостатки различных направлений тейпирования спортсменов, показания и противопоказания к наложению клейких аппликаций, механизм действия апплицированных тейпов. Обзор составлен на основании анализа отечественной и зарубежной литературы.

Ключевые слова: *тейпирование, кинезиотейпирование, динамическое (биомеханическое) тейпирование, баланс-тейпирование, кросстейпирование, спортивные травмы.*

Актуальность. Тейпирование отдельных частей тела получило широкое распространение в современном спорте. Яркие цветные ленты часто выделяются на конечностях и теле атлетов, занимающихся различными видами спорта. Является ли новый подход к тейпированию данью моде или это необходимая составляющая спортивно-тренировочного процесса? Такой вопрос порой возникает у тренерского состава. Ответить на него можно, лишь изучив публикации научных исследований, проведённых в данной области, методических пособий и рекомендаций.

Тейпирование, как использование повязок для фиксации повреждённых и укрепления ослабленных участков тела в спорте, известно ещё со времён Древней Греции. Но основное развитие и начало изготовления профессиональных спортивных тейпов и сопутствующих материалов было положено американским врачом Вирджилом Гибли, который первым описал основные схемы наложения аппликаций для фиксации голеностопных суставов с помощью неэластичных клейких лент — тейпов — в конце XIX в., а также нашим соотечественником, иммигрировавшим в 1911 г. в США, Самуэлем Билыком [1]. Затем эта методика получила широкое распространение среди спортивных врачей в других странах.

Дальнейшему развитию тейпирования способствовали и продолжают способствовать постоянно развивающиеся технологии, позволяющие создавать материалы с заданными свойствами.

На сегодняшний день можно выделить следующие направления спортивного тейпирования:

- белое классическое (атлетическое жёсткое);
- терапевтическое жёсткое;
- кинезиологическое;

- динамическое (биомеханическое);
- баланс-тейпирование;
- кросс-тейпирование.

Естественно, не всем людям необходимо применение тейпирования — для данного метода, как и для всех остальных, есть свои показания и противопоказания. К показаниям следует отнести:

- реабилитационная поддержка после травмы в коленных, голеностопных, кистевых суставах, плечах, спине;
 - профилактика перегрузок определённых суставов, частей тела при участии в сложных силовых или активных видах спорта;
 - коррекция движения в суставах, которое ограничено по каким-либо причинам, но возможно при коррективке;
 - лечение заболеваний, вызванных чрезмерными нагрузками как на суставы, так и на мышечный аппарат;
 - коррекция осанки;
 - улучшение проприоцепции (мышечной чувствительности);
 - изменения положения сустава при его деформации;
 - коррекция нарушений оптимальной статики и динамики опорно-двигательного аппарата;
 - болевой синдром различной локализации.
- Также присутствует ряд противопоказаний, о которых ни в коем случае нельзя забывать при проведении процедуры тейпирования:
- сердечная и почечная недостаточность;
 - отёчность и повышенная температура организма, которая ещё не прошла после острой фазы заболевания;
 - онкологические заболевания и метастазирование опухоли;
 - сахарный диабет, при котором использова-

ние тейпа возможно, но требует дополнительной консультации с эндокринологом;

- раны на поверхности кожи во избежание инфицирования, поскольку тейп не стерилен;
- тромбоз, так как присутствует риск отрыва тромба с последующей эмболией сосудов лёгких.

Одним из первых с исторической точки зрения является белое классическое тейпирование. Классический базовый спортивный тейп — это лента из 100 %-й хлопковой ткани, на одну из сторон которой нанесён специальный медицинский клей. В некоторых случаях специалисты используют подтейпники — поролоновые подложки, которые уменьшают раздражающее действие адгезивного слоя клеевой ленты на кожу спортсмена. Выпускают спортивные тейпы различной длины и ширины [1].

В настоящее время классическое белое тейпирование используют лишь в некоторых видах спорта — бокс, регби, баскетбол, спортивная гимнастика, иногда в волейболе. Преимуществом данной методики является достаточно жёсткая фиксация нестабильного сегмента опорно-двигательного аппарата, что порой необходимо для профилактики спортивных травм во время тренировок и соревнований. Данную аппликацию, как правило, снимают сразу после нагрузки.

Терапевтическое жёсткое тейпирование пришло к нам из Австралии. Целью данной методики является фиксация оптимального по амплитуде и направлению движения после проведённой мануальной терапии. Обычно с этой целью используют комбинацию из двух тейпов: под чрезвычайно жёстким тейпом накладывают хлопковый сетчатый тейп. Время ношения такой повязки ограничено — около суток. Терапевтическое жёсткое тейпирование получило широкое распространение у мануальных терапевтов Австралии, Новой Зеландии, стран Европы [9; 19; 20–22]. Некоторые авторы отмечают преимущество данной методики фиксации суставов по сравнению с кинезиотейпированием [7].

Кинезиотейпирование — это методика, разработанная в течение шести лет американским спортивным врачом Кензо Касе [18] в 1970-х гг., получила широкое распространение во всём мире. Впервые о методе кинезиотейпирования мировая спортивная общественность узнала на олимпиаде в Сеуле в 1988 г., а на лондонской олимпиаде 2012 г. им стали пользоваться уже многие спортсмены. Кинезиотейпы, используемые для аппликации, представляют собой эластичные хлопковые ленты,

покрытые гипоаллергенным клеем на акриловой основе. Они могут растягиваться только в продольном направлении до 90 % от своей первоначальной длины, что делает их схожими с человеческой кожей и мышцами по эластичности. Такие аппликации спортсмены могут носить, выдерживая высокий темп тренировок и соревнований в любых внешних условиях. Кинезиотейп при этом не теряет своих свойств, обеспечивая эффект на протяжении 24 часов. В аппликациях кинезиотейпов спортсмены могут принимать водные процедуры.

С помощью эластичных кинезиотейпов специалист накладывает повязки, которые обеспечивают постоянную поддержку мышц и сухожилий, способствуют уменьшению боли и воспаления. Достоинством этого метода является то, что такая повязка не ограничивает свободу движения и позволяет спортсменам тренироваться и участвовать в соревнованиях в обычном режиме [2].

Среди наиболее значимых результатов применения кинезиотейпов можно выделить следующие:

- устранение застоя жидкости в определённых участках тела за счёт улучшения циркуляции крови и лимфы, выведения из межклеточного пространства продуктов обмена веществ, уменьшения выраженности воспалительных процессов;
- активация внутренних резервов организма, направленных на обезболевание;
- восстановление нарушенного мышечного тонуса;
- коррекция гипермобильности суставов.

Многочисленные исследования доказали эффективность кинезиотейпирования в спортивно-тренировочном процессе и показали, что действие аппликации кинезиотейпа, начинающееся с момента её наложения, продолжается 5 дней, затем её эффект постепенно снижается [10–13; 15].

Такой многофункциональный положительный эффект на скелетно-мышечную и сосудистую системы организма привлёк внимание не только спортивных врачей, но и специалистов из других разделов медицины: в неврологии используют кинезиотейпирование в реабилитации пациентов, перенёвших инсульт, с поражением центральной и периферической нервной системы, в реабилитации детей с ДЦП [3]; в травматологии и ортопедии — у лиц с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата [3; 4; 6; 8; 14; 16; 17; 23; 25; 26]. Заинтересовались кинезиотейпированием и активно внедряют в свою практику специалисты по эстетической медицине, моделируя фигуру

и уменьшая выраженность возрастных изменений кожи лица и шеи. Создано и развивается кинезио-тейпирование в ветеринарии (Vetkotape).

Методика биомеханического (динамического) тейпирования — самое молодое направление в тейпировании на сегодняшний день. Методика была создана австралийским физиотерапевтом Райаном Кендриком. Для аппликации по данной методике используют специальные динамические тейпы, которые обладают повышенной эластичностью и прочностью и способны растягиваться во всех направлениях. Такой тейп способен создать сопротивление в 12–15 кг и более, а кинезио-тейп — от 100 г и менее. Поэтому при правильном наложении динамического тейпа создаётся более сильная поддержка движению связочно-мышечного аппарата. Это особенно актуально в тех видах спорта, в которых у спортсменов хорошо развита мускулатура, часто бывают травмы опорно-двигательного аппарата (спортивные игры — футбол, хоккей, баскетбол, единоборства). Методика динамического тейпирования уверенно получает широкое распространение в спортивной медицине и вытесняет белое классическое тейпирование и даже кинезиотейпирование. Это связано с тем, что аппликации, наложенные по данной методике, способны создавать дополнительное сопротивление и поддерживать движение связочно-мышечного аппарата, поглощая нагрузку или улучшая рисунок движения атлетов.

Балансирующее тейпирование (Balance Taping Therapy) было разработано в Южной Корее. На протяжении 20 лет профессор Джун Хун Ли исследовал возможности и разрабатывал схемы аппликаций баланс-тейпинга.

В основе концепции балансирующего тейпинга лежит восстановление нарушенного баланса тела. Согласно этой концепции, именно нарушение баланса опорно-двигательного аппарата часто становится причиной болевого синдрома, ограничения подвижности и/или гипермобильности в разных отделах скелетно-мышечной системы. Поэтому место аппликации тейпов не всегда совпадает с локализацией боли и/или других нарушений двигательной функции пациента.

Важной особенностью баланс-тейпирования является наличие обратной связи в виде тестов, позволяющих определить объём и локализацию тейпирования. Приёмы диагностики, используемые в баланс-тейпировании, просты и доступны, но именно их умелое использование помогает вос-

становить баланс всего тела и сделать наиболее эффективную аппликацию для каждого спортсмена в определённый момент времени.

Кросстейпинг является одним из ответвлений техники балансирующего тейпирования. Данная методика является уникальным сочетанием западного и восточного подхода к лечению различных заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата и подразумевает воздействие на триггерные, акупунктурные и меридианные точки, а также на различные болевые точки путём наклеивания на них специальным образом кросстейпов.

Кросстейпинг подразумевает использование специальной решётки из неэластичного поливинилхлорида (кросстейп), которая может иметь различное количество пересечений. В частности, в зависимости от размера болевого участка на теле специалисты используют изделия разных размеров (решётки 3×4 и 5×6).

С целью восстановления нарушенного баланса тела профессор Джун Хун Ли использует как кинезиотейпы, так и кросстейпы, нередко сочетая их в одном сеансе лечения больного. Особенно эффективно баланс-тейпирование в тех видах спорта, в которых преобладают нагрузки на выносливость, скорость, сложно-координационные упражнения [5; 15–17].

В последнее время на рынке спортивных товаров появились новые тейпы, разработанные японским профессором Хирата (Hirata) — изобретателем товаров Phiten.

Самым важным отличием данных тейпов является то, что все тейпы Phiten содержат пропитку из вещества «Акватитан». Авторы утверждают, что в сочетании с кинезиотейпированием такая пропитка наделяет их двойным эффектом: ускоряет процессы внутренней регенерации, гораздо быстрее снимает спазмы и болевые ощущения, делает работу мышц, суставов, связок и сухожилий более оптимальной, увеличивая их выносливость. К сожалению, результатов научных исследований, подтверждающих эффективность данного вида тейпирования и преимуществ перед кинезиотейпами и кросстейпами, пока не получено.

Таким образом, современное тейпирование в спорте представляет собой объединение подходов представителей современной западной и восточной медицины к лечению и профилактике спортивных травм. Результаты проводимых научных исследований возможностей данного метода позволяют шире внедрять его в спортивную практику.

Список литературы

1. Касаткин, М. С. Основы спортивного тейпирования : учеб. пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт, 2016. — 120 с.
2. Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования : учеб. пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский. — М. : Спорт, 2016. — 75 с.
3. Киселёв, Д. А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. Введение и клиническое применение / Д. А. Киселёв. — М. : Kinesio, 2010. — 250 с.
4. Субботин, Ф. А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования / Ф. А. Субботин. — М., 2014. — 192 с.
5. Джун Хун Ли. Балансирующее тейпирование. Клиническое применение тейпирования при патологиях опорно-двигательного аппарата / Джун Хун Ли, Сын Вон Чой. — Республика Корея : WETARE, 2016. — 213 с.
6. Лангендоен, Дж. Тейпирование: (Как правильно использовать в домашних условиях) / Дж. Лангендоен, Л. Зертель. — М., 2018. — 68 с.
7. Пяйнаппел, Г. Руководство по медицинскому тейпингу / Г. Пяйнаппел. — Нидерланды : Verhaag, 2012. — 224 с.
8. Crossley, K. Patellar taping: is clinical success supported by scientific evidence / K. Crossley, S. Cowan, K. Bennel, J. McConnell // *Manual Therapy*. — 2000. — № 5(3). — P. 142–150.
9. Fu, T. ET all Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes / T. Fu, A. Wong, Y. Pei // *J. of Science and Medicine in Sport*. — 2008. — № 11(2). — P. 198–201.
10. Gonxales-Iglesias, J. Short-term Effects of Cervical Kinesio Taping on Pain and Cervical Range of motion in patients with acute whiplash / J. Gonxales-Iglesias, C. Fernandez-de-las-Penas, J. A. Ckeland // *J. of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. — 2009. — № 39 (7). — P. 515.
11. Halseth, T. ET all The Effects of Kinesio Taping on Proprioception at the Ankle / T. Halseth, W. McChesney, M. DeBeliso // *J. of Sport Science and Medicine*. — 2004. — № 3. — P. 1–7.
12. Hendry, D. Effect of Mulligan's and Kinesio knee taping on adolescent ballet dancers knee and hip biomechanics during landing / D. Hendry, A. Campbell, T. L. Grisbrook, D. M. Hopper // *Scandinavian journal of Medicine & science sports*. — 2015. — № 25 (6). — 888–96. — URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25091570>
13. Hyland, M. R. Randomised controlled trial of calcaneal taping, sham taping and plantar fascia stretching for the short-term management of plantar heel pain / M. R. Hyland, A. Webber-Gaffney, L. Cohen // *J. Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. — 2006. — № 36 (6), P. 364–71.
14. Sijmonsma, J. Lymph taping. Theory, technique, practice / J. Sijmonsma. — Netherlands, Hof van Twente, 2010. — 200 p.
15. Jung-hoon, Lee. Treatment of chronic Achilles tendon pain by Kinesio taping in an amateur badminton player / Lee Jung-hoon, Yoo Wong-gyu // *Physical Therapy in Sport*. — 2012. — № 13. — P. 115–119.
16. Jung-hoon, Lee. Application of posterior pelvic tilt taping for the treatment of chronic low back with sacroiliac joint dysfunction and increased sacral horizontal angle / Lee Jung-hoon, Yoo Wong-gyu // *Physical Therapy in Sport*. — 2012. — № 13. — P. 279–285.
17. Jung-hoon, Lee. Comparison of Soft Collar Versus Cervical-5 Cross-Taping on Cervical Active Range of Motion in Asymptomatic Subjects / Lee Jung-hoon, Soon Lee Kyung // *Physical Therapy Science*. — 2012. — № 24. — P. 149–151.
18. Kase, K. Illustrated Kinesiotaping. Kinesiotaping perfect manual / K. Kase. 3rd ed. — 1997. — 160 p.
19. Kilbreath, S. L. Gluteal taping improves hip extension during stance phase of walking following stroke / S. L. Kilbreath, S. Perkins, J. Crosbie, J. McConnell // *Australian J. Physiotherapy*. — 2006. — № 52 (1). — P. 53–56.
20. McConnell, J. Effect of shoulder taping on maximum shoulder external and internal rotation range in uninjured and previously injured overhead athletes during a seated throw / J. McConnell, C. Donnelly, S. Hamner, J. Dunne, T. Besier // *J. Orthopaedic Research*. — 2011. — № 29 (9). — P. 1406–1411.
21. McConnell, J. The Effect of Tape on Glenohumeral Rotation Range of Motion in Elite Junior Tennis Players / J. McConnell, B. McIntosh // *Clinical J. Sport Medicine*. — 2009. — № 19 (2). — P. 90–94.
22. McConnell, J. Passive and dynamic shoulder rotation range in uninjured and previously injured overhead throwing athletes and the effect of shoulder taping / J. McConnell, C. Donnelly, S. Hamner, J. Dunne, T. Besier // *PM&R*. — 2012. — № 4 (2). P. 111–116.
23. Gwang, Won. Medical Taping Concept, Daesung Medical press / Won Gwang. — 2005.
24. Olaf, Kandt. Handbook / Olaf^oKandt, Cross^oLinq. — Germany, Hannover, 2016. — 364 p.
25. Thelen, M. D. The Clinical Efficacy of Kinesio Tape for Shoulder Pain / M. D. Thelen, J. A. Dauber, P. D. Stoneman // *J. of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. — 2008. — № 38 (7). — P. 389–395.
26. Yoshida, A. The effect of Kinesio Taping on lower trunk range of motion / A. Yoshida // *Research in Sports Medicine*. — 2007. — № 15. — P. 103–112.

Поступила в редакцию 28 января 2019 г.

Для цитирования: Батуева, А. Э. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня / А. Э. Батуева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 35–40.

Сведения об авторе

Батуева Альбина Эмильевна — доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивного совершенствования, Институт спорта туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (НИУ). Челябинск, Россия. *Batueva_ae@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 35–40.

Taping in Sports: Yesterday and Today

Batueva A.E.

South Ural State University (Scientific Research University), Chelyabinsk, Russia
Batueva_ae@mail.ru

The article presents a historical aspect of sports taping, modern classification of taping methods used in sports today. The article deals with possibilities, advantages and disadvantages of different trend of athletic taping, indications and counterindications to the imposition of adhesive applications, the mechanism of action of the applied tapes. The review is based on the analysis of domestic and foreign literature.

Keywords: *taping, kinesiotaping, dynamic (biomechanical) taping, balance-taping, cross-taping, sports injuries.*

References

1. Kasatkin M.C., Achkasov E.E. *Osnovy sportivno-go teypirovaniya* [Basics of sports taping]. Moscow, 2016. 120 p. (In Russ.).
2. Kasatkin M.C., Achkasov E.E., Dobrovolskiy O.B. *Osnovy kinesioteypirovaniya* [Fundamentals of kinesio-taping]. Moscow, 2016. 75 p. (In Russ.).
3. Kiselyev D.A. *Kinesioteyping v lechebnoy praktike nevrologii i ortopedii. Vvedeniye i klinicheskoye primeneniye* [Kinesiotaping in the medical practice of neurology and orthopedics. Introduction and clinical application]. Moscow, 2010. 250 p. (In Russ.).
4. Subbotin F.A. *Propedevtika funktsional'nogo terapevticheskogo kinesioteypirovaniya* [Kinesiotaping in the medical practice of neurology and orthopedics. Introduction and clinical application]. Moscow, 2014. 192 p. (In Russ.).
5. Jung-hoon Lee, Syn Wong Cho. *Balansiruyushcheye teypirovaniye. Klinicheskoye primeneniye teypirovaniya pri patologiyakh oporno-dvigatel'nogo apparata* [Balance taping. Clinical application of taping in pathologies of the musculoskeletal system]. Respublika Koreya, 2016. 213 p. (In Russ.).
6. Langendoen J., Zertel L. *Teypirovaniye. Kak pravil'no ispol'zovat' v domashnikh usloviyakh* [Taping. How to use at home]. Moscow, 2018. 68 p. (In Russ.).
7. Piynappel H. *Rukovodstvo po meditsinskomu teypingu* [Guide to medical taping]. Niderlandy, 2012, 224 p. (In Russ.).
8. Crossley K., Cowan S., Bennell K., McConnell J. Patellar taping: is clinical success supported by scientific evidence. *Manual Therapy*, 2000, no. 5 (3), pp. 142–150.
9. Fu T., Wong A., Pei Y. et al. Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2008, no. 11 (2), pp. 198–201.
10. Gonxales-Iglesias J., Fernandez-de-las-Penas C., Ckeland J.A. Short-term Effects of Cervical Kinesio Taping on Pain and Cervical Range of motion in patients with acute whiplash. *Jornal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2009, no. 39 (7), pp. 515–521.
11. Halseth T., McChesney W., DeBeliso M. et al. The Effects of Kinesio Taping on Proprioception at the Ankle. *Journal of Sport Science and Medicine*, 2004, no. 3, pp. 1–7.
12. Hendry D., Campbell A., Grisbrook T.L., Hopper D.M. Effect of Mulligan's and Kinesio knee taping on adolescent ballet dancers knee and hip biomechanics during landing. *Scandinavian journal of Medicine & science sports*, 2015, Dec., no. 25 (6), pp. 888–896. — URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25091570>
13. Hyland M.R., Webber-Gaffney A., Cohen L. Randomised controlled trial of calcaneal taping, sham taping and plantar fascia stretching for the short-term management of plantar heel pain. *Journal Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2006, no. 36 (6), pp. 364–371.
14. Sijmonsma J. *Lymph taping. Theory, technique, practice*. Netherlands, Hof van Twente, 2010. 200 p.

15. Jung-hoon Lee, Wong-gyu Yoo Treatment of chronic Achilles tendon pain by Kinesio taping in an amateur badminton player. *Physical Therapy in Sport*, 2012, no. 13, pp. 115–119.
16. Jung-hoon Lee, Wong-gyu Yoo. Application of posterior pelvic tilt taping for the treatment of chronic low back with sacroiliac joint dysfunction and increased sacral horizontal angle. *Physical Therapy in Sport*, 2012, no. 13, pp. 279–285.
17. Jung-hoon Lee, Kyung Soon Lee. Comparison of Soft Collar Versus Cervical-5 Cross-Taping on Cervical Active Range of Motion in Asymptomatic Subjects. *Journal Physical Therapy Science*, 2012, no. 24, pp. 149–151.
18. Kase K. *Illustrated Kinesiotaping. Kinesiotaping perfect manual*. Third Edition. 1997. 160 p.
19. Kilbreath S.L., Perkins S., Crosbie J., McConnell J. Gluteal taping improves hip extension during stance phase of walking following stroke. *Australian Journal Physiotherapy*, 2006, no. 52 (1), pp. 53–56.
20. McConnell J., Donnelly C., Hamner S., Dunne J., Besier T. Effect of shoulder taping on maximum shoulder external and internal rotation range in uninjured and previously injured overhead athletes during a seated throw. *Journal Orthopaedic Research*, 2011, no. 29(9), pp. 1406–1411.
21. McConnell J., McIntosh B. The Effect of Tape on Glenohumeral Rotation Range of Motion in Elite Junior Tennis Players. *Clinical Journal Sport Medicine*, 2009, no. 19 (2), pp. 90–94.
22. McConnell J., Donnelly C., Hamner S., Dunne J., Besier T. Passive and dynamic shoulder rotation range in uninjured and previously injured overhead throwing athletes and the effect of shoulder taping. *PM&R*, 2012, no. 4 (2), pp. 111–6.
23. Gwang Won. *Medical Taping Concept*. Daesung Medical press, 2005.
24. Olaf K. *Cross Linq Handbook*. Germany, Hannover, 2016. 364 p.
25. Thelen M.D., Dauber J.A., Stoneman P.D. The Clinical Efficacy of Kinesio Tape for Shoulder Pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 2008, no. 38 (7), pp. 389–395.
26. Yoshida A. The effect of Kinesio Taping on lower trunk range of motion. *Research in Sports Medicine*, 2007, no. 15, pp. 103–112.

БЕГ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Приведён обзор статей электронной научной библиотеки eLIBRARY.RU по теме «Бег и его влияние на здоровье». Анализируется современное состояние проблемы определения значимости бега как средства оздоровления. Приведено значение различных видов бега в современном обществе: бег как вид оздоровления организма, бег как распространённый и популярный вид спорта. Дано описание особенностей различных видов бега, влияние на здоровье человека.

Ключевые слова: бег, виды бега, бег и здоровье, спортивный бег, бег трусцой, интервальный бег, медленный бег, равномерный бег, переменный бег, шоссейный бег.

В современном мире бег является важной составляющей здорового организма любого человека. Тем не менее в настоящее время большинство людей ведёт сидячий образ жизни, что приводит к разным заболеваниям. Именно бег является самым лёгким упражнением для решения данной проблемы. Бег — это движение, а движение — это жизнь. Бег является очень популярным видом спорта, им занимаются не только взрослые, но и дети, а зачастую и пожилые люди. Многие занимаются бегом, но не только для того, чтобы иметь хорошую форму, а для укрепления здоровья. Бег полезен в любом возрасте. Именно эти аспекты показывают актуальность данной темы.

Реферируемые статьи посвящены бегу, как одному из самых распространённых и популярных видов спорта, помогающих оздоровлению. В статьях рассматриваются следующие проблемы: виды бега, влияние различных видов бега на здоровье человека, их эффективность и полезность.

Виды бега

Бег — это один из методов наземного перемещения, дающий возможность человеку быстро передвигаться. Характерной особенностью бегущего тела с точки зрения механики пружинных масс является одновременное изменение энергий в шаге: кинетической и потенциальной. В таком случае именно благодаря пружинным сухожилиям и пассивной упругости накапливается энергия [1].

Поэтому, можно сказать, что бег — это также способ передвижения человека, который является для него естественным, но при этом он способен оказывать огромное влияние на состояние организма человека, а именно помогать в оздоровлении. Для занятия этим видом спорта не требуется особого инвентаря, им можно заниматься практически в любое время и в любых погодных услови-

ях, также каждый человек может самостоятельно определять для себя нагрузку без помощи специально обученных специалистов.

Бег прежде всего является основой здорового образа жизни. Он помогает развивать выносливость, оказывает положительное влияние на важнейшие составляющие организма человека — сердце и сосуды. Повышает обмен веществ в организме. Также оказывает активную помощь в контроле за весом тела. Положительно влияет на иммунную систему и тонизирует кожу. То есть может влиять, на физическое состояние человека, и не только. Бег также позволяет наладить работу всех систем организма человека — сердечно-сосудистой, нервной и других, поскольку при пробежке кровотока в сосудах усиливается, активизируются капилляры, которые ранее не были задействованы [2].

Данный вид спорта является самым доступным из всех и играет огромную роль в укреплении сердечно-сосудистой, дыхательной, а также опорно-двигательной систем. Бег наиболее эффективно помогает достичь тренированности, и намного быстрее, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. Бег используется ещё с раннего возраста как средство физического развития. Также полезен людям более старшего поколения, в военной подготовке и лечебной физкультуре. Он полезен абсолютно для каждого. Поэтому, можно сказать, что бег — показан для всех, и он оказывает разнообразное положительное воздействие на организм человека и на его здоровье. Это разнообразие и эффективность результата во многом зависят от вида бега.

В зависимости от определённых критериев, выделяются различные виды бега. В первую очередь (в широком смысле) бег можно разделить на непрофессиональный (любительский)

и профессиональный (для тренировки спортсменов). Первым занимается большинство людей. Он является доступным для всех, и для занятий таким видом бега не требуется обращения за помощью к профессиональным тренерам и планирования тренировок. Главное в таком беге — это получение удовольствия, а не перегрузка организма. Человек сам определяет для себя нагрузку, время и длительность бега, подходящих лично для него, принимая во внимание своё физическое состояние.

Профессиональный бег — это уже спортивная, тяжёлая работа. В данном случае бег рассматривается как часть тренировки, профессиональной подготовки спортсменов, здесь человек работает на пределе своих возможностей. Во время некоторых тренировок об удовольствии не может идти и речи, а зачастую атлеты падают без сил в конце тренировки. Такой вид бега играет важную роль в достижении цели спортсмена, а во многом и победы, поэтому все силы, уходящие на такой бег, могут хорошо вознаграждаться. Тем не менее, помимо данных видов бега, выделяют множество других, более узких, которые не меньше оказывают влияние на здоровье человека. К таким видам относятся:

1. Бег трусцой (оздоровительный бег).

Данный вид бега является одним из самых популярных, востребованных и полезных для здоровья человека. Именно этим видом бега предпочитают заниматься большинство людей. Если целью стоит сбросить лишний вес, улучшить работу сердца и сосудов или просто поддержание формы, то для их достижения бег трусцой считается лучшим видом бега.

Для бега трусцой не требуется особых навыков и усиленных тренировок, он доступен практически каждому, поскольку он не подвергает организм большим и тяжёлым физическим нагрузкам. Но, если человек хочет достичь желаемого результата, ему необходимо соблюдать правила бега. Основным плюсом от такой тренировки будет выведение шлаков из организма и ускоренный обмен веществ, так как во время тренировок количество кислорода, который питает все ткани и органы в лёгких, увеличивается.

При беге трусцой задействованы практически все мышцы тела. Тело будет приобретать более подтянутый и спортивный вид, но только если заниматься этим видом бега регулярно. Главное — это наращивание времени бега, а нагрузку и интенсивность увеличивают постепенно и равномерно.

Важно стараться увеличивать продолжительность пробежки, так как это даст наиболее эффективный результат.

Бег трусцой не требует особой физической подготовки, то есть необязательно быть профессионалом, чтобы заниматься данным видом бега для достижения результата. Для бега трусцой необходим баланс туловища тела относительно бёдер. При данной тренировке необходимо следить, чтобы положение тела находилось в расслабленном состоянии. Голова должна держаться прямо, не наклоняясь. Также бёдра должны находиться в свободном движении и двигаться вперёд, это даст возможность бежать более свободным шагом и экономно.

Положение рук должно быть близко к телу, а локти согнуты. Размахиваний руками не должно быть, так как это дополнительно расходуется энергию. Руки работают одновременно с ногами и помогают улучшить работу и движение ног [3].

2. Кроссовый бег.

Это бег по пересечённой местности, который является одним из самых популярных видов спорта среди людей разных возрастов, но преимущественно у более молодого поколения. Люди, занимающиеся кроссом, бегают на свежем воздухе, в естественных, природных условиях того места, где они живут. Данный фактор играет огромное оздоровительное значение в укреплении и повышении эффективности работы большинства систем организма. Кросс также является частью тренировок по восстановлению и развитию физической формы. Главная задача кросса — это развитие и повышение выносливости средствами данного вида физической активности. Кроссовый бег, как и любой другой, имеет свои особенности. Основное отличие данного вида бега в том, что человек должен подстраивать технику своего бега под рельеф местности. Неровности беговых дорожек, различные препятствия и повороты, постоянно сменяющиеся подъёмы и спуски — всё это заставляет нарушать и изменять ритм бега. Кросс требует от бегуна высокой работоспособности, умения вовремя и чётко скоординировать свои движения [4].

3. Бег с высоким подниманием колен.

Это бег, который является не менее эффективным, он оказывает нагрузку на мышцы живота, ноги и ягодицы. При данном беге необходимо поднимать ногу, согнутую в колене под углом 90 градусов, затем лёгким, плавным и одновременным

но резким движением на носок поставить на пол. Шаг не должен быть широким, при этом с незначительным движением вперёд. Голова должна быть устремлена вверх, корпус ровный и немного откинут назад. Руки необходимо поместить на пояс. Главное в таком беге — это не перегружать спину, если это контролировать, то данный вид бега будет более эффективным [2].

4. Интервальный бег.

Данный вид бега заключается в чередовании быстрого и медленного темпа на разных участках дистанции. Предназначен в основном для профессиональных спортсменов.

Фазы отдыха могут быть небольшими или продолжительными, это зависит прежде всего от физической формы человека и от того, как быстро конкретный человек способен восстанавливать свои силы. Тренировка становится сложнее при коротком отдыхе, в таком случае с каждым подходом скорость бега будет постепенно падать, что не приведёт к особой эффективности. Лучший вариант для эффективной тренировки — больше отдыхать, при этом дольше сохраняется скорость в рабочих интервалах. Если чувствуется в мышцах дискомфорт или болезненные ощущения, то бегуну запрещено переходить на интервал с интенсивными нагрузками.

Существует несколько разновидностей интервальных тренировок:

- повторный бег (для больших дистанций);
- интервальный спринт (для людей с хорошей физической подготовкой);
- темповый бег (для коротких дистанций);
- фартлек (для любителей, не требует специальной подготовки, бегун сам определяет нагрузку).

Данный вид бега помогает привести себя в форму, способствует наращиванию мышечной массы, развивает выносливость, оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему [5].

5. Медленный бег.

В. Г. Логвинов пишет: «Здесь надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускоряться и не замедляться, равномерно передвигаться» [2]. Во время медленного бега главным условием является равномерное, не сбивающееся дыхание. При соблюдении всех правил можно легко разговаривать во время бега и не испытывать при этом никаких болезненных ощущений. Необходимо делать маленькие шаги, плавно с пятки на носок. Движения рук должны быть расслабленными. Руки согнуты в локтях на уровне пояса, а плечи находятся в слег-

ка расслабленном состоянии. Можно заметить, что данный вид бега в последнее время является очень популярным и в основном используется для развития выносливости и улучшения возможностей организма.

Медленный бег прежде всего оказывает влияние на сердце и улучшает кислородный обмен. Также является отличной восстановительной нагрузкой и нагрузкой в качестве разогрева [2].

6. Равномерный бег.

Это бег с постоянной скоростью. Главное — это на протяжении всей тренировки неизменность скорости, частоты дыхания и пульса. При данном беге возможно увеличение скорости, но это становится возможным только на определённых этапах тренировки. Данный вид бега является наиболее комфортным видом тренировки, но чтобы достичь какого-либо эффекта, необходимо, чтобы длительность пробежки была не менее 60 минут.

Можно выделить два вида равномерного бега:

- бег на низком пульсе;
- бег на высоком пульсе.

Равномерный бег используется в тренировках в основном для поддержания уровня физической подготовки, который уже был достигнут. Также такие тренировки отлично подойдут любителям, у которых нет цели участвовать в каких-либо соревнованиях [6].

7. Переменный бег.

Это вид бега на короткие дистанции, при котором скорость периодически изменяется. Данным видом бега лучше всего заниматься людям с достаточной подготовкой и опытом.

Существуют некоторые виды переменного бега:

- стандартный бег (здесь важно не менять темп, отдыхать в определённое время и не сокращать дистанцию);
- фартлек (отрезки дистанции часто меняются из-за самочувствия бегущего);
- прогрессивный бег (основывается на подготовке спортсмена, по ходу тренировки темп наращивается и в конце достигает своего предела).

Данный вид бега служит отличным средством для повышения выносливости спортсмена [6].

8. Шоссейный бег.

Это вид бега, который происходит на открытом воздухе. В данном случае обычно рассматриваются такие забеги, как марафон, полумарафон или ультрамарафон — массовые забеги на большие дистанции. Чаще всего такой бег рекомендуется людям с каким-либо опытом, так как является

весьма сложным. Для данного вида бега используются ровные поверхности (дорога), где нет изменения рельефа или температуры, всё это делается для более комфортного бега участников забега. Шоссейный бег также помогает повышению выносливости человека и укреплению здоровья.

Существуют также множество других видов бега, но ясно одно, что каждый человек может выбрать себе свой вид бега, проанализировав свою физическую подготовку и то, каких целей он хочет достичь через данные тренировки. Также он может создать свой вид и способ бега, главное, чтобы это не вредило здоровью, а наоборот, было эффективным и приносило только пользу.

Влияние бега на здоровье человека

Рассматривая влияние бега на здоровье человека, прежде всего стоит сказать о том, что существуют разные точки зрения по данному вопросу. Безусловно, бег — является полезным, а главное доступным видом спорта для каждого. Но не всегда он оказывает оздоровительный эффект. Существуют исключения.

Так, например, только 12 % профессиональных спортсменов после окончания карьеры, связанной с бегом, остаются здоровыми. В основном это те спортсмены, которые занимаются бегом в быстром темпе. По некоторым исследованиям, показатели смертности таких людей схожи с людьми, которые ведут сидячий образ жизни. Поэтому рекомендуется заниматься медленным бегом или быстрой ходьбой, именно такой вид бега заметно уменьшает показатели смертности и положительно влияет на здоровье человека.

Основная причина плохого влияния быстрого бега на организм — это большая вероятность получения травмы. При медленном беге можно заметить улучшение показателей артериального давления и работы сердечно-сосудистой системы. Также медленный бег оказывает положительное влияние на иммунитет и способствует укреплению мышц, так как при ходьбе или беге задействуются все группы мышц. Медленный бег положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат и оказывает массажное действие на межпозвоночные диски [7].

Другой точкой зрения является самое распространённое в настоящее время мнение — это мнение о том, что бег носит оздоровительный характер, главное условие — это правильный бег, подстроенный под конкретного человека, под его возможности и физическую подготовку.

Считается, что оздоровительный бег оказывает больше влияния на организм человека, чем ходьба, так как при беге происходит инерция, которая достигает больших размеров. При беге увеличивается дыхание, что способствует удалению шлаков из организма. Если бег является достаточно длительным, то это также приводит к биосинтезу в клетках, благодаря чему увеличивается оздоровительный эффект. В процессе пробежки уменьшается количество сердечных сокращений, что улучшает работу сердца, также расширяются кровеносные сосуды, что ведёт к понижению кровяного давления. Процесс старения замедляется, так как активируется внутриклеточный биосинтез. Но главное — это укрепление иммунной системы [8].

Многие люди считают, что, выполняя повседневные обязанности, они смогут оставаться в хорошей форме, но со временем понимают, что этого мало. В любом случае, если человек хочет избежать ожирения или заболеваний сердца — необходимо совершать пробежки. Влияние бега отражается на всех системах организма занимающихся. Прежде всего это относится к сердечнососудистой системе, но эффект может быть достигнут только при регулярных тренировках и правильном подборе нагрузки. Обычно это определяется самостоятельно, с учётом собственных ощущений. Бег положительно влияет на опорно-двигательную систему, препятствуя развитию изменений, связанных с дегенерацией, которые обычно зависят от возраста. Улучшается работа печени, повышается кишечная моторика, а также дренажная функция этого органа; положительное влияние оказывается на центральную нервную систему; снимается нервное напряжение; повышается работоспособность, улучшаются сон и самочувствие [9].

Влияние бега на организм человека можно рассмотреть также на примере студенческой молодёжи. В современном мире физическое воспитание играет не менее важную роль в жизни студентов, ведь оно способствует подготовке здоровых высококвалифицированных специалистов. Для студента бег — это отличный способ улучшения здоровья. Благодаря положительному влиянию на нервную систему у студента может улучшиться настроение, а также он отвлекается от повседневных проблем и тревожных эмоций. Бег помогает подавлять угнетённое и раздражённое состояние при образовании очагов возбуждения. Многие учёные также отмечают повышение умственной

и творческой активности у студента после начала занятий оздоровительным бегом.

Для данной социальной группы немаловажным показателем в жизни является здоровье. Тем не менее многие из них по разным причинам не занимаются спортом. Некоторые по состоянию здоровья, некоторые же считают это тратой своего времени. В основном спортом занимаются те студенты, которые живут с родителями. Так как родители — это контроль, это влияние на образ жизни их ребёнка. Студенту бег, являясь самым легкодоступным видом спорта, может помочь избавиться от некоторых заболеваний, поднять жизненный тонус, служить определённой эмоциональной разгрузкой [10].

Бег также оказывает положительное влияние на студентов, которые относятся к специальной медицинской группе. В данном случае оздоровительный бег полезен только при достаточном уровне функциональных возможностей организма. То есть лица, имеющие выраженные нарушения в состоянии здоровья, освобождаются от занятий. Для остальных же применяются медленный бег и беговые упражнения с постепенным увеличением беговой нагрузки. В таком случае эффект от бега будет наиболее положительным и заметным [11].

Оздоровительный бег должен являться частью культуры и воспитания каждого человека. Если человек заботится о своём здоровье с ранних лет и старается сохранить свой организм здоровым, ему не придётся в более старшем возрасте надеяться на врачей или лекарства. Поэтому важно понимать положительное влияние бега на организм, ведь он доступен всем, нужно просто проявить интерес и немного усилия [12].

Таким образом, можно отметить, что бег имеет огромное количество видов и разновидностей, и какой из них выбрать — решает каждый человек самостоятельно, в зависимости от своих возможностей, состояния здоровья, возраста и настроения. Также бег может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье человека, поэтому необходимо серьёзно отнестись к выбору нагрузки, которая зависит от вида бега, а следовательно, и к выбору вида бега: оздоровительный, бег трусцой или спортивный.

Бег — это важная составляющая здорового организма и здорового образа жизни. При этом эффективность и польза от данного вида спорта будет только при грамотном и правильном распределении нагрузки. Занятия бегом положительно влияют на здоровье человека, что выражается в улучшении

функциональных показателей здоровья и уровне физической подготовленности занимающихся. Также необходимо отметить, что бег показан практически для всех возрастов, заниматься спортом может любой человек независимо от возраста, физических способностей и опыта, уже с детства можно начинать небольшие пробежки. Начинать необходимо с кратковременных тренировок и минимальных нагрузок. Не стоит забывать о правилах при каждом виде бега, очень важно их соблюдать, чтобы при тренировке не получить травму и не ухудшить своё здоровье.

Список литературы

1. Воронов, Н. А. Бег в жизни человека / Н. А. Воронов, С. Н. Авдеева, Ч. М. Мусаев // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. — М., 2017. — С. 98–100.
2. Логвинов, В. Г. Виды бега и их влияние на здоровье человека / В. Г. Логвинов // Развитие науки: тенденции, проблемы, перспективы. — М., 2018. — С. 393–397.
3. Калянов, В. В. Бег трусцой / В. В. Калянов, Н. А. Аверьянова, Н. Н. Королёва, И. Г. Аркелян // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки. — Самара, 2017. — С. 114–117.
4. Мудрая, О. П. Особенности организации самостоятельных занятий кроссовым бегом / О. П. Мудрая, Н. Н. Ткачёва, В. Н. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. — 2017. — № 4(64). — С. 63–67.
5. Пластинина, В. Б. Интервальная тренировка как способ улучшения аэробных процессов в организме и эффективного снижения веса / В. Б. Пластинина, А. Н. Столбов, Н. М. Бердинских // Общество. Наука. Инновации. — М., 2017. — С. 6197–6204.
6. Власов, М. В. Бег с равномерной и переменной скоростью / М. В. Власов, Н. Е. Хромов, Ю. А. Гильмутдинов // Успехи соврем. естествознания. — 2012. — № 5. — С. 49.
7. Мазовка, А. Ю. Самый полезный вид спорта / А. Ю. Мазовка // Пед. мастерство и соврем. пед. технологии : сб. материалов IV Междунар. науч.-практ. конф. [редкол. : О. Н. Широков и др.]. — Чебоксары, 2018. — С. 327–329.
8. Воронкина, Л. В. Изменение функций организма под влиянием занятий оздоровительным бегом / Л. В. Воронкина // Электрон. науч. журн. — 2015. — № 1 (1). — С. 571–575.
9. Мальчиц, Н. И. Влияние бега на здоровье человека / Н. И. Мальчиц // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. — М., 2016. — С. 170–177.
10. Садков, С. А. Влияние бега на состояние здоровья студенческой молодёжи / С. А. Садков,

Е. С. Гималдинова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. — М., 2018. — С. 204–207.

11. Токарева, А. В. Бег на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы / А. В. Токарева // Педагогика и современность. — 2012. — № 1. — С. 59–62.

Поступила в редакцию 10 декабря 2018 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Бег как средство оздоровления / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 41–47.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Бардина Марина Юрьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. marinasport2015@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 41–47.

Running as a Means of Healing

¹Ivanov V.D., ²Bardina M.Yu.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru, ²marinasport2015@yandex.ru

The article provides an overview of the articles of the electronic scientific library eLIBRARY.RU on the topic: running and its impact on health. The paper analyzes the current state of the problem of determining the importance of running as a means of recovery in people's lives. The importance of different types of running in modern society: running as a form of health improvement, running as a common and popular sport. This description of the characteristics of different types of running, the impact on human health.

Keywords: *running, types of running, running, health, running, Jogging, interval running, slow Jogging, even running, variable running, road running.*

References

1. Voronov N.A., Avdeeva S.N., Musaev Ch.M. Beg v zhizni cheloveka [Run in a person's life]. *Aktual'nyye napravleniya nauchnykh issledovaniy: perspektivy razvitiya* [Actual directions of scientific researches: development prospects]. Moscow, 2017. Pp. 98–100. (In Russ.).

2. Logvinov V.G. Vidy bega i ikh vliyaniye na zdorov'ye cheloveka [Types of running and their influence on human health]. *Razvitiye nauki: tendentsii, problema, perspektivy* [Development of science: trends, problems, prospects]. 2018. Pp. 393–397. (In Russ.).

3. Kalyanov V.V., Aver'yanova N.A., Korolyova N.N., Arkelyan I.G. Beg trustsoy [Jogging]. *Traditsii i innovatsii v stroitel'stve i arkhitekture. Sotsial'no-gumanitarnyye i ekonomicheskiye nauki* [Social-humanitarian and economic Sciences]. 2017. Pp. 114–117. (In Russ.).

4. Mudraya O.P., Tkachyova N.N., Lotonen-

ko V.N. Osobennosti organizatsii samostoyatel'nykh zanyatiy krossovym begom [Peculiarities of organization of independent classes jumper Jogging]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical Culture and Health], 2017, no. 4(64), pp. 63–67. (In Russ.).

12. Демьянова, Л. М. Влияние оздоровительного бега на организм человека / Л. М. Демьянова, Г. А. Манукян // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. победителей VIII междунар. науч.-практ. конф. — Пенза, 2017. — С. 116–118.

5. Plastinina V.B., Stolbov A.N., Berdinskikh N.M. Interval'naya trenirovka kak sposob uluchsheniya aerobnykh protsessov v organizme i effektivnogo snizheniya vesa [Interval training as a way of improving aerobic processes in the body and effective weight loss]. *Obschestvo. Nauka. Innovatsii* [Society. Science. Innovations]. 2017. Pp. 6197–6204. (In Russ.).

6. Vlasov M.V., Hromov N.E., Gilmutdinov Yu.A. Beg s ravnomernoy i peremennoy skorost'yu [Running with uniform and variable speed]. *Uspekhi sovremennogo yestestvoznaniya* [Successes of modern natural science], 2012, no. 5, pp. 49. (In Russ.).

7. Mazovka A.Yu. Samyy poleznyy vid sporta [The Most useful sport]. *Pedagogicheskoye masterstvo i sovremennyye pedagogicheskiye tekhnologii* [Pedagogical skills and modern educational technology]. 2018. Pp. 327–329. (In Russ.).

8. Voronkina L.V. Izmeneniye funktsiy organizma pod vliyaniem zanyatiy ozdorovitel'nyim begom [Changing the functions of the body under the influence of recreational running]. *Elektronnyy nauchnyy zhurnal* [Electronic scientific journal], 2015, no. 1 (1), pp. 571–575. (In Russ.).

9. Malchits N.I. Vliyaniye bega na zdorov'ye cheloveka [The Influence of running on human health]. *Teoreticheskiye i prakticheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Theoretical and practical problems of physical culture and sports]. 2016. Pp. 170–177. (In Russ.).

10. Sadkov S.A., Gimaldinova E.S. Vliyaniye bega na

sostoyaniye zdorov'ya studencheskoy molodyozhi [The Influence of running on the state of health of students]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Actual problems of physical culture, sport and tourism]. 2018. Pp. 204–207. (In Russ.).

11. Tokareva A.V. Beg na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy so studentami spetsial'noy meditsinskoy gruppy [Running on physical culture with students of special medical group]. *Pedagogika i sovremennost'* [Pedagogy and modernity], 2012, no. 1, pp. 59–62. (In Russ.).

12. Dem'yanova L.M., Manukyan G.A. Vliyaniye ozdorovitel'nogo bega na organizm cheloveka [The influence of health-improving running on the human body]. *Sovremennoye obrazovaniye: aktual'nyye voprosy, dostizheniya i innovatsii* [Modern education: topical issues, achievements and innovations]. 2017. Pp. 116–118. (In Russ.).

СИСТЕМА TOTAL QUALITY MANAGEMENT (TQM): ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СПОРТЕ

Б. Д. Могуев

Технологический университет, Королёв, Россия

Исследованы проблемы использования TQM в спорте. Рассмотрены основные положения системы, приведены её фундаментальные позиции. Предложены возможности использования данной системы в спорте с учётом успешного зарубежного опыта. Приведены практические рекомендации для адаптации данной системы. Рассмотрение вопроса в дальнейшем будет продолжено.

Ключевые слова: *TQM, спорт, менеджмент, инноватика, физкультура.*

Актуальность. Система Total Quality Management (TQM) является сосредоточенной на клиенте, управленческой системой, которая обеспечивает удовлетворённость потребителя через усовершенствование процессов работы всех сотрудников в организации, производящей товары или услуги для клиентов. Это относительно новая управленческая техника, которая с успехом используется в Российской Федерации. В случае спортивного управления клиенты не только являются участниками спорта или зрителями спорта, но могут быть и студентами в спортивных классах или преподавателями, преподающими и проводящими занятия в этих классах.

Цель и задачи. TQM обычно рассматривается учёными как важный механизм для достижения конкурентоспособного преимущества. Данный механизм может быть определён как интегрированное усилие для достижения и поддержания высококачественных продуктов (или услуг), основанное на усовершенствовании непрерывного процесса управления с целью достижения и даже превышения потребительских ожиданий. В научной литературе существует множество определений TQM, отсюда можно сделать вывод, что TQM является многомерным понятием [1].

Материалы и методы исследования. В пределах составляющих частей TQM исследователи выделяют два типа элементов. Первыми являются более технические аспекты качественного управления, а вторыми являются неосозаемые аспекты. К первой категории обычно относят статистические методы контроля. К неосозаемым элементам обычно относят лидерство, корпоративную культуру, управленческие взаимодействия и полномочия.

Достижение стандартов качества в управлении организацией означает оправдывать надежды клиентов с первого и до последнего их обращения

в фирму. Относительно спортивного управления такой подход включает в себя:

- полный охват исполнения всего спектра услуг;
- надёжность обслуживания;
- длительность обслуживания;
- доступность обслуживания всех в пределах сроков потребительских ожиданий [2].

Организации, использующие в своей деятельности понятие TQM, придерживаются трёх основных принципов: сосредоточение на удовлетворённости потребителя, поиск непрерывных и долгосрочных усовершенствований и обеспечение полной причастности всех сотрудников фирмы в улучшении его функционирования. Для гарантированного успеха в работе с клиентом необходимо систематически собирать и анализировать данные, которые организация получает в процессе своей деятельности.

TQM — термин, уже знакомый крупным корпорациям в России, но он начал использоваться ещё Японией после Второй мировой войны. После использования его Японией, США стали активно продвигать её идеи в своей стране. Со временем использование системы TQM в Америке привело к настоящему буму: её стали использовать повсеместно: и в высшем образовании, и в промышленности. Вскоре система TQM стала синонимом слова «Сделано в Америке» [3].

TQM — понятие, которое может быть включено менеджерами спорта в пределах услуг, которые они оказывают спортивным потребителям, а также персоналу фирм, которыми они управляют. Понятие подчёркивает признак качества, надёжности и производительности.

Система TQM основывается на выполнении 14 основных правил, придуманных её создателем Демингом. Эти правила довольно просты, однако требуют от её пользователя внимания и последо-

вательности в реализации шагов. Основные положения TQM, являются следующими:

- Установите постоянную организационную цель или роль в удовлетворении клиентов.
- Создайте новую философию системы качества. Вместо постоянного осмотра конечного продукта или обслуживания найдите его усовершенствование.
- Забудьте о стоимости преобразований в области качества, конечная цель окупит все затраты.
- Непрерывно улучшайте процесс обеспечения товаров и услуг посредством статистического анализа характеристик.
- Установите программы обучения и развития для служащих.
- Выделите лидеров, которые помогут вам в управление служащими.
- Вытесните страхи служащих о задавании вопросов, поиске помощи или совершении ошибок, иначе они продолжают работать неправильно.
- Устраните барьеры между организационными единицами работы.
- Устраните организационные лозунги для рабочих, лучше позвольте им создавать своё собственное.
- Устраните числовые доли, ориентируйтесь на целостные числа.
- Поощряйте своих сотрудников за их успехи.
- Поощрите тенденцию переобучаться и совершенствоваться через образование в новых методах и во взаимодействии друг с другом.
- Примите меры таким образом, чтобы управление организации и все служащие могли создать новую качественную систему.

Результаты исследования и их обсуждение.

Многие фирмы и корпорации используют систему TQM в своей деятельности. Спортивные управленческие организации не исключение. Болельщик ходит на спортивное зрелище, ожидая получить качество в продуктах и обслуживании, включающем сам спорт. Со временем даже спортивные управленческие программы становятся очень конкурентоспособным сервисным бизнесом. Менеджеры спортивных организаций должны находиться в постоянном контакте с клиентами, которые получают продукт или услуги, таким образом, повышая их уровень качества [4].

В 14 принципах Деминга менеджеры спорта, которые хотят использовать TQM, должны сосредоточиться, включая всех сотрудников компании, на стадиях развития TQM. Обязательным условием

для успешного использования TQM является осознание и согласие всех служащих фирмы, что они работают для клиентов и необходимо ставить интересы клиентов выше своих собственных, именно клиенты определяют уровень качества обслуживания. Спортивные менеджеры должны быть готовы вложить капитал в обучение служащих в методах TQM, а также к тому, достижение качественных изменений будет происходить плавно и умеренно. Организаторский стиль и терпение менеджера могут заставить качественную статистику улучшаться эффективнее. Приверженность принципам TQM имеет огромное значение в деятельности спортивной организации [5].

Поскольку понятие TQM используется в России меньше десятилетия, будет интересно наблюдать за его становлением. Развитие понятия TQM должно быть особенно интересным для спортивных управленческих учёных и для спортивного управления в целом.

Также принимая во внимание развитие студенческого спорта, особняком стоит вопрос использования TQM в нём. Студенческий спорт всегда отличался от профессионального спорта, но оставался одним из источников пополнения профессиональных спортсменов. В качестве примера может служить студенческий спорт в Соединённых Штатах Америки, где особо талантливых студентов приглашают профессиональные клубы, а также национальные сборные по различным видам спорта. Применение TQM может позволить значительно развивать спорт, не только как социальное явление, но и как коммерческий продукт, при котором все заинтересованные лица (спортсмены, болельщики, судьи, спортивный менеджмент и т. д.) смогут полностью удовлетворять свои потребности. Использование данного управленческого метода позволит менеджерам развивать спортивные базы — строить новые стадионы, проводить соревнования различных уровней, привлекать больше людей к занятиям спортом, существенному укреплению здоровья нации в целом [6].

Выводы. Подводя итог, следует обратить внимание на несколько ключевых аспектов в использовании TQM в спорте:

- чёткое понимание целей и задач, использования система TQM;
- наличие поддержки со стороны всех заинтересованных лиц;
- реализация плана мероприятий по функционированию системы;

- постоянный мониторинг получаемых результатов;
- готовность вносить изменения в действующий процесс;
- оценка получаемых результатов;
- постоянная цикличность и непрерывность управленческого процесса [7].

Список литературы

1. Bonstingl, J. J. The total quality classroom / J. J. Bonstingl // *Educational Leadership*. — 2017. — № 49 (6). — P. 70.
2. Brandt, R. The Quality Movement's challenge to education / R. Brandt // *Educational Leadership*. — 1992. — № 49 (6). — P. 5.
3. Edgeman, R. L. Quality, reliability, and productiv-

ity education: America's hope for enhanced competitive position / R. L. Edgeman // *Innovative Higher Education*. — 2016. — № 13 (1). — P. 260.

4. Huse, E. Organization, development and change / E. Huse, T. G. Cummings. — New York: West, 2016.

5. Metri, B. A. TQM critical success factors for construction firms / B. A. Metri // *Management*. — 2005. — № 1 (1). — P. 12–26.

6. Moorman, C. Organizational market information processes: Cultural antecedents and new product outcomes / C. Moorman // *J. of Marketing Research*. — 1995. — № 32 (August). — P. 318–325.

7. Federal total quality management handbook: Introduction to total quality management in the federal government / U. S. Office of Personnel Management. Federal Quality Institute. — Washington, DC : U. S. Government Printing Office, 1991.

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

Для цитирования: Могуев, Б. Д. Система Total Quality Management (TQM): перспективы использования в спорте / Б. Д. Могуев // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 48–50.

Сведения об авторе

Могуев Борис Дмитриевич — кандидат экономических наук, доцент кафедры гуманитарных и социальных дисциплин, Технологический университет. Королёв, Россия. sadpoet@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2019, vol. 4, no. 1, pp. 48–50.

System Total Quality Management (TQM): Prospects for Use in Sports

Moguev B.D.

Technological University, Korolev, Russia
sadpoet@mail.ru

This article is devoted to the problems of using TQM in sports. It discusses the main provisions of the system, its fundamental positions. The author offers the possibility of using this system in sports, based on successful foreign experience. Practical recommendations for adaptation of this system are given. Consideration of the issue will be continued in the future.

Keywords: *TQM, sports, management, innovation, physical culture.*

References

1. Bonstingl, J.J. The total quality classroom. *Educational Leadership*, 2017, no. 49 (6), pp. 70.
2. Brandt R. The Quality Movement's challenge to education. *Educational Leadership*, 1992, no. 49 (6), p. 5.
3. Edgeman R.L. Quality, reliability, and productivity education: America's hope for enhanced competitive position. *Innovative Higher Education*, 2016, no. 13 (1), p. 260.
4. Huse E., Cummings, T.G. *Organization, development and change*. New York, West, 2016.

5. Metri B.A. TQM critical success factors for construction firms. *Management*, 2005, no. 1 (1), pp. 12–26.

6. Moorman C. Organizational market information processes: Cultural antecedents and new product outcomes. *J. of Marketing Research*, 1995, no. 32, pp. 318–325.

7. U. S. Office of Personnel Management. Federal Quality Institute. Federal total quality management handbook: Introduction to total quality management in the federal government, Washington, DC: U. S. Government Printing Office, 1991.

КОМБИНИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ КОРРЕКЦИИ НАГРУЗОК В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

И. А. Сабирова, А. И. Ляпин, И. В. Битюцких

Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия

Представлен анализ методик искусственной корректировки веса квалифицированных спортсменов. В результате проведённого исследования разработана комбинированная модель подсчёта энергозатрат с учётом направленности нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки спортсменов в ударных единоборствах.

Ключевые слова: ударные единоборства, корректировка веса, энергозатраты, квалифицированные спортсмены.

Актуальность. Спорт высших достижений предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке спортсменов. Вопросы формирования различных разделов подготовки в тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся ударными единоборствами, широко представлены в стандартах спортивной подготовки по видам спорта и примерных программах спортивной подготовки, разработанных Министерством спорта РФ [1]. Регламент соревнований в ударных единоборствах предполагает выступления в границах определённых весовых категорий. Совершенно очевидно, что вопросы коррекции массы тела спортсменов являются значимыми на этапе совершенствования спортивного мастерства и особенно на этапе высшего спортивного мастерства [2–4].

Цель и задачи. Целью настоящего исследования явилась разработка оптимальной методики подсчёта энергозатрат спортсменов в ударных единоборствах с учётом интенсивности двигательной деятельности в предсоревновательном мезоцикле подготовки.

Материалы и методы исследования. С целью выявления методов и методических подходов к регулировке массы тела у квалифицированных спортсменов нами был проведён опрос и собеседование с ведущими спортсменами и тренерами Воронежа, Белгорода, Тамбова, Липецка, Ельца ($n = 58$). Уровень спортивной квалификации — от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта международного класса. Стаж тренерской деятельности от 10 до 30 лет и более. С целью определения энергозатрат спортсменов в ударных единоборствах в предсоревновательном мезоцикле годового цикла подготовки нами изучались показатели

до, во время и по окончании тренировочных мероприятий при подготовке сборных команд ЦФО к Кубку России по кикбоксингу (2017). Изучались данные 66 спортсменов. Уровень спортивной квалификации — от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта международного класса. Возраст 18–27 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённое исследование показало, что вопросы регулировки массы тела являются значимыми для спортсменов в ударных единоборствах, однако практически все опрошенные не владеют конкретными методиками их применения в тренировочном процессе, а их знания являются фрагментарными.

В соответствии с методическими рекомендациями «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» от 2008 г. [4] нами были рассчитаны суточные энергозатраты по V группе физической активности населения с КФА 2,5 (коэффициент физической активности) (табл. 1).

Анализ и обобщение полученных данных выявил, что представленный алгоритм расчёта не учитывает энергозатраты в процессе специфической тренировочной деятельности изучаемого контингента.

Для определения энергозатрат с учётом мгновенного коэффициента физической активности (КФА) по виду деятельности был применён таблично-хронометражный метод подсчёта по следующей формуле:

$$E = \text{КФА} \cdot t \cdot m,$$

где КФА — табличный коэффициент физической активности, t — время работы, m — масса спортсмена.

Таблица 1

Суточные энергозатраты по МР 2.3.1.2432–08 ($n = 66$)

Показатель	Этап тренировочных мероприятий			Достоверность различий по t -критерию Стьюдента	
	исх. ($X_1 \pm m$)	промеж. ($X_2 \pm m$)	заклуч. ($X_3 \pm m$)	$X_1 - X_2$	$X_1 - X_3$
Масса тела, кг	72,8±6,3	68,9±7,1	67,7±6,5	0,41 ($p > 0,05$)	0,56 ($p > 0,05$)
Величина основного обмена (ВОО)	1 786,2±30,1	1 732,1±29,4	1 716,2±28,4	1,29 ($p > 0,05$)	1,69 ($p > 0,05$)
КФА 2,5	4 465,1±74,2	4 332,2±72,3	4 289,1±71,1	1,28 ($p > 0,05$)	1,71 ($p > 0,05$)

Число степеней свободы $f = 130$.

Критическое значение t -критерия Стьюдента = 1,98, при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

Проведённое исследование выявило, что предлагаемый способ подсчёта не в полном объёме отражает специфические особенности мощности предлагаемых нагрузок в процессе выполнения тренировочной работы (табл. 2).

Основой спортивной тренировки являются вопросы адаптационных сдвигов, происходящих в функциональных системах организма спортсмена. Общепринятым способом коррекции и индивидуализации нагрузок в тренировочной деятельности является контроль ЧСС. Следовательно, анализ энергозатрат с учётом массы спортсмена, продолжительности выполнения двигательных действий, частоты сердечных сокращений (ЧСС) отражает действительные энергозатраты спортсмена в конкретный момент деятельности (табл. 3).

По методике, предложенной Травиным, нами рассчитывались энергозатраты изучаемого контингента, по следующей формуле:

$$E = 0,014 \cdot m \cdot t \cdot (0,12 \cdot \text{ЧСС} - 7),$$

где m — масса спортсмена, t — время работы, ЧСС — пульс.

В то же время учёт энергозатрат от применяемой нагрузки, основанный лишь на контроле ЧСС, не является рациональным в подготовке квалифицированных спортсменов, так как не отражает специфику применяемых средств и методов подготовки, не учитывает их направленность, координационную сложность, психическую напряжённость.

Нами был разработан шаблон применяемых средств подготовки, которые были согласованы с ведущими тренерами и спортсменами.

В табл. 4 представлены данные, отражающие энергозатраты при выполнении двигательных действий в ударных единоборствах с учётом применяемых средств в единицу времени.

Полученные данные легли в основу составления компьютерной модели контроля энергозатрат на основе комбинированного метода, включающего таблично-хронометражный метод без учёта мгновенного КФА тренировочного процесса и энергозатрат с учётом применяемых средств спортивной тренировки.

Таблица 2

Суточные энергозатраты с учётом мгновенного КФА ($n = 66$)

Показатель	Этап тренировочных мероприятий			Достоверность различий по t -критерию Стьюдента	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_3 \pm m$	$X_1 - X_2$	$X_1 - X_3$
Масса тела, кг	72,8±6,3	68,9±7,1	67,7±6,5	<u>0,41</u> $p > 0,05$	<u>0,56</u> $p > 0,05$
Энергозатраты таблично-хронометражным методом по формуле $E = m \cdot \text{КФА} \cdot t$	6 094,1±93,8	5 767,1±90,7	5 662,1±89,1	<u>2,51</u> $p < 0,05$	<u>3,31</u> $p < 0,05$

Число степеней свободы $f = 130$.

Критическое значение t -критерия Стьюдента = 1,98, при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

Таблица 3

Суточные энергозатраты, рассчитанные таблично-хронометражным методом с учётом интенсивности тренировочных нагрузок ($n = 66$)

Показатель	Этап тренировочных мероприятий			Достоверность различий по t -критерию Стьюдента	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$X_3 \pm m$	$X_1 - X_2$	$X_1 - X_3$
Масса тела, кг	72,8±6,3	68,9±7,1	67,7±6,5	$\frac{0,41}{p > 0,05}$	$\frac{0,56}{p > 0,05}$
Энергозатраты таблично-хронометражным методом без учёта тренировок	3 023,2±82,1	2 861,1±75,1	2892,2±76,1	$\frac{1,46}{p > 0,05}$	$\frac{1,17}{p > 0,05}$
Энергозатраты за тренировочный процесс (зарядка и 2 тренировки). $E = 0,014 \cdot m \cdot t \cdot (0,12 \cdot \text{ЧСС} - 7)$	3 164,2±86,2	3 407,1±86,3	2 400,1±63,2	$\frac{1,99}{p < 0,05}$	$\frac{7,15}{p < 0,05}$
Энергозатраты таблично-хронометражным методом без учёта КФА тренировки + энергозатраты за тренировочный процесс по Травину	6187,2±168,3	6268,2±161,4	5 292,3±139,3	$\frac{0,38}{p > 0,05}$	$\frac{4,06}{p < 0,05}$

Таблица 4

Энергозатраты при выполнении двигательных действий в ударных единоборствах с учётом ЧСС в единицу времени ($m = 72,8$ кг)

Средства	Исходный			Промежуточный			Заключительный		
	t , мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал	t , мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал	t , мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал
Подготовительная часть (обще- и специально-подготовительные упражнения)									
Разновидности передвижений, бег в различном темпе по заданию	5	141	50,6	5	157	57,0	5	157	56,0
Общеразвивающие упражнения в движении	7	143	72,5	7	149	73,7	7	149	72,4
Специально-подготовительные упражнения в движении	5	161	62,8	5	196	79,5	5	196	78,1
Стретчинг, индивидуальная разминка	3	102	16,0	3	108	17,2	3	92	11,5
Имитационные упражнения у зеркала (ударно-защитная техника)	5	152	57,4	5	152	54,4	5	152	53,4
Подводящие упражнения (бой с тенью)	7	149	77,6	7	190	106,7	7	172	90,3
Специально подготовительные упражнения с партнёром	2	158	24,4	2	175	27,0	2	175	26,5
Надевание экипировки	3	98	14,6	3	108	17,2	3	97	13,2
ИТОГО:	37	138	375,8	37	154	432,6	37	149	401,4

Окончание табл. 4

Средства	Исходный			Промежуточный			Заключительный		
	t, мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал	t, мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал	t, мин	ЧСС, уд./мин	Е, ккал
Основная часть (специально-подготовительные и избранные соревновательные упражнения)									
Совершенствование технико-тактических действий с партнёром	35	167	465,2	35	215	634,7	20	198	317,7
Совершенствование технико-тактических действий на снарядах	13	171	179,1	13	195	205,7	8	176	107,3
Совершенствование технико-тактических действий на лапах	10	175	142,7	10	210	175,6	15	178	203,7
ИТОГО:	58	171	787,0	58	207	1 015,9	43	184	628,7
Заключительная часть									
Силовые упражнения с отягощениями собственного веса	20	149	222,4	20	149	210,5	–	–	–
Работа на скакалках	5	163	64,0	5	182	71,6	10	176	134,1
ИТОГО:	25	156	286,4	25	166	282,0	10	176	134,1
Итого за тренировку	120	153	1 449,2	120	175	1 730,6	90	166	1 164,2

С целью изучения эффективности разработанной методики, направленной на контроль массы тела спортсменов, был проведён предварительный педагогический эксперимент в естественных условиях тренировочного процесса. Обобщение полученных данных позволило констатировать, что применение разработанной комбинированной модели подсчёта энергозатрат является наиболее эффективным. Контингент спортсменов, принявший участие в экспериментальных исследованиях, подошёл к ответственным стартам в наилучшей спортивной форме и в границах своей весовой категории.

Выводы. Проведённое исследование выявило, что расчёт суточных энергозатрат спортсменов в ударных единоборствах следует производить на основе комбинированного метода, включающего таблично-хронометражный метод без учёта мгновенного КФА тренировочного процесса и мощ-

ности нагрузки, основанного на индивидуальных показателях ЧСС разработанных нами.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг : приказ Минспорта России № 449 от 10 июня 2014 г.
2. МР 2.3.1.2432–08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации : метод. рекоменд., утв. Роспотребнадзором 18.12.2008. — М., 2008.
3. Мантыков, А. Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Л. Мантыков. — Улан-Удэ, 2003. — 24 с.
4. Португалов, С. Н. Технология снижения массы тела в спортивной подготовке / С. Н. Португалов, А. В. Усатов // Вестн. спортив. науки. — 2012. — № 5. — С. 14–18.

Поступила в редакцию 20 февраля 2019 г.

Для цитирования: Сабирова, И. А. Комбинированная модель коррекции нагрузок в ударных единоборствах / И. А. Сабирова, А. И. Ляпин, И. В. Битюцких // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 51–55.

Сведения об авторах

Сабирова Ирина Александровна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. *sabirova27.02@mail.ru*

Ляпин Алексей Иванович — кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. *lyapin78@mail.ru*

Битюцких Иван Владимирович — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России. Воронеж, Россия. *bitiushkin@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 51–55.

A Combined Correction Model of Loads of Skilled Athletes in Impact Martial Arts

¹Sabirova I.A., ²Lyapin A.I., ³Bitiutskykh I.V.

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

1sabirova27.02@mail.ru, 2lyapin78@mail.ru, 3bitiushkin@mail.ru

The article presents an analysis of methods of artificial weight correction of qualified athletes. As a result of the study, a combined model of energy consumption calculation was developed taking into account the direction of loads in the pre-competition mesocycle of training athletes in shock martial arts.

Keywords: *shock single combats, weight correction, energy consumption, qualified athletes.*

References

1. *Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta kikkboxing: prikaz minsporta no. 449 ot 10.06.2014* [Federal standard of sports training by sport kickboxing, order of the Ministry of sports no. 449 from 10.06.2014]. (In Russ.).

2. *MR2.3.1.2432–08. Normy fiziologicheskikh potrebnoy v energii i pishchevykh veshchestvah dlya razlichnykh grupp naseleniya Rossiyskoy Federatsii: Metodicheskiye rekomendatsii. Rospotrebnadzor, 18.12.2008* [MP 2.3.1.2432–08. Norms of physiological needs in energy and nutrients for various groups of the population of the Russian Federation. Methodical recommen-

tion. Approved. Thursday 18.12.2008]. Moscow, 2008. (In Russ.).

3. Mantukov A.L. *Organizatsiya uchebno-trenirovochnogo protsessa kvalifitsirovannykh bortsov pri snizhenii massy tela pered sorevnovaniyami* [The Organization of training process of the qualified wrestlers at decrease in body weight before competitions. Thesis]. Ulan-Ude, 2003. 24 p. (In Russ.).

4. Portugalov S.N., Usatov A.V. *Tekhnologiya snizheniya massy tela v sportivnoy podgotovke* [The technology of body weight reduction in sports training]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sports science Bulletin], 2012, no. 5, pp. 14–18. (In Russ.).

ФЕХТОВАНИЕ — ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Раскрывается история становления фехтования со времён древних цивилизаций до наших дней. Показана динамика развития фехтования, применяемого в нём оружия, технических приёмов. Раскрывается значение и важность фехтования как военного искусства, спорта, средства воспитания молодёжи.

Ключевые слова: *фехтование, историческое фехтование, меч, шпага, рапира, сабля, удар, укол.*

Среди военных историков распространено мнение, что история меча — это история человечества, поскольку обе представляют собой цепь противостояния как отдельно взятых людей, так и целых государств на протяжении тысячелетий, противостояние защитной и наступательной техники ведения войны, с тех пор, как представители рода *homo sapiens* научились обрабатывать металл и изготавливать из него оружие, называемое нами меч.

Фехтование как вид спорта входит в программу Олимпийских игр начиная с 1896 г., но вместе с тем не так популярно, как, например, футбол, хоккей или фигурное катание. Между тем этот вид спорта имеет давнюю историю и входит в тройку самых интеллектуальных видов спорта. Это больше кулуарный вид спорта, не имеющий широкой публичной огласки и информационного пиара. Фехтование, пожалуй, самый непонятный для болельщиков вид олимпийской программы, но этот маленький недостаток в полной мере компенсируется динамичностью и эмоциональностью. Для настоящих ценителей фехтование — не просто вид спорта, а целая жизненная основа и стержень, позволяющий сопротивляться внешним, не всегда приятным, воздействиям и быть достаточно настойчивым в достижении целей. Фехтование — это способность, с одной стороны, сопротивляться ситуации, а с другой — быть гибким и искать любые возможности.

Удивительно техничный, красивый и, не побоимся сказать, — романтичный вид спорта, фехтование сегодня набирает популярность. Вместе с тем тысячи людей по всему миру занимаются одним из его подвидов — историческим фехтованием на массогабаритных репликах исторического оружия. Благодаря огромному арсеналу оружия в истории каждый может найти оружие по себе: от копий и алебард до ножей и кинжалов. Данные обстоятельства актуализируют интерес и внимание к истории развития фехтования как искусства

и средства для воспитания воинского духа, ловкости, скорости и стратегии ведения боя [2. С. 31].

Можно с уверенностью утверждать, что развитие фехтования началось ещё во времена древнего человека. Ещё в каменном веке древние люди использовали палки для поражения врага. Со временем человек стал искать новые удары, отбивать своей палкой палку противника и т. д., а когда люди научились добывать металл, деревянные палки сменились настоящим оружием.

Уже у древних цивилизаций были разработаны особые приёмы и упражнения с металлическим и деревянным оружием. Например, в Древней Индии сборник подобных упражнений считался священной книгой. В Древнем Египте, Древнем Риме, Древнем Китае и Японии воинов тренировали и обучали технике ведения боя с холодным оружием.

Истоки развития фехтования как вида искусства владения клинковым оружием, по-видимому, следует искать на рубеже XIII–XIV вв., именно к этому периоду относится древнейший, дошедший до нас письменный источник, содержащий описание приёмов обращения с мечом. Здесь речь идёт о «Манускрипте 1.33», который ещё называют «Тауэрской книгой по фехтованию» [7. С. 81]. В манускрипте представлены фрагменты поединков на мечах и щитах с пояснениями на смеси немецкого и латыни. Интересным является тот факт, что мастера фехтования из «Манускрипта 1.33» по облику, представленному на иллюстрациях, однозначно идентифицируются как лица духовного сана.

Знаменитый исследователь истории фехтования Эгертон Кастл в своей книге «Школы и мастера фехтования» указывает на то, что в Средние века, бок о бок существовало два совершенно различных типа фехтования:

– первый тип относится к фехтованию, распространённому в среде рыцарей, которые, участвуя

в многочисленных турнирах и сражениях, практически всегда использовали доспехи, и не учились тому, что могло бы им помочь, если бы они лишились своей защиты;

– второй тип, приспособленный к оружию горожан, был куда более практичен, здесь главную роль играла подвижность, которая защищала фехтовальщика вместо доспехов.

В эпоху Средневековья фехтование получило повсеместное распространение, но занимались им исключительно представители высших сословий. В период XIV–XV вв., в средневековых городах начинают основываться школы, где любой обладавший надлежащей физической подготовкой и финансами, мог обучиться искусству ведения боя с любым видом оружия, используемого пешими войнами [4. С. 101].

Как и любой другой вид оружия, для эффективного применения в бою, меч требовал от воина особого умения в обращении. Со временем эти особые навыки и умения переросли в искусство фехтования холодным оружием.

Термин «фехтование» в отношении средневекового искусства обращения с клинковым оружием является современной интерпретацией. Со времён позднего Средневековья и вплоть до Нового времени за ним закрепилось другое название — искусство благородной защиты с оружием в руках, или благородное искусство защиты [5. С. 19]. Вероятно, это название закрепилось с тех времён, когда поединки на мечах всегда происходили с использованием щита, и «защищаться» означало «прикрываться щитом». Позднее в Европе слово «защита» стало синонимом боя на мечах, а мастера фехтования называли себя «мастерами защиты».

В период с XIV по начало XVI в. в Европе существовали две большие «школы» фехтования на мечах — немецкого и итальянского стилей. Из итальянских трактатов до нас дошли работы двух мастеров — Фиори де Либери (1409) и Филиппо Вадиса (1482–1487) [3. С. 121]. Наиболее значимым в тот период, вероятнее всего, был немецкий стиль, поскольку большинство книг по фехтованию, дошедших до нас, вышло из-под пера немецких мастеров, таких как, Йоханнес Лихтенауэр, Ханс Тальхофер, Ханко Дёбригер, Зигмунт Рингекка, Петер фон Данциг, Юде Отта и Паулус Кала.

Старейшая из корпораций фехтовальщиков — *Burgerschaft von St. Marcus von Lowenberg* (община Святого Марка из Лёвенберга) находилась в Германии и была основана в XIV в., вскоре со-

общество установило монополию на преподавание искусства фехтования в Германии. Это привело к тому, что «Братство Святого Марка», стало чрезвычайно популярно, а их штаб-квартира во Франкфурте-на-Майне превратилась в некий «университет», куда съезжались фехтовальщики, чтобы заработать почётную степень в фехтовании.

Хотя «мастера защиты» обучали владению всеми видами холодного оружия — от кинжала до алебарды и копья, главенствующей дисциплиной в «благородном искусстве защиты» XIV–XV вв. был длинный меч. Наиболее значительный след в истории развития фехтования длинным мечом оставил Йоханнес Лихтенауэр (XIV в.). Его влияние заметно отразилось на работах всех последующих мастеров длинного меча.

Ханс Тальхофер — член «Братства Святого Марка», в своих работах (1443, 1459 и 1467 гг.) не только продолжил традицию мастера Лихтенауэра, но и развил свои собственные подходы. У Тальхофера можно найти такие важные понятия, как динамика движения, приёмы восстановления физической силы, а также наставления о правильном питании, что позволяет нам говорить о поднятии борьбы на мечах до почти научного уровня.

XVI век стал переломным в развитии техники фехтования: произошли серьёзные изменения в размерах оружия. Теперь воины облачали себя в латы, поэтому мечи, сабли и другое режущее и рубящее оружие не могло иметь прежней эффективности. Необходимо было создать оружие, которым можно было наносить уколы между металлическими пластинами лат. Так появилась шпага, которая пришла на смену тяжёлому и широкому мечу. И если, как говорилось ранее, в XIV и XV вв., главную роль в обучении владению мечом играли немецкие мастера, то с первой половины XVI в. эта роль начинает переходить к итальянцам, а к концу столетия итальянская школа фехтования станет самой популярной в Европе, разработав все основные принципы боя с применением нового меча — рапиры, созданной в Испании [6. С. 55].

В это время появляется очень важная тенденция в развитии всей системы фехтования мечом — переход от удара к уколу. Так, итальянец Акилле Мароццо в своих работах фиксирует системы фехтования, популярные ещё до того, как главенство укола над ударом было возведено в принцип. Вероятно, во времена Мароццо (1-я книга вышла в 1536 г.) особого различия между ударом и уколом

не делали, а главная цель состояла лишь в том, чтобы, перемещаясь из стойки в стойку, занять такое положение относительно противника, которое давало бы возможность нанести удар любым способом. Другими словами, у Мароццо стойки имеют мало отношения к тому, что мы теперь называем этим словом.

Позже Камилло Агриппа подошёл к изучению фехтования с точки зрения опытного инженера и математика, изучая связки движений, совершаемые разными частями тела при нанесении уколов и ударов, выстраивал при этом различные геометрические фигуры для их объяснения. Оценив ошибки в популярных стилях фехтования, он избрал гораздо более простую систему:

- отказался от многочисленных и бесполезных стоек, ограничив их четырьмя: *prima*, *seconda*, *terza* и *quarta*;

- доказал преимущество использования укола над ударом — укол требует меньших силовых и временных затрат и его труднее парировать;

- заметил, что любая стойка, где левая нога выставлена вперёд, а меч находится в правой руке, слишком открывает фехтовальщика.

Агриппа описал правильную технику глубокого укола (таким образом приблизившись к современному понятию выпада), который нужно производить полностью выпрямленной рукой, с оставлением левой ноги назад). Завершающую точку в установлении твёрдых принципов фехтования, разработанных итальянскими мастерами в течение всего XVI в., поставил Редалфо Капо Ферро да Кальи, обобщив и усовершенствовав систему фехтования на рапирах и кинжалах [9. С. 81].

Перед тем, как перейти к описанию новой, зарождающейся технике фехтования на лёгких шпагах, хотелось бы осветить один интересный факт — появление во второй половине XVII в. специальной рапиры для безопасных тренировок, снабжённой ограничителем. Во Франции это оружие получило название *fleuret*, в Италии *fiorete*, а в Англии *foil*. И на итальянском, и на французском это слово означает «цветочек», такое название закрепилось, по-видимому, из-за сходства ограничителя бутоном цветка [7. С. 81]. Эта тренировочная рапира сначала имела такую же длину, как и боевое оружие, которое она замещала, но в последней четверти стала намного короче.

В конце XVII в. на смену рапире в качестве основного предмета искусства фехтования приходит шпага. Перемены в стиле фехтования соответ-

ствовали переменам формы оружия. Как только в фехтовании полностью отказались от любых рубящих ударов, повсеместно были приняты лёгкие трёхгранные клинки. Избавившись таким образом от обычаев, связанных с рапирой, французская система фехтования (в Италии, Испании и Германии ещё некоторое время использовали удары) заняла лидирующее положение в искусстве владения оружием, которому суждено было завоевать всю Европу в XVIII в.

К концу XVIII в. фехтование на шпагах достигло своего совершенства — в руках опытного бойца лёгкая шпага превратилось в грозное оружие. Быстрые движения кистью, чётко выраженные парады и рипосты стали ключевыми этого стиля фехтования. Собственно говоря, фехтование на шпагах конца XVIII в., можно считать прародителем современного спортивного фехтования.

Сабля не была столь популярна в Европе, как меч и его различные модификации. Появившись на европейском театре боевых действий в конце XV в., она до XVIII в. играла лишь второстепенную роль. Исключение составляли страны восточной Европы (Венгрия, Польша) — именно там сабля вытеснила повсеместно меч и стала национальным оружием — символом шляхетского достоинства [5. С. 17].

В России зарождение фехтования относится к XVII в., когда оно развивалось как часть воинского искусства и имело лишь прикладное значение. Отметим, что большое внимание фехтованию уделял Пётр I. Соответствующие упражнения входили в систему подготовки воинов российской армии. С начала XVIII в. в военных учебных заведениях «рапирная наука» стала обязательным предметом, а для дворян совершенство в «шпажной битве» считалось и вовсе обязательным. Постепенно всё большее развитие получает спортивное фехтование. В 1778 г. состоялись первые в России соревнования. В 1816 г. в Санкт-Петербурге открылась первая фехтовальная школа, где готовили учителей и инструкторов. Помимо Москвы и Петербурга, спортивное фехтование культивировалось в Смоленске, Севастополе, Омске.

Как вид спорта фехтование начало развиваться в XIX в. Во Франции, Италии, Австро-Венгрии и Германии появились профессиональные команды спортсменов-фехтовальщиков.

XX век принято считать веком, когда стали проводиться первые мировые первенства по фехтова-

нию. В самом начале фехтовали только на шпагах (1921), позднее на саблях и шпагах (1922), а в 1926 г. в соревнованиях были включены и рапиры.

Впервые на Олимпийских играх соревнования по фехтованию состоялись в 1896 г. в Афинах. Соревнования проходили с двумя видами оружия: рапира и сабля. Бои на шпагах состоялись только в 1900 г. на Олимпиаде в Париже.

В 1908 г. на Олимпийских играх в Лондоне проводились как командные, так и личные соревнования на рапирах и саблях. Лавры победителей заняли французы и венгры.

На сегодняшний день проведение фехтовальных поединков значительно усовершенствовано. Для фиксации уколов применяется электрооборудование, которое не только отмечает сам факт удара, но и его правомерность для каждого отдельного вида оружия.

Поединки проводятся на специальных площадках размером 14×1,5 (2) м. В центре, перпендикулярно площадке, размещается разграничительная линия. Также имеются линии исходной позиции в двух метрах от центральной и задняя и боковые линии, сигнализирующие спортсменам о близости к границе площадки.

В современном фехтовании выделяют личные и командные бои. Безусловно, особенность фехтования состоит в том, что это не просто состязание, а демонстрация своей ловкости, грациозности и смелости. В наше время особенно популярно спортивное фехтование, где мужчины и женщины сражаются друг с другом на лёгких гуманизированных снарядах — шпагах, рапирах и саблях.

Сегодня фехтование — это весьма зрелищный и благородный (и один из самых сложных) вид спорта, многие называют его искусством. С этим легко согласиться, так как на поле боя спортсмен наносит быстрые сильные удары с удивительной грацией и красотой. При этом каждое движение рассчитано до миллиметра, фехтовальщик способен предсказать действия противника и опередить его. Принять единственно верное решение фехтовальщик должен за доли секунды, и скорость нанесения укола уступает только скорости полёта пули.

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

Для цитирования: Талызов, С. Н. Фехтование — история и современность / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 56–60.

Итак, фехтование — удивительный вид спорта, берущий своё начало с давних времён. Несмотря на то, что в России этот благородный вид спорта появился не так давно, а в качестве соревновательной дисциплины выступал ещё меньше, атлеты сборной Российской Федерации по спортивному фехтованию часто берут призовые места и выигрывают международные турниры.

Богатство истории фехтования, уходящей в далёкие тысячелетия, как искусства, как спорта, как военной науки, как средства воспитания, позволяет углубиться в мир фехтования и начать очередные страницы истории, развивая его в нашей стране.

Список литературы

1. Ершова, И. В. Философия оружия как трансформация одной культурной идеи / И. В. Ершова // Карранса и Сервантес. Новый филол. вестн. — 2014. — № 2 (29). — С. 44–52.
2. Зиамбетов, В. Ю. Историческое фехтование как эффективное средство физического и патриотического воспитания / В. Ю. Зиамбетов // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. — 2015. — № 12 (161). — С. 30–37.
3. Кастр, Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком / Э. Кастр. — М.: АСТ, 2011. — 574 с.
4. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. — М.: Радуга, 1982. — 399 с.
5. Люгар, А. Школа сценического фехтования на шпагах, шпагах с кинжалами, саблях и бой на ножах / А. Люгар. — М., 1910. — 80 с.
6. Мишенёв, С. В. Классическое и постановочное фехтование. История и перспективы совмещения в методике обучения / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. — 2013. — № 14. — С. 55–60.
7. Мишенёв, С. В. Фехтование: беглый взгляд на истоки / С. В. Мишенёв // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 15. Искусствоведение. — 2011. — № 1. — С. 80–87.
8. Шустиков, Г. Б., Систематизация базовых терминологических понятий в современном фехтовании / Г. Б. Шустиков, В. С. Фёдоров // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 15. — С. 179–183.
9. Шустиков, Г. Б. Применение уколов повышенной сложности в современном фехтовании на рапирах / Г. Б. Шустиков, А. В. Деев // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 12 (106). — С. 182–188.

Сведения об авторе

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, магистр экономики, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. *sergeytalozov@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 56–60.

Fencing — History and Modernity

Talyzov S.N.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
sergeytalozov@mail.ru

The article reveals the history of the formation of fencing, from ancient civilizations to the present day. Shown is the dynamics of fencing, the weapons it used and techniques. The importance and importance of fencing as a military art, sports, means of education is revealed.

Keywords: *fencing, historical fencing, sword, epee, rapier, saber, blow, prick.*

References

1. Yershova I.V. *Filosofiya oruzhiya kak transformatsiya odnoy kul'turnoy idei* [The philosophy of weapons as a transformation of one cultural idea]. *Novyy filologicheskii vestnik* [New philological Bulletin], 2014, № 2 (30), pp. 44–52. (In Russ.).
2. Ziambetov V.Yu. *Istoricheskoye fekhтованиye kak effektivnoye sredstvo fizicheskogo i patrioticheskogo vospitaniya* [Historical fencing as an effective means of physical and Patriotic education]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Orenburg state University], 2015, № 12 (161), pp. 30–37. (In Russ.).
3. Kastl E. *Shkoly i mastera fekhтованиya. Blagorodnoe iskusstvo vladeniya klinkom* [Schools and masters of fencing. The noble art of blade-wielding]. Moscow, 2011. 574 p. (In Russ.).
4. Kun L. *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta* [General history of physical culture and sport]. Moscow, 1982. 399 p. (In Russ.).
5. Lyugar A. *Shkola stsenicheskogo fekhтованиya na shpagakh, shpagakh s kinzhalami, sablyakh i boy na nozhakh* [School of stage fencing with swords, swords with daggers, swords and knife fighting]. Moscow, 1910. 80 p. (In Russ.).
6. Mishenyov S.V. *Klassicheskoye i postanovochnoye fekhтованиye. Istoriya i perspektivy sovmeshcheniya v metodike obucheniya* [Classical and staged fencing. History and future combine in the methods of teaching]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Iskusstvovedenie* [Bulletin of St. Petersburg University], 2013, vol. 15, no. 14, pp. 55–60. (In Russ.).
7. Mishenyov S.V. *Fekhтованиye: beglyy vzglyad na istoki* [Fencing: a quick look at the origins]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta* [Bulletin of St. Petersburg University. Iskusstvovedeniye], 2011, vol. 15, no. 1, pp. 80–87. (In Russ.).
8. Shustikov G.B., Fyodorov V.S. *Sistematizatsiya bazovykh terminologicheskikh ponyatiy v sovremennom fekhтовanii* [Systematization of basic terminological concepts in modern fencing]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University, P.F. Lesgaft], 2014, no. 15, pp. 179–183. (In Russ.).
9. Shustikov G.B., Deyev A.V. *Primeneniye ukolov povyshennoy slozhnosti v sovremennom fekhтовanii na rapirakh* [The use of high complexity injections in modern fencing on rapiers]. *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University, P.F. Lesgaft], 2013, no. 12 (106), pp. 182–188. (In Russ.).

ПЕРВИЧНЫЙ ОТБОР ДЕТЕЙ 7–9 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чэнь Шоюнь, С. В. Чернов

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,
Москва, Россия*

Рассмотрены проблемы современной подготовки детей в условиях ранней специализации в баскетболе. Выявлен уровень морфологических показателей по стандартным методикам у 20 детей 7–9 лет при занятиях баскетболом. Выявленная динамика прироста свидетельствует об особенностях влияния ранней специализации на детский организм, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса на первом году обучения.

Ключевые слова: *первичный отбор, баскетболисты, рост, динамика прироста, прогноз.*

Как показал анализ теоретических исследований, в спорте высших достижений необходимо своевременно производить спортивный отбор и спортивную ориентацию. В этом процессе важна спортивная ориентация, особенно на этапе вхождения в многолетний процесс спортивной подготовки, когда на первый план выходит подбор вида спорта для решения задач будущей спортивной деятельности. В свою очередь отбор наиболее пригодных к определённому виду спорта, по данным В. П. Филина, предполагает оценку возможностей и предрасположенности (одарённости) к определённому роду спортивной деятельности, по данным которой впоследствии производится выбор спортивной деятельности, подходящей конкретному человеку [7. С. 10–13]. Противоречивость подходов к спортивному отбору, особенно на начальном этапе подготовки, позволяет выделить их варианты:

– всесторонний отбор общего плана, связанный со спецификой не одного, а нескольких видов спорта Л. П. Матвеев [5];

– ориентировка на стабильные признаки, в основном морфологические характеристики [8].

Есть данные, полностью отвергающие спортивный отбор на ранних стадиях, поскольку он не решает основных задач и велика ошибка.

В исследовании принимали участие юные баскетболисты 8–9 лет на этапе первичного отбора для занятий баскетболом в количестве 20 человек. В процессе исследования осуществлялся анализ ростовых данных в течение 1–2 лет подготовки юных баскетболистов. Полученные данные оценки гармоничности физического развития были подвержены анализу на основе прироста показателей в процентах, а также использования непараметрического метода — метода центилей, позволяюще-

го отнести результаты измерения в определённый «коридор», величина которого имеет место у такого же процента детей данного возраста и пола (распределение длины тела (см) по возрасту) [2]. По полученным результатам по методике Б. Е. Лосева и Л. В. Копысовой произведена градация юных баскетболистов на: «перспективных», «средних способностей» и «малоперспективных». Авторы в первую группу включили детей, темпы прироста показателей которых превышают данные других детей [3; 4. С. 59–63].

Как показал анализ теоретических источников, физическое созревание и функциональная организация двигательного аппарата юных спортсменов не всегда совпадают с биологическим возрастом, не согласуются с календарным возрастом, опережая его или, наоборот, отставая от него, что видно из данных, представленных в таблице.

Анализ ростовых показателей юных баскетболистов экспериментальной группы свидетельствует о том, что при должных величинах роста у 8–9-летних мальчиков от 135 до 140 см их показатели, как на исходном уровне (на 3,2 см по отношению к генеральной совокупности), так и после годового цикла подготовки (2 см), в целом превышают данные возрастной нормы. При этом наблюдался достоверный прирост по отношению к исходному уровню ($1,382 \pm 0,07$) к результатам на конец эксперимента ($1,42 \pm 0,08$) при $p \geq 0,05$.

В целом по группе прирост показателей является недостаточным по данным анализа общей тенденции к должным (нормативным) показателям прироста (5 см в год) [2. С. 9–11]. Однако внутри самой группы прирост составил $0,38 \pm 0,17$ см в год, что в целом можно охарактеризовать близкими к эталонным. Практически указанная группа детей

**Динамика и прогноз ростовых характеристик
юных баскетболистов 8–9 лет на этапах отбора**

№ игрока	Рост, м		Прирост, %	Центиль		Прогноз (группа)	
	1-й этап	2-й этап		1-й этап	2-й этап	1-й этап	2-й этап
1	1,25	1,28	1,59	3	3	3	3
2	1,53	1,57	2,61	75–90	75–90	2	2
3	1,36	1,38	1,47	75–90	75–90	2	2
4	1,36	1,38	1,47	75–90	75–90	2	2
5	1,44	1,47	2,08	75–90	75–90	2	2
6	1,29	1,32	2,23	90–97	75–90	3	3
7	1,32	1,35	2,27	25	25	1	1
8	1,29	1,35	4,65	>3	>3	3	3
9	1,35	1,38	2,22	75–90	75–90	2	2
10	1,37	1,41	2,92	90	75–90	2	3
11	1,43	1,45	1,40	3	97–3	3	3
12	1,36	1,38	1,47	75–90	75–90	2	3
13	1,49	1,55	4,03	>3	>3	3	3
14	1,36	1,40	2,94	90	75–90	2	3
15	1,36	1,41	3,68	90	75–90	2	3
16	1,42	1,44	1,41	3	3	3	3
17	1,38	1,41	2,17	90–97	75–90	3	3
18	1,43	1,48	4,90	3	3	3	3
19	1,44	1,48	2,78	3	3	3	3
20	1,44	1,49	3,47	3	3	3	3

превышает по своим данным средние значения и занимает крайне правые показатели по таблице центилей в пределах 97–3 и более 3 % от генеральной совокупности, что указывает на качественную сторону первичного отбора детей. Как показывают данные теоретических источников, чаще всего, если не считать генетически высоких людей, у детей наблюдается конституциональное ускорение роста. У таких детей ускоряются созревание костей и рано наступает пубертатный период.

Баскетбол — игра высокорослых спортсменов, несмотря на «модные» течения соревновательной деятельности. Поэтому характер отбора высокорослых детей в секции по баскетболу оправдан. Обычно чрезмерный рост у детей заставляет родителей обращаться за помощью в случаях сопутствующих отклонений от нормы в виде утомляемости, частых заболеваний, нарушений полового

развития и др. При их отсутствии ускоренный рост редко является причиной беспокойства. И выбор, проведённый тренером на данном этапе, считаем правильным и отражающим основные тенденции в отборе перспективных игроков, обеспечивающих в дальнейшем высокую эффективность соревновательной деятельности. Кроме того, доказано, что дети, имеющие преимущество в росте, сохраняют его и в последующие годы [8. С. 6].

В группу неперспективных по ростовым данным отнесён участник исследования под номером 1. Все остальные испытуемые по ростовым характеристикам относятся к группе перспективных. Практические исследования показали, что по всем измеренным показателям средние величины темпа прироста результатов в группе «перспективных юных баскетболистов» превышают аналогичные значения в других группах.

Таким образом, такое явление, как раннее начало занятий баскетболом, заметно осложняет практику начального отбора и, как показал, анализ ростовых данных, даже несколько замедляет их прирост при сравнении с должными величинами. Вероятно, это связано с предлагаемыми физическими нагрузками, которые не соответствуют физическим возможностям юных баскетболистов. Вместе с тем отобранные дети в группу для занятий баскетболом по своим ростовым показателям значительно превышают должные данные ростовых данных для указанного возраста. Такое положение дел указывает на необходимость замены подхода к отбору и прогнозированию успешности будущих спортсменов, принятого на этапах спортивного совершенствования и мастерства.

Сравнение показателей с морфологическими стандартами в полной мере соответствует целям отбора и способствует достижению успехов в избранном виде спорта без существенного снижения потенциала здоровья.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ори-

ентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1980. — № 1. — С. 31–34.

2. Васильева, Е. И. Физическое развитие детей : учеб.-метод. пособие для иностр. студентов / Е. И. Васильева. — Иркутск : ИГМУ, 2013. — 32 с.

3. Копысова, Л. В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Копысова. — СПб., 2002. — 24 с.

4. Лосин, Б. Е. Комплексная оценка одарённости детей 7–8 лет в процессе начального отбора для занятий баскетболом с учётом биологического возраста / Б. Е. Лосин, Л. В. Копысова // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2005. — № 18. — С. 59–63.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — СПб. : Лань, 2004. — 160 с.

6. Николич, А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 144 с.

7. Филин, В. П. Проблема построения многолетней тренировки в циклических видах спорта / В. П. Филин, М. М. Линец // Теория и практика физ. культуры. — 1979. — № 6. — С. 10–13.

8. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущёв. — М. : ФиС, 1984. — 151 с.

Поступила в редакцию 10 декабря 2018 г.

Для цитирования: Чэнь Шоуюнь. Первичный отбор детей 7–9 лет в баскетболе на этапе начальной подготовки / Чэнь Шоуюнь, С. В. Чернов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 61–64.

Сведения об авторах

Чэнь Шоуюнь — магистр кафедры теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, Россия. 584500926@qq.com

Чернов Сергей Викторович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, Россия. kafsi@rambler.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 61–64.

Basic Screening Among Children 7–9 Years Old in Primary Training in Basketball

¹Chen Shouyun, ²Chernov S.V.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

¹584500926@qq.com, ²kafsi@rambler.ru

The article deals with the problems of modern children basketball training during early specialization. The morphological parameters of 20 children by 7–9 years old, who were engaged in basketball, have been found by the standard methods. Positive dynamic has been reached, reflecting the significant impact of early specialization on the child's body, which must be considered in the construction of the training process in the first year of training.

Keywords: *basic screening, basketball players, height, dynamics of growth, forecast.*

References

1. Balsevich V.K. Metodologicheskiye printsipy issledovaniy po probleme otbora i sportivnoy oriyentatsii [Methodological principles of research on the problem of selection and sports orientation]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1980, no. 1, pp. 31–34. (In Russ.).
2. Vasil'yeva E.I. *Fizicheskoye razvitiye detey* [Physical development of children: educational and methodical manual for foreign students]. Irkutsk, 2013. 32 p. (In Russ.).
3. Kopysova L.V. *Kompleksnaya otsenka dvigatel'nykh sposobnostey v protsesse nachal'nogo otbora detey dlya spetsializirovannykh zanyatiy sportivnymi igrami (na primere basketbola)* [Complex estimation of motor abilities in the course of initial selection of children for specialized occupations by sports games (on the example of basketball)]. Saint-Petersbur, 2002. 24 p. (In Russ.).
4. Losev B.E., Kopysova L.V. *Kompleksnaya otsenka odaryonnosti detey 7–8 let v protsesse nachal'nogo otbora dlya zanyatiy basketbolom s uchyotom biologicheskogo vozrasta* [Comprehensive assessment of gifted children 7–8 years old in the initial process of selection for basketball taking into consideration the biological age]. *Uchyonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes University. P. F. Lesgaft], 2005, no. 18, pp. 59–63. (In Russ.).
5. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Saint-Petersbur, 2004. 160 p. (In Russ.).
6. Nikolic A., Paranosich P. *Otbor v basketbole* [Selection in basketball]. Moscow, 1984. 144 p. (In Russ.).
7. Filin V.P., Linets M.M. Problema postroyeniya mnogoletney trenirovki v tsiklicheskiykh vidakh sporta [Problems of creation of a long-term training in cyclic sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1979, no. 6, pp. 10–13. (In Russ.).
8. Schwartz W.B., Khrushchev S.V. *Mediko-biologicheskiye aspekty sportivnoy oriyentatsii i otbora* [Medic and biological aspects of sports orientation and selection]. Moscow, 1984. 151 p. (In Russ.).

УДК 37.03.796.011.1
ББК 88

ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ В СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

В. С. Макеева¹, Е. А. Широкова², К. Е. Бруй³, Г. А. Ямалетдинова⁴

¹Российский государственный университет физической культуры спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

²Калужский государственный университет имени Н. Э. Циолковского, Калуга, Россия

³Московский государственный областной университет, Москва, Россия

⁴Гуманитарный университет, Екатеринбург, Россия

Будущее развития общества учёные связывают с понятиями «качество жизни» и компонентов, составляющих его структуру. Рассмотрены вопросы накопления потенциала здоровья студентами вузов. Раскрыта роль физической активности во взаимосвязи субъективного восприятия благополучия, процесса адаптации к условиям обучения в вузе, выбора стратегий поведения.

Ключевые слова: студенты вуза, субъективная оценка, качество жизни, мотивы, физическая культура, потенциал здоровья, стратегии поведения, двигательная активность, физическое и психологическое благополучие.

Актуальность. Как отмечают В. Н. Руденко и О. В. Гукаленко, «...надежды на возможность лучшего будущего для России политики, деятели культуры, педагоги, учёные связывают с воспитанием духовно и физически здорового поколения российских граждан» [12. С. 38]. Центральными проблемами являются устойчивость, адаптация и выбор стратегии поведения, то есть программы деятельности мозга [24. С. 291–298; 25. С. 210–239; 28. С. 27–72].

Здоровье как ведущее условие реализации заложенного в человеке потенциала направлено на самосохранение, развитие и репродукцию человеком себя, познание мира и его преобразование в целях удовлетворения своих и общественных потребностей [4; 27. С. 27–72].

Вместе с тем в процессе антропогенеза всё более усиливаются противоречия между биологическим потенциалом человеческого организма и социальной средой. Как отмечает Д. А. Изуткин, «...биологические основы деятельности человеческого организма достаточно консервативны и устойчивы.

Они не “растворяются” в социальном, не нейтрализуются им, при этом... биологическое начало в человеческом организме на уровне физиологических, нейропсихологических, биохимических и других механизмов... может изменять и трансформировать социальную сущность человека как личности» [5. С. 21–25].

В соответствии с этим образ жизни всё активнее влияет на состояние индивидуального здоровья, которое находится в постоянном движении и развитии взаимосвязанных друг с другом в единое целое компонентов, отражающих «субъективное качество жизни» [7; 9; 14. С. 33–40; 17]. Как показал анализ собственных педагогических наблюдений и многочисленные данные авторов, успешность образования студентов на начальном этапе обучения в вузе в значительной степени определяется характером преодоления трудностей адаптации, связанных «...с необходимостью осваивать новые социальные роли и условия учебно-познавательной деятельности, вырабатывать новые формы и способы её организации» [2. С. 81; 26. С. 320].

При этом подчёркивается важная роль физической культуры и спорта в преодолении этих сложностей.

Многочисленные теоретические и экспериментальные данные свидетельствуют о том, что внести весьма эффективные коррективы в процесс накопления потенциала здоровья учащейся молодёжи может специально организованные и спонтанные формы двигательной активности человека [6. С. 128–145; 15. С. 301–302].

В ряде теоретических источников возможности двигательной активности подтверждаются терминами и определениями: «здоровьесозидающий потенциал субъекта» в виде валеологической установки; метакогнитивных способностей; аффективной атрибуции; здоровьесозидающей компетентности; социобиотический потенциал [6. С. 128–145; 18. С. 198–201].

Так, Р. Ф. Хамидуллин подчёркивает: «...назрела необходимость анализа социальных условий и факторов, влияющих на формирование социобиотического потенциала, в частности потребность в физкультурной деятельности, в которой, по мнению автора, заложены огромные возможности в развитии духовного потенциала человека, составляющего основу всей деятельности человека. Однако вполне наглядно просматривается низкий уровень знаний и навыков... в плане регуляции организма и осуществлении различных форм двигательной активности, влияющей на потенциал здоровья. Основным препятствием выступает “одномерная” модель физкультурно-спортивной работы, преследующей лишь телесное (физическое) развитие организма, нет стремления беречь и укреплять то, чем природа щедро одаривает в юности [18. С. 198–201].

Сложности возникновения потребностей в физкультурной деятельности связаны с пристрастным отношением субъекта к миру, то есть какое значение для жизнедеятельности конкретного человека они (стимулы) имеют. Чтобы идея (программа) заработала, важно создать реальные условия, чтобы увидеть значение уровня здоровья в профессиональном долголетии, сохранении красоты, необходимости собственного “Я” в обществе. Не менее важным является то, как это значение реально отражается в различных ситуациях, связано с содержанием стимула [22]. В подготовке женщин этим особенным стимулом являются сведения об антропометрических данных (объёмных показателей фигуры женщины, стремление к внешнему отражению красоты тела, осанка, походка,

умение владеть своим телом), а также особая роль женщины в продолжении рода.

Задачи исследования:

1. На основе анализа теоретических источников определить сущность и структуру понятий «качество жизни» и «потенциал здоровья» у студенток первого курса.

2. Определить взаимосвязь потенциала здоровья со стратегией поведения студенток в процессе адаптации к условиям обучения в вузе.

Методика и организация исследования.

В исследовании принимали участие студенты 1-го курса университетов: Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского, Московского государственного областного университета и Гуманитарного университета в возрасте 18–19 лет.

Проведён анализ оценки адаптационного потенциала на основе методики многоуровневого личностного опросника «МЛО-Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина (2001) с определением следующих показателей: нервно-психической устойчивости; коммуникативных способностей; моральной нормативности; личностного адаптивного потенциала [11].

Характеристика поведения оценивалась на основе методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер в виде адаптированного варианта Т. А. Крюковой) по следующим вариантам выбора стратегий поведения: проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг; ориентированный на избегание; «отвлечение»; «социальное отвлечение».

Результаты исследования. Анализ теоретических источников показал, что понятие «качество жизни» человека в современном понимании, как отмечает А. В. Макаров с соавторами: теряет свою смысловую конкретность из-за расплывчатой и абстрактной многозначности [9. С. 119]. Нам ближе всего сформулированное Е. А. Евстифеевой следующее определение: «Качество жизни — интегральный показатель жизненного пространства, личностного, субъектного, профессионального потенциала, здоровья человека», отражающий «...физические, психические и социальные реалии и жизнедеятельность человека» [3. С. 250].

В соответствии с целями настоящего исследования структуру качества жизни можно представить в соподчинённости биологических процессов развития, становления личности, социальной и про-

фессиональной адаптации, цены адаптации, как совокупности имеющихся средств оптимального взаимодействия сил и резервов для становления человека как субъекта социального бытия:

- в восприятии собственной жизни и своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе [1. С. 157–164; 2. С. 81; 18. С. 198–201];

- в степени удовлетворения материальных, социальных, интеллектуальных, эстетических, этических и других потребностей [4; 8. С. 88–96; 10. С. 46–54];

- в потребности самоутверждения, самоуважения и уважения со стороны окружающих [19. С. 77–93; 21. С. 28–32; 23. С. 42–65];

- в совокупности условий умственного и социального благополучия в понимании счастья, удовлетворения, удовольствия [20. С. 80];

- в удовлетворении, саморазвитии, самовыражении, самореализации личности — всестороннем развитии личности» [13; 16. С. 20; 19. С. 77–83].

Таким образом, качество жизни представлено субъективными потребностями и возможностями конкретной личности. Скорость изменения входящих в структуру компонентов качества жизни отражает внутреннюю сторону накопления потенциала как ускоритель (замедлитель) процесса развития, проявляясь в различных формах психического и физического всей сущности человеческой личности, её поведении в следующих формулировках:

- психофизиологического потенциала человека в его конкретных формах и способах повседневной жизнедеятельности, образе жизни [18. С. 198–201];

- потенциале здоровья [5. С. 21–25; 14. С. 33–40];

- адаптационном потенциале личности [1. С. 157–164; 12. С. 38].

В связи с этим потенциал здоровья человека в совокупности представляет собой субъективные качества и способности личности, позволяющие ей успешно адаптироваться к окружающим условиям. Его сущность раскрывается на психофизиологическом, психологическом и психосоциальном уровнях. Как системное свойство, потенциал здоровья имеет возрастные особенности; раскрывает совокупность разноуровневых индивидуальных психологических качеств личности и потенциальных свойств, определяющих соответствующие стратегии поведения, проявляемые при определённых условиях и накопленном опыте поведения.

Накопление потенциала здоровья представляется в виде динамических характеристик: наращивание объёма, удержание с сохранением границ объёма и деформация потенциала здоровья со смещением к нужному полюсу дихотомии «здоров — нездоров». В этом процессе личность со своими качествами и свойствами, взглядами, установками в той или иной мере обеспечивает устойчивость и накопление своего потенциала здоровья через соответствующее отношение и поведение.

Анализ проведённого нами опроса в определении потребности в двигательной активности у студенток первого курса (150 человек, занимающихся в рамках элективного курса «аэробика») показал, что двигательная активность девушек всех выше указанных вузов в течение дня невелика. При этом около 20 % респондентов испытывают нехватку физической активности, остальные удовлетворены её уровнем (несмотря на то, что 5–6 часов в день студенты проводят в сидячем положении). Основным источником активности остаются обязательные занятия в университете по дисциплине «физическая культура», основная часть девушек посещает только обязательные занятия в вузе (90 %), всего 10 % опрошенных занимаются дополнительно в клубах и секциях.

Ведущим мотивом посещения занятий для значительной части студенток остаётся получение зачёта (85,3 %). В вариантах ответов на вопрос «Что, прежде всего, побуждает вас посещать обязательные занятия по физической культуре?», помимо получения зачёта, есть следующие варианты ответов:

- оптимизация веса и коррекция фигуры (56,6 %);

- развитие физических качеств и улучшение физических кондиций (36 %);

- возможность общения с однокурсницами (29,3 %);

- удовольствие от двигательной активности (25,3 %);

- интерес (19,3 %);

- возможность проявить себя (10 %);

- возможность отдохнуть, снять умственное напряжение (8,6 %).

Причины, влияющие на подобное положение вещей, респонденты видят в нехватке времени (56,6 %) либо в отсутствии желания заниматься (43,3 %). Причиной этому может быть ещё один факт: 91,3 % студенток отмечают, что их полностью устраивают занятия по физической культуре в университете, что связано, скорее всего,

с возможностью выбора интересующего отделения (плавание, тренажёры, спортивные игры, аэробика).

При наличии свободного времени респонденты предпочитают более спокойные формы досуга: общение в социальных сетях, Интернет (72,6 %), общение с друзьями и близкими (67,3 %), походы в кино (30 %), просмотр телевизора (10 %). Лишь четвертая часть студенток предпочитает активно проводить свободное время (прогулки, походы, занятия в фитнес-клубах).

Немногим более половины студенток мало осведомлены (или не считают возможным принять сведения) о важности физической культуры в формировании профессионально важных качеств, лишь 44,6 % отмечают важность физической культуры в формировании воли, характера и таких профессионально важных качеств, как самостоятельность, инициативность, смелость и пр.

Далее нами проведён опрос 50 студенток отделения аэробики и осуществлён анализ оценки адаптационного потенциала. На рис. 1 представлены данные качества «Адаптивность» участников эксперимента, распределённые по уровням выраженности: низкий, средний и высокий.

Для 44 % испытуемых характерны средние показатели и нормальная поведенческая регуляция. Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что 56 % респондентов имеют низкий уровень выраженности «нервно-психической устойчивости, как показателя поведенческой регуляции. У лиц, попавших в данную группу есть определённая склонность к нервно-психическим срывам, самооценка чаще всего низкая. Субъектная позиция данной группы студентов не позволяет вписаться в образовательную среду вуза, что ста-

новится действенным фактором в значительном снижении умственной работоспособности, ослаблении внимания, памяти, мышления, снижении волевых проявлений, способствует постепенному накоплению психологического утомления, ухудшению общего самочувствия, без оптимального состояния которых невозможна успешная учебная деятельность» [15. С. 301–302].

У более половины опрошенных средние показатели, и лишь немногие (4 %) испытуемые оказались способными устанавливать контакты с окружающими, не конфликтовать. Низкую степень проявления коммуникативных способностей показали 42 % респондентов, что может свидетельствовать о затруднениях в построении контактов с окружающими, агрессивности и повышенной конфликтности.

Для большинства студенток (80 %) показатель моральной нормативности находится в норме, в то время как 20 % студенток имеют низкую степень проявления данного показателя. Они не всегда могут адекватно оценить своё место и роль в коллективе, не всегда соблюдают общепринятые нормы поведения, что указывает на наличие признаков акцентуаций характера и пограничное психическое состояние. Высока вероятность нервных срывов.

В целом низкие значения показателей «нервно-психической устойчивости», средние значения коммуникативных способностей и моральной нормативности в структуре личностного адаптационного потенциала студентов не обеспечивают должный уровень их поведенческой регуляции, свидетельствуют о наличии трудностей в построении контактов с окружающими, неадекватной оценке своего места и роли в коллективе. Такое

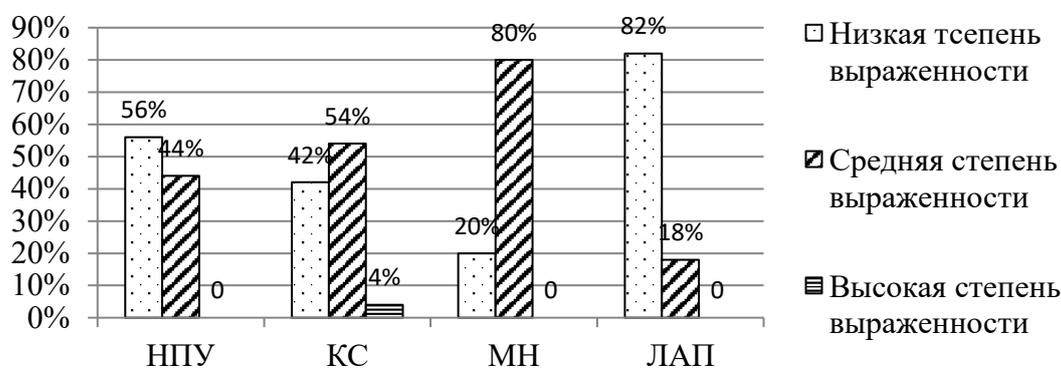


Рис. 1. Степень выраженности качества адаптивности:

НПУ — нервно-психическая устойчивость; КС — коммуникативные способности;
МН — моральная нормативность; ЛАП — личностный адаптивный потенциал

положение дел подтверждается многочисленными данными авторов, изучающими вопросы адаптации первокурсников к образованию в вузе [2. С. 81].

Анализ реального выбора стратегий поведения при таком раскладе адаптационного потенциала студенток-первокурсников отражён на рис. 2. Представлено процентное соотношение участников эксперимента, имеющих низкую, среднюю и высокую выраженность стратегий поведения в стрессовых ситуациях в период преодоления кризиса учебной адаптации в вузе.

Анализ результатов анкетирования показал выбор стратегии поведения необходимого (оптимального) поведения в проблемно-ориентированной ситуации у 44 % на среднем уровне; 12 % — на высоком уровне, и низкий уровень у 44 % студенток. У значительной части студентов ярко выражена стратегия, ориентированная на эмоции (40 %). У 56 % степень выраженности стратегии средняя. У 4 % студентов стратегия выражена слабо. Большинство респондентов избрана стратегия избегания (62 %). Лишь 28 % студентов прибегали к данной стратегии иногда и только у 10 % студентов стратегия избегания слабо выражена. Подавляющее большинство студентов имеют высокие показатели по субшкалам «отвлечение» и «социальное отвлечение». Представленные результаты свидетельствуют о том, что студенты чаще склонны выбирать неэффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, что, несомненно, связано с низким уровнем их адаптации.

Далее нами сделана попытка определить взаимосвязь показателей адаптационного потенциа-

ла с выбором стратегий поведения в стрессовых ситуациях студентами-первокурсниками с помощью корреляционного анализа на основе коэффициента Пирсона в программе SPSS Statistics 17.0. Полученные данные представлены на рис. 3.

Статистически значимая обратная связь (на уровне 0,05) установлена между:

- коммуникативными способностями и стратегией, ориентированной на решение проблем: чем ярче выражена стратегия решения проблем, тем ниже коммуникативные способности;
- моральной нормативностью и стратегией поведения, ориентированной на эмоции: чем выше моральная нормативность, тем менее выражена стратегия ориентации на эмоции.

Статистически значимые корреляции (на уровне 0,01) были отмечены между следующими показателями:

- личностным адаптационным потенциалом и стратегией, ориентированной на решение проблем: чем ниже личностный адаптационный потенциал, тем выше копинг-стратегия, ориентированная на решение проблем;
- личностным адаптивным потенциалом и стратегией, ориентированной на избегание: чем ниже личностный адаптационный потенциал, тем выше стратегия избегания проблемной ситуации;
- нервно-психической устойчивостью и стратегией, ориентированной на эмоции: чем выше нервно-психическая устойчивость, тем меньше выражена копинг-стратегия ориентации на эмоции;
- нервно-психической устойчивостью и стратегией, ориентированной на избегание: чем выше

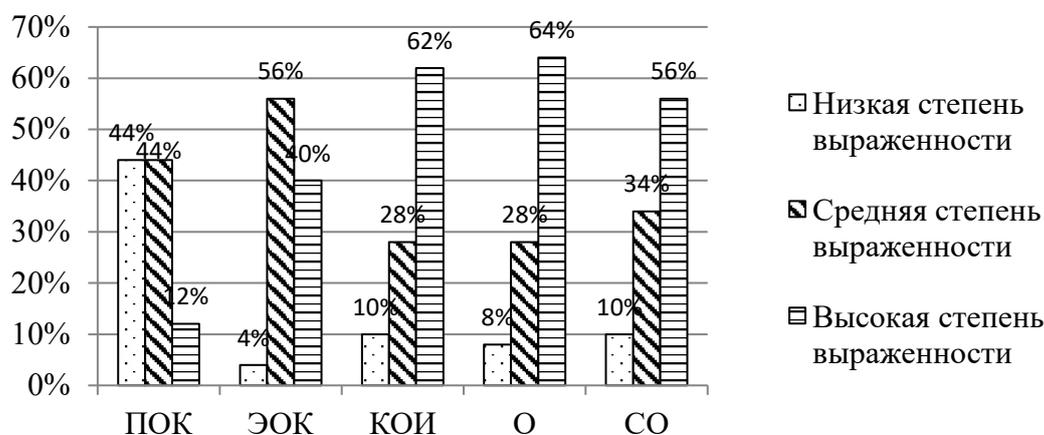


Рис. 2. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях участников эксперимента:

ПОК — проблемно-ориентированный копинг; ЭОК — эмоционально-ориентированный копинг;
 КОИ — копинг, ориентированный на избегание; О — субшкала «отвлечение»;
 СО — субшкала «социальное отвлечение»

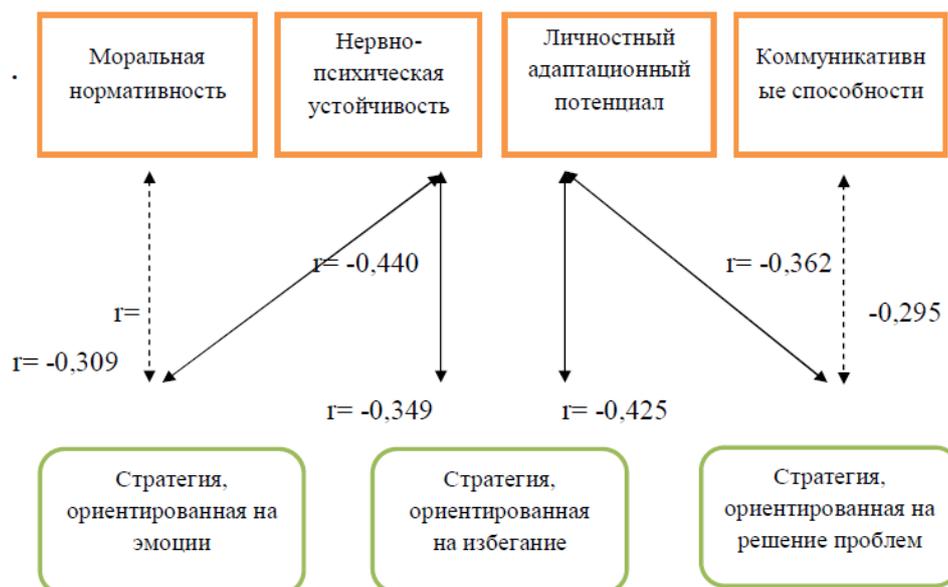


Рис. 3. Корреляционные связи между показателями опросника МЛО «Адаптивность» и стратегиями поведения в стрессовых ситуациях:

⟷ Корреляция значима на уровне 0,01. <----> Корреляция значима на уровне 0,05

нервно-психическая устойчивость, тем меньше выражена стратегия избегания.

Таким образом, между показателями адаптационного потенциала и выбором стратегии поведения прослеживается корреляционная связь. В частности, лица, обладающие низким адаптивным потенциалом, склонны выбирать проблемно-ориентированную стратегию либо стратегию избегания проблемной ситуации. Лица, обладающие низкой нервно-психической устойчивостью, склонны выбирать стратегию, ориентированную на эмоции, либо стратегию избегания. Коммуникативные способности несколько ниже у тех, кто предпочитает стратегию решения проблем. Лица с более высокими показателями моральной нормативности реже выбирают эмоционально ориентированную стратегию при решении проблем.

Результаты проведённого констатирующего эксперимента ясно показывают, что проблема адаптации студентов к процессу обучения в вузе остаётся актуальной. Большая часть респондентов не обладают необходимым набором знаний и умений, позволяющим им успешно адаптироваться к новым условиям и требованиям вузовской среды. При низких показателях адаптации студенты не имеют возможности на должном уровне обеспечить устойчивость собственного потенциала здоровья и, соответственно, не могут накапливать и поддерживать его.

Выводы. Результаты педагогических наблюдений за процессом двигательной активности показали, что её издержки не приводят к должному развитию качеств, умений и навыков студентов, способствующих накоплению и поддержанию потенциала здоровья. С одной стороны это объясняется отсутствием знаний и личного опыта студенток о влиянии средств и методов физической культуры на процессы адаптации к жизненным трудностям, а с другой — снижением ценностного отношения к физической культуре как важного средства накопления потенциала здоровья.

Анализ полученных результатов на исходном этапе констатирующего эксперимента потребовал поиска методик, технологий, обеспечивающих наиболее эффективные педагогические решения по изменению у студентов мотивов к повышению двигательной активности и ценностного отношения к физической культуре как фактору, способствующему поддержанию здоровья, должной производительности труда, а также возможности выкладываться в полную силу в избранной профессии.

Список литературы

1. Авраменко, В. Г. Личностный адаптационный потенциал как фактор успешной адаптации выпускника вуза к профессиональной среде / В. Г. Авраменко // Вестн. Моск. гос. акад. делового администрирования. — 2011. — № 3 (9). — С. 157–164.

2. Арндачук, И. В. Воспитательная работа как компонент психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников к образовательной среде вуза / И. В. Арндачук // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 20. Пед. образование. — 2015. — № 4. — С. 81–91.
3. Евстифеева, Е. А. Междисциплинарные исследования качества жизни и адаптационного потенциала подростков / Е. А. Евстифеева, Ю. А. Алексева, С. И. Филиппченкова, Е. В. Денисова, Л. А. Мурашова // Врач-аспирант. — 2015. — № 1.2 (68). — С. 250–259.
4. Зараковский, Г. М. Качество жизни населения России. Психологические составляющие / Г. М. Зараковский. — М. : Смысл, 2009. — 319 с.
5. Изуткин, Д. А. Потенциал здоровья человека в контексте его социально-биологической сущности / Д. А. Изуткин // Мед. альм. — 2009. — № 1 (6). — С. 21–25.
6. Маджуга, А. Г. Концептуально-теоретические основы здоровьесозидающего воспитания учащейся молодежи в условиях постиндустриального общества / А. Г. Маджуга, Л. Б. Абдуллина, Д. П. Самородов, Н. Н. Малярчук // Вестн. Новосиб. гос. пед. ун-та. — 2017. — Т. 7, № 5. — С. 128–145.
7. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / сост.: Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. — М. : Флинта : Наука, 2003. — 144 с.
8. Краюшкина, Н. А. Социально-психологическая адаптация студентов вуза к профессиональной деятельности и копинг-стратегии на примере подготовки будущих менеджеров / Н. А. Краюшкина // Вестн. Моск. гос. лингвист. ун-та. — 2014. — № 16 (702). — С. 88–96.
9. Макаров, А. В. Дуализм представлений о «качестве жизни» в современном российском обществе / А. В. Макаров, М. И. Михеев, Д. Д. Чистякова // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. — 2015. — № 12 (62). — С. 118–123.
10. Макеева, В. С. Туризм в формировании профессионально значимых личностных качеств студентов сферы физической культуры / В. С. Макеева, Д. О. Поляков, В. Н. Пушкина // Рос. психол. журн. — 2015. — Т. 12, № 4. — С. 46–54.
11. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» // PSYLAB : энцикл. психодиагностики [Электронный ресурс]. — URL: http://psylab.ifo/Многоуровневый_личностный_опросник_»Адаптивность»
12. Руденко, В. Н. Цивилизационно-культурологическая парадигма развития университетского образования / В. Н. Руденко, О. В. Гукаленко // Педагогика. — 2003. — № 6. — С. 38.
13. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности : монография / С. Т. Посохова. — СПб., 2001. — 240 с.
14. Пыткин, А. Н. Качество жизни, здоровье и благополучие человеческого потенциала и человеческого капитала / А. Н. Пыткин, Г. В. Клименков // Вестн. УГУЭС. Наука, образование, экономика. Сер. Экономика. — 2012. — № 1 (1). — С. 33–40.
15. Сманцер, Т. А. Эколого-физиологические особенности адаптации студентов вуза к обучению / Т. А. Сманцер, Е. С. Барышева // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. — 2011. — № 12. — С. 301–302.
16. Субетто, А. И. Теория качества жизни : монография / А. И. Субетто. — СПб. : Астерион, 2017. — 280 с.
17. Тодоров, А. С. Качество жизни. Критический анализ буржуазных концепций / А. С. Тодоров. — М. : Прогресс, 1980. — 224 с.
18. Хамидуллин, Р. Ф. Социальный потенциал физической культуры и спорта в воспроизводстве здоровья населения: социологический анализ / Р. Ф. Хамидуллин // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. — 2014. — № 5, ч. 3. — С. 198–201.
19. Ямалетдинова, Г. А. Эффективность самоуправления познавательной деятельностью студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» / Г. А. Ямалетдинова, В. С. Макеева, В. С. Пушкина // Изв. Тульс. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2016. — № 3. — С. 77–83.
20. Grossman, M. On the concept of health capital and the demand for health / M. Grossman // J. of Political Economy. — 1972. — Vol. 80, № 2. — P. 223–255.
21. Pill, R. Social Class and Preventive Health Behaviour: a British example / R. Pill, T. J. Peters, M. R. Robling // J. of Epidemiology & Community Health. — 1995. — № 49 (1). — P. 28–32.
22. Hosseini, Z. Prediction of Health Promoting Behaviors Through the Health Locus of Control in a Sample of Adolescents in Iran / Z. Hosseini, T. Aghamolaei, A. Ghanbarnejad // Health Scope. — 2017. — № 6 (2). — URL: <http://jhealthscope.com/en/articles/13126.html>
23. Leventhal, H. The common-sense model of self-regulation of health and illness / H. Leventhal, I. Brissette, E. A. Leventhal // Self-regulation of health and illness behavior. — 2003. — Vol. 1. — P. 42–65.
24. Radevskaya, N. S. Educational Environment of University — A Model of International Students' Socio-Psychological Adaptation to the Ethno-Cultural Characteristics of Society / N. S. Radevskaya, E. K. Veselova, M. Y. Dvoretzkaya, E. Y. Korjova, L. Y. Monakhova // J. of Environmental Management and Tourism. — 2016. — Vol. 7. — № 2 (14). — P. 291–298.
25. Wenzel, L. Stress, coping and health behavior // Health Behavior and Health Education / L. Wenzel, K. Glanz, C. Lerman. — San Francisco : Jossey-Bass, 2002. — P. 210–239.

26. Sarvir, I. «Get Rid of Stress» — Best relaxation and autogenic training techniques / I. Sarvir. — M. : Exmo, 2006. — 320 p.

27. Rezaeipour, A. Relationship between Adolescents' Nutritional and Physical Activity Behaviors with their Perceptions about Parents' Lifestyle Behaviors /

A. Rezaeipour, F. Youssefi, M. Mahmoudi, M. Shakeri // *Hayat*. — 2007. — № 13 (3). — P. 17–25.

28. Michalos, A. Social indicators research and health-related quality of life research / A. Michalos // *Social indicators research*. — 2004. — Vol. 65. — № 1. — P. 27–72.

Поступила в редакцию 18 февраля 2019 г.

Для цитирования: Макеева, В. С. Потенциал здоровья в субъективной оценке благополучия студентов / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, К. Е. Бруй, Г. А. Ямалетдинова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 65–74.

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Москва, Россия. vera_191@mail.ru

Широкова Евгения Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. kaktus86@mail.ru

Бруй Ксения Евгеньевна — старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Московский государственный областной университет. Москва, Россия. ksenia_tokareva1990@mail.ru

Ямалетдинова Галина Александровна — заведующая кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной подготовки, Гуманитарный университет. Екатеринбург, Россия. yamalga@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 65–74.

Health Potential in Value Judgment of Wellbeing of Students

¹Makeeva V. S., ²Shirokova E. A., ³Bruj K. E., ⁴Yamaletdinova G. A.

¹Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. vera_191@mail.ru

²Kaluga State University of K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. kaktus86@mail.ru

³Moscow State Regional University, Moscow, Russia. ksenia_tokareva1990@mail.ru

⁴Humanities University, Yekaterinburg, Russia. yamalga@mail.ru

Scientists connect the future of development of society with the concepts «quality of life», and the components making its structure. Questions of accumulation of potential of health are considered by students of higher education institutions. The role of physical activity in interrelation of subjective perception of wellbeing, process of adaptation to training conditions in higher education institution, the choice of strategy of behavior is opened.

Keywords: *students of higher education institution, value judgment, quality of life, motives, physical culture, potential of health, strategy of behavior, physical activity, physical and psychological wellbeing.*

References

1. Avramenko V.G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial kak faktor uspehnoy adaptatsii vypusknika vuza k professional'noy srede [Personal adaptation potential as a factor of successful adaptation of the graduate to the professional environment]. *Vestnik Moskovskoy gosudarstvennoy akademii delovogo administrirovaniya* [Bulletin of the Moscow State Academy of Business Administration], 2011, no. 3 (9), pp. 157–164. (In Russ.).

2. Arendachuk I.V. Vospitatel'naya rabota kak komponent psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya adaptatsii pervokursnikov k obrazovatel'noy srede vuza [Educational work as a component of psychological and pedagogical support of adaptation of first-year students to the educational environment of the University]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 20. Pedagogicheskoye obrazovaniye* [Vestnik of Moscow University. Ser. 20. Pedagogical education], 2015, no. 4, pp. 81–91. (In Russ.).

3. Yevstifeyeva E.A., Alekseyeva Yu.A., Filippchenkova S.I., Denisova E.V., Murashova L.A. Mezhdistsiplinarynyye issledovaniya kachestva zhizni i adaptatsionnogo potentsiala podrostkov [Interdisciplinary studies of quality of life and the adaptive capacity of adolescents]. *Vrach-aspirant* [Doctor-graduate student], 2015, no. 1.2 (68), pp. 250–259. (In Russ.).
4. Zarakovskiy G.M. *Kachestvo zhizni naseleniya Rossii. Psikhologicheskiye sostavlyayushchiye* [The Quality of life of the population of Russia. Psychological components]. Moscow, 2009. 319 p. (In Russ.).
5. Izutkin D.A. Potentsial zdorov'ya cheloveka v kontekste yego sotsial'no-biologicheskoy sushchnosti [The Potential of human health in the context of its socio-biological entity]. *Meditsinskiy al'manakh* [Medical almanac], 2009, no. 1 (6), pp. 21–25. (In Russ.).
6. Madzhuga A.G., Abdullina L.B., Samorodov D.P., Malyarchuk N.N. Kontseptual'no-teoreticheskiye osnovy zdorov'yesozidayushchego vospitaniya uchashchey-sya molodyozhi v usloviyakh postindustrial'nogo obshchestva [Conceptual and theoretical foundations of health creative education of students in a postindustrial society]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University], 2017, vol. 7, no. 5, pp. 128–145. (In Russ.).
7. *Kratkiy entsiklopedicheskiy slovar': adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Short encyclopedic dictionary: adaptive physical culture]. Moscow, 2003. 144 p. (In Russ.).
8. Krayushkina N.A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya studentov vuza k professional'noy deyatel'nosti i koping-strategii na primere podgotovki budushchikh menedzherov [Social and psychological adaptation of University students to professional activity and coping strategy on the example of training of future managers]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta* [Bulletin of the Moscow State Linguistic University], 2014, no. 16 (702), pp. 88–96. (In Russ.).
9. Makarov A.V., Mikheyev M.I., Chistyakova D.D. Dualizm predstavleniy o «kachestve zhizni» v sovremennom rossiyskom obshchestve [The Dualism of the notions of “quality of life” in the modern Russian society]. *Istoricheskiye, filosofskiy, politicheskoye i yuridicheskoye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki* [Historical, philosophical, political and law Sciences, Culturology and study of art. Theory and practice], 2015, no. 12 (62), pp. 118–123. (In Russ.).
10. Makeyeva V.S., Polyakov D.O., Pushkina V.N. Turizm v formirovaniy professional'no znachimykh lichnostnykh kachestv studentov sfery fizicheskoy kul'tury [Tourism in the formation of professionally significant personal qualities of students in the sphere of physical culture]. *Rossiyskiy psikhologicheskoy zhurnal* [Russian psychological journal], 2015, vol. 12, no. 4, pp. 46–54. (In Russ.).
11. Mnogourovnevyi lichnostnyy oprosnik «Adaptivnost'» [Multilevel personality questionnaire «Adaptability»]. *PSYLAB: Entsiklopediya psikhodiagnostiki* [PSYLAB: encyclopedia of psychodiagnostics]. Available at: http://psylab.ifo/Mnogourovnevyiy_lichnostnyiy_oprosnik_”Adaptivnost” (In Russ.).
12. Rudenko V.N., Gukalenko O.V. Tsivilizatsionno-kulturologicheskaya paradigma razvitiya universitetskogo obrazovaniya [Civilizational-culturological paradigm of development of University education]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2003, no. 6, pp. 38. (In Russ.).
13. Posokhova S.T. *Psikhologiya adaptiruyushchey-sya lichnosti* [Psychology adaptable personality]. St. Petersburg, 2001. 240 p. (In Russ.).
14. Pytkin A.N., Klimentov G.V. Kachestvo zhizni, zdorov'ye i blagopoluchiye chelovecheskogo potentsiala i chelovecheskogo kapitala [Quality of life, health and well-being of human potential and human capital]. *Vestnik. Nauka, obrazovaniye, ekonomika. Seriya: Ekonomika* [Bulletin. Science, education, Economics. Series: Economy], 2012, no. 1 (1), pp. 33–40. (In Russ.).
15. Smantser T.A., Barysheva E.S. Ekologo-fiziologicheskoye osobennosti adaptatsii studentov vuza k obucheniyu [Ekologo-physiological features of adaptation of students to training]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg state University], 2011, no. 12, pp. 301–302. (In Russ.).
16. Subetto A.I. *Teoriya kachestva zhizni* [The theory of quality of life]. St. Petersburg, 2017. 280 p. (In Russ.).
17. Todorov A.S. *Kachestvo zhizni. Kriticheskiy analiz burzhuaznykh kontseptsiy* [Quality of life. Critical analysis of bourgeois concepts]. Moscow, 1980. 224 p. (In Russ.).
18. Hamidullin R.F. Sotsial'nyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta v vosproizvodstve zdorov'ya naseleniya: sotsiologicheskoy analiz [The social potential of physical culture and sports in the reproduction of the population's health: a sociological analysis]. *Istoricheskiye, filosofskiy, politicheskoye i yuridicheskoye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki* [Historical, philosophical, political and legal Sciences, cultural studies and art. Theory and practice], 2014, no. 5, pt. 3, pp. 198–201. (In Russ.).
19. Yamaletdinova G.A., Maketeva V.S., Pushkina V.N. Effektivnost' samoupravleniya poznavatel'noy deyatel'nostyu studentov v protsesse izucheniya distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» [The effectiveness of the cognitive activity of students in the study of the discipline «Physical culture»]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Proceedings of the Tula state University. Physical culture. Sport], 2016, no. 3, pp. 77–83. (In Russ.).
20. Grossman M. On the concept of health capital and the demand for health. *Journal of Political Economy*, 1972, vol. 80, no. 2, pp. 223–255.
21. Pill R., Peters T.J., Robling M.R. Social Class and Preventive Health Behaviour: a British example. *Journal*

of *Epidemiology & Community Health*, 1995, no. 49 (1), pp. 28–32.

22. Hosseini Z., Aghamolaei T., Ghanbarnejad A. Prediction of Health Promoting Behaviors Through the Health Locus of Control in a Sample of Adolescents in Iran. *Health Scope*, 2017, no. 6 (2). Available at: <http://jhealthscope.com/en/articles/13126.html> (In Engl.).

23. Leventhal H., Brissette I., Leventhal E.A. The common-sense model of self-regulation of health and illness. *Self-regulation of health and illness behavior*, 2003, vol. 1, pp. 42–65.

24. Radevskaya N.S., Veselova E.K., Dvoretzkaya M.Y., Korjova E.Y., Monakhova L.Y. Educational Environment of University — A Model of International Students' Socio-Psychological Adaptation to the Ethno-Cultural Characteristics of Society. *Journal of Environ-*

mental Management and Tourism, 2016, vol. 7, no. 2 (14), pp. 291–298.

25. Wenzel L., Glanz K., Lerman C. Stress, coping and health behavior. *Health Behavior and Health Education*. San Francisco, Jossey-Bass, 2002.

26. Sarvir I. «Get Rid of Stress» — *Best relaxation and autogenic training techniques*. Moscow, Exmo, 2006. 320 p.

27. Rezaeipour A., Youssefi F., Mahmoudi M., Shakeri M. Relationship between Adolescents' Nutritional and Physical Activity Behaviors with their Perceptions about Parents' Lifestyle Behaviors. *Hayat*, 2007, no. 13 (3), pp. 17–25.

28. Michalos A. Social indicators research and health-related quality of life research. *Social indicators research*, 2004, vol. 65, no. 1, pp. 27–72.

РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У СТРЕЛКОВ ИЗ ПИСТОЛЕТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

С. В. Орехов¹, Г. И. Дерябина², В. Л. Лернер²

¹Детско-юношеская спортивная школа № 1, Тамбов, Россия

²Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия

Представлены методические рекомендации по развитию статического равновесия у стрелков из пистолета с нарушением слуха. Предложено и обосновано содержание методики развития данной способности у спортсменов с нарушением слуха.

Ключевые слова: статическое равновесие, стрелки из пистолета, карате, стрелки с нарушением слуха.

Актуальность. По мнению Всемирной организации здравоохранения в последние годы отмечается тенденция к росту численности лиц со слуховой патологией. Согласно статистическим данным по России, на 2000 г. в коррекции последствий, вызванных нарушениями слуха, нуждалось около 12 млн человек. В настоящее время это количество по-прежнему имеет тенденцию к росту и составляет более 14 млн человек [7].

Вовлечение в занятия адаптивным спортом определяет дальнейшие пути социализации человека с нарушением слуха, возможности его самоактуализации, самореализации своих возможностей и сопоставление их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы. Соревновательная деятельность, подготовка с ней, помимо физического совершенствования, обладает ещё и высоким коммуникативным потенциалом, создаёт условия преодоления отчуждённости, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры. По мнению С. П. Евсеева, для самих занимающихся «основная цель участия в адаптивно-спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры, формировании собственной спортивной культуры» [3].

В настоящее время в адаптивном спорте лица с нарушением слуха охвачены сурдлимпийским движением, представляющим большое разнообразие видов: бадминтон, волейбол, гандбол, плавание, пулевая стрельба и т. д. Тренировочный процесс в данном случае регламентирован Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих № 70 от 3 февраля 2014 г. [4]. Одним

их популярнейших видов сурдлимпийского спорта, прежде всего по причине своей доступности, является пулевая стрельба.

В приложении 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих отмечено, что высокая результативность в данном виде спорта коррелирует с такими видами физических способностей, как координационные, вестибулярная устойчивость, выносливость и скоростные способности. Мышечная сила, гибкость и тип телосложения в меньшей степени влияют на проявление спортивных результатов [4].

На данный момент содержание тренировочного процесса по пулевой стрельбе в спорте глухих имеет недостаточную степень разработанности и зачастую практически не отличается от тренировки здоровых спортсменов. По этой причине при построении тренировочного процесса следует учитывать следующие особенности:

- процесс спортивной подготовки должен иметь направленность на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- создавать условия коррекции основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- включать в себя мероприятия по профилактике сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и со-

вершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Следует отметить, что нарушения слуха различной степени тяжести обуславливают появление следующих двигательных дефектов: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; затруднённая в поддержании статического и динамического равновесия; низкий уровень развития пространственной ориентации; смещённые сенситивные периоды развития силовых качеств, невысокая быстрота реакции, невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функцию вестибулярного анализатора, но и функцию кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих [5].

При всех этих осложняющих обстоятельствах стрелкам длительное время приходится сохранять неподвижную позу с удержанием оружия.

Данный тезис обусловил актуальность нашего исследования, а именно разработка методических рекомендаций по развитию статического равновесия у спортсменов с нарушением слуха, занимающихся пулевой стрельбой.

Целью нашего исследования является разработка методических рекомендаций для развития равновесия у стрелков-пулевиков из пистолета с нарушениями слуха для повышения результатов стрельбы.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические методы исследования (педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент), результаты контрольных стрельб.

Некоторые специалисты в области подготовки стрелков (А. А. Юрьев, Л. М. Ванштейн и др.) относят стрельбу к сложно-координационным видам спортивной деятельности [1; 6]. Стрелковый спорт — это сложно-координационный вид спортивной деятельности, в котором достижение успеха зависит не только от мастерства спортсмена, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению [1]. Способность к осуществлению меткой спортивной стрельбы является сложно-координационной. Овладеть ею доступно каждому, но со значительными временными затратами, свя-

занными с изучением теоретических основ стрельбы, овладением техникой меткого выстрела, систематическим совершенствованием её элементов, закреплением и совершенствованием приобретённых навыков [4].

В ряде работ (Сергеев Б. В., 1976; Лебедева Н. Т., 1993; Дзержинская Л. Б., 1997) отмечено, что у детей с нарушением слуха выявлено задержанное развитие локомоторных статических функций, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование межанализаторных связей, наблюдается задержка в развитии жизненно важных двигательных функций, в частности «прямохождения» (овладение сидением, ходьбой и т. д.), также приводит к нарушению пространственной ориентации. В целом наблюдается отставание уровней развития показателей координационных способностей у глухих и слабослышащих подростков от показателей их слышащих сверстников [6].

Исследование проводилось в группе начальной подготовки с 1 октября по 14 декабря 2018 г., на базе тира ДЮСШ № 1 г. Тамбова. В исследовании принимало участие две группы (экспериментальная и контрольная) по 6 человек каждая, все из группы начальной подготовки первого года обучения. Тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю по 2 часа.

Исследователи в данной сфере, а также тренеры-практики [1], считают, что совершенствование вестибулярной устойчивости и связанного с ней статического равновесия у стрелков из пистолета является сложной задачей не только у стрелков с нарушением слуха, но и у слышащих спортсменов. Для достижения нашей цели была разработана методика, эффективность которой проверялась в экспериментальной группе.

Помимо стандартных упражнений для стрелков из пистолета в экспериментальной группе, в подготовительную часть тренировки были включены дополнительные упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата:

- 1) вращения вокруг своей оси;
- 2) кувырки вперёд и назад;
- 3) наклоны вперёд стоя на одной ноге;
- 4) удержание оружия в позе изготовления, стоя на одной ноге.

Четвёртое упражнение выполнялось на каждой тренировке, остальные один раз в неделю с постепенным увеличением количества повторений, а с пятой недели тренировок-серий повторений.

После двух недель регулярных тренировок начиная с третьей недели обучаемые, после выполнения упражнений 1 и 2, должны были зафиксировать положение основной стойки (ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища).

Для контрольной группы в тренировочном процессе применялись только стандартные упражне-

ния, отражённые в типовых программах спортивной подготовки по пулевой стрельбе.

В табл. 1 представлено распределение и дозировка применяемых упражнений по недельным тренировочным циклам.

В ходе исследования с помощью пробы Ромберга оценивалось состояние статической координации

Таблица 1

Распределение содержания упражнений, направленных на развитие статической устойчивости в недельных тренировочных циклах

Номер недели	Упражнения, количество повторений			
	1	2	3	4
1	5 оборотов в каждую сторону	3 вперёд, 3 назад	6 наклонов	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 20 с — удержание, 40 с — отдых
2	5 оборотов в каждую сторону	3 вперёд, 3 назад	7 наклонов	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 25 с — удержание, 40 с — отдых
3	7 оборотов в каждую сторону	4 вперёд, 4 назад	8 наклонов	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 40 с — отдых
4	10 оборотов в каждую сторону	4 вперёд, 4 назад	10 наклонов	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 35 с — отдых
5	10 оборотов в каждую сторону	5 вперёд, 5 назад	2 серии по 6 наклонов (2×6), отдых между сериями 1 мин	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 35 с — отдых
6	12 оборотов в каждую сторону	5 вперёд, 5 назад	2×7, отдых между сериями 1 мин	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 30 с — отдых
7	12 оборотов в каждую сторону	2 серии по 3 вперёд, 3 назад, отдых между сериями 1 мин	2×8, отдых между сериями 1 мин	5 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 30 с — отдых
8	14 оборотов в каждую сторону	2 серии по 3 вперёд, 3 назад, отдых между сериями 1 мин	2×10, отдых между сериями 1 мин	7 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 30 с — отдых
9	14 оборотов в каждую сторону	2 серии по 4 вперёд, 4 назад, отдых между сериями 1 мин	2×12, отдых между сериями 1 мин	7 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 25 с — отдых
10	15 оборотов в каждую сторону	2 серии по 4 вперёд, 4 назад, отдых между сериями 1 мин	2×12, отдых между сериями 1 мин	7 подъёмов оружия для каждой ноги, 30 с — удержание, 25 с — отдых

Таблица 2

у стрелков из пистолета с нарушением слуха, а также оценивались стрельбы.

Пробой Ромберга оценивалось состояние статической координации в обеих группах 2 раза: на первой неделе и на десятой неделе. Содержание нагрузки было обусловлено направленностью на развитие статического равновесия.

Оценка качества стрельбы осуществлялась в ходе выполнения зачётных стрельб из 10 выстрелов в недельных тренировочных циклах исследования: 1-я — текущий контроль, с 4-й по 9-ю неделю — промежуточный контроль, 10-я неделя — итоговый контроль.

Проведённое исследование координационных способностей с применением пробы Ромберга исходного состояния спортсменов в каждой группе показало неудовлетворительные результаты (ЭГ — 8,3 с, КГ — 8,5 с). На 10-й неделе при проведении контрольной пробы выявлен рост статической координации в ЭГ: ЭГ — средний показатель — 11,8 с (увеличение на 3 с), в КГ — средний результат составил 9,7 с (улучшилось на 1,2 с) (рис. 1).

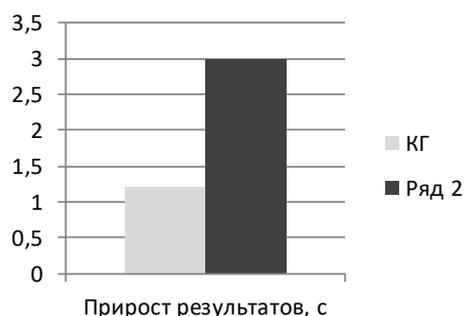


Рис. 1. Прирост результатов пробы Ромберга в контрольной и экспериментальной группах

Исследование с проведением пробы Ромберга показало, что в экспериментальной группе рост показателей статического равновесия интенсивнее, чем в контрольной группе.

Результаты контрольных стрельб за 10 недельных тренировочных циклов представлены в табл. 2.

Динамика результатов стрельбы в недельных тренировочных циклах представлена на рис. 2.

Результаты исследования, представленные на рис. 2, демонстрируют, что рост результатов произошёл в обеих группах, однако в ЭГ он проходил более интенсивно, следовательно, выполнение дополнительных упражнений, направленных на развитие вестибулярной устойчивости, повышает уровень статического равновесия и, значит, результаты стрельбы.

Средние значения результатов контрольных стрельб из 10 выстрелов по итогам недельных тренировочных циклов

Номер недельного тренировочного цикла	ЭГ	КГ
1	57,1±2,3	58,2±2,1
4	58,3±3,1	58,4±3,9
5	60,4±4,2	61,3±4,5
6	62,8±5,9	62,8±5,3
7	63,3±3,8	61,5±5,8
8	66,2±5,7	64,4±6,1
9	70,7±6,3	66,5±6,7
10	74,5±6,9	70,5±6,9

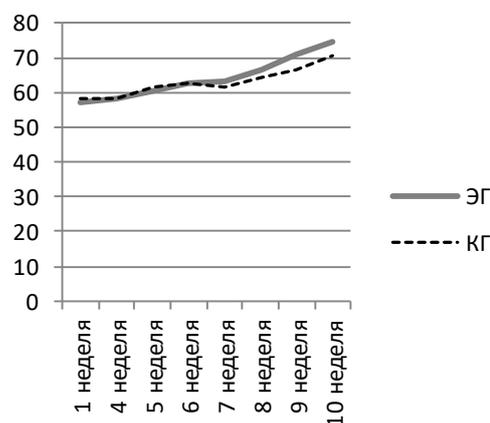


Рис. 2. Динамика результатов стрельбы в недельных тренировочных циклах

Таким образом, проведённое исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Нарушение функции вестибулярного аппарата у глухих и слабослышащих спортсменов и соответственно вестибулярной устойчивости негативно влияет на сохранение ими статического равновесия.

2. Включение в тренировочный процесс дополнительных упражнений, направленных на развитие вестибулярного аппарата и координационных способностей, ведёт к улучшению устойчивости и, как следствие, росту результатов стрельбы.

3. Результаты тестирования статического равновесия в ЭГ за 10 недельных тренировочных циклов превышают данные показатели КГ. Рост показателей стрельбы также выше в ЭГ.

Список литературы

1. Ванштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. — М. : Изд-во ДОСААФ, 1981. — 142 с.
2. Удалова, А. А. Дифференцированный подход в развитии равновесия у стрелков-пулевиков / А. А. Удалова // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 1. — С. 176–182.
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Спорт, 2016. — 616 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих : утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 февр. 2014 г. № 70) // Система ГАРАНТ. — URL: <http://base.garant.ru/70620534/>
5. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет спорт, 2007.
6. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. — М. : Физкультура и спорт, 1973. — 432 с.
7. Глухих нет. Новостной портал // Глухих.net. — URL: <https://www.gluxix.net/>

Поступила в редакцию 12 февраля 2019 г.

Для цитирования: Орехов, С. В. Развитие статического равновесия у стрелков из пистолета с нарушением слуха / С. В. Орехов, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 75–80.

Сведения об авторах

Орехов Сергей Викторович — тренер-преподаватель отделения адаптивного спорта детско-юношеской спортивной школы № 1, магистрант первого года обучения по направлению подготовки 49.04.02 — физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. oreh-sv@yandex.ru

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. vikun69@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 75–80.

The Development of Static Balance of Shooters with a Pistol with Hearing Impairment

¹Orekhov S.V., ²Deryabina G.I., ³Lerner V.L.

¹Children and youth sports school № 1, Tambov, Russia. oreh-sv@yandex.ru

²Tambov State University named after G. R. Derzhavina, Tambov, Russia. dergal@yandex.ru

³Tambov State University named after G. R. Derzhavina, Tambov, Russia. vikun69@yandex.ru

The article presents guidelines for the development of static balance in shooters with a pistol with hearing impairment. Proposed and substantiated the content of the methodology for the development of this ability in athletes with hearing impairment.

Keywords: *static balance, shooters with a pistol, karate, shooters with hearing impairment.*

References

1. Vanshteyn L.M. *Psikhologiya v pulevoy strel'be* [Psychology in bullet shooting]. Moscow, 1981. 142 p. (In Russ.).
2. Udalova A.A. *Differentsirovanny podkhod v razvitiu ravnovesiya u strelkov-pulevikov* [Differentiated approach to the development of equilibrium at shooters puleviki]. *Uchyonye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University of P.F. Lesgaft], 2015, no. 1, pp. 176–182. (In Russ.).
3. Yevseyev S.P. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow, 2016. 616 p. (In Russ.).

4. Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta sport glukhikh. Utverzhdyon prikazom Ministerstva sporta RF ot 03.02.2014 № 70) [Federal standard of sports training in the sport of deaf sports (app. By order of the Ministry of sport of the Russian Federation from 03.02.2014 of № 70)]. *Sistema GARANT* [System GARANT]. Available at: <http://base.garant.ru/70620534/>(In Russ.).

5. *Chastnyye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Private methods of adaptive physical culture. Edited by L.V. Shapkova]. Moscow, 2007. (In Russ.).

6. Yur'yev A.A. *Pulevaya sportivnaya strel'ba* [Bullet shooting]. Moscow, 1973. 432 p. 42. (In Russ.).

7. Glukhikh net. Novostnoy portal [No deaf. News portal]. *Glukhik.net*. Available at: <https://www.glukhix.net/> (In Russ.).

ОБЪЕКТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА ПРЫЖКОВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЕНСОРНО-КОМПЬЮТЕРНОЙ УСТАНОВКИ

А. А. Пулатов, А. А. Умматов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Анализируются материалы исследования эффектов диагностики прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки (СКУ), разработанной одним из авторов. Выявлено, что применение СКУ в целях оценки уровня развития прыжковой работоспособности имеет доминирующее преимущество перед другими методическими приёмами оценки этого качества.

Ключевые слова: прыжковая работоспособность, сенсорно-компьютерная установка, частота сердечных сокращений.

Одной из характерных особенностей современного волейбола является то, что почти все технико-тактические действия, отрабатываемые в тренировках и производимые в ходе соревновательных игр, всё больше реализуются в безопорном положении — в прыжке. По данным А. В. Суханова, Е. В. Фомина, Л. В. Булькиной, в соревнованиях ведущих квалифицированных команд в течение одной игры из пяти партий игроки в зависимости от игрового амплуа выполняют от 76 до 114 прыжков только для нападающих ударов и блокирования [4. С. 9], а по сведениям Л. Р. Айрапетьянца, атакующие игроки за период тренировочных мезоциклов (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный) выполняют в среднем до 1 830 прыжков для нападающих ударов и блокирования, а игроки нападения первого темпа — до 1 270 прыжков [1. С. 52–53]. Из этих фактических данных нетрудно представить, каким будет общий объём прыжковой нагрузки, если сюда включить количество прочих (прыжки для передачи, подачи, приёма мяча в падении) прыжков, в том числе отвлекающих и «холостых». Тем не менее необходимость высокой результативности игровых действий на протяжении 3–5 партий требует сохранения высоты прыжков до конца завершения игры, что зависит от уровня развития прыжковой выносливости игроков. Если рассматривать прыжковые нагрузки с точки зрения координационно-кинематической структуры в контексте биомеханических и аэродинамических (активные маховые движения рук и частей тела) основ выполнения прыжков, то понятие «прыжковая выносливость», по нашему предположению, можно переименовать

в «прыжковую работоспособность». Методы (тесты) контроля и оценки прыжковой выносливости, практикуемые в волейболе, являются вполне адекватными и объективными [2–4]. Однако нам кажется, что существующие методические приёмы оценки прыжковой выносливости, тем более прыжковой работоспособности, не отличаются выдачей достоверных и информативных результатов. Основываясь на этом предположении, нами было разработано сенсорно-компьютерное устройство (СКУ) для оценки прыжковой работоспособности волейболистов (авторское удостоверение на изобретение — № 001144).

Краткая техническая характеристика СКУ. Устройство для диагностики уровня прыжковой работоспособности волейболистов содержит: штангу, закреплённую на одну из волейбольных стоек при помощи хомута и стяжных болтов; на верхней части штанги закреплён блок фиксации касаний рук при выполнении прыжков, состоящий из сенсорных панелей (2 шт.) с сенсорными датчиками, расположенными на обратной стороне панелей; трёх светодиодных индикаторов, расположенных на боковой стороне устройства, один световой индикатор, размещённый в специальном плафоне, расположенном на нижней панели блока фиксации, выключателя питания, гнездового разъёма для подключения зарядного устройства, блока модуля радиосвязи Bluetooth.

Порядок эксплуатации. После подключения устройства программа начинает отсчитывать количество прыжков с касанием рук испытуемого двух сенсорных панелей одновременно и выводит количество касаний на монитор компьютера.

Для этого испытуемый становится под устройством и по команде он должен произвести максимальное количество прыжков с одновременным касанием обеими руками поверхности панелей. При одновременном касании рук панелей загорается световой индикатор зелёного цвета. Результаты через сенсорный сигнал выводятся на мониторе компьютера и фиксируются в памяти процессора (рисунок).

При проведении исследования по диагностике прыжковой работоспособности сенсорная панель устанавливается на высоте 43 см для волейболистов и на высоте 24 см для волейболисток от вытянутых рук. Это достигается путём поднятия или опускания штанги в обойме и фиксирование её прижимными винтами.

Целью исследования являлось изучение уровня проявления прыжковой работоспособности у волейболистов по данным диагностики этого качества традиционным методом и с использованием СКУ.

В качестве **традиционного метода** определения уровня прыжковой работоспособности использовалось следующее тестовое упражнение: на баскетбольное кольцо подвешивается набивной мяч (3 кг) на высоте 43 см от вытянутых рук для мужчин и 24 см — для женщин; испытуемый, находясь под набивным мячом, по команде последовательно выполняет (без пауз) максималь-

ное количество прыжков с касанием мяча обеими руками; как только касание не произойдёт двумя руками или произойдёт одной рукой — тест прекращается и записывается результат. Методика использования СКУ описана выше.

В качестве **объекта исследования** привлекались сборные мужские и женские команды Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования с использованием традиционной методики диагностики прыжковой работоспособности показали, что максимальное количество прыжков с касанием набивного мяча у волейболистов мужской команды университета в среднем составило $38,5 \pm 3,44$, варьируя в пределах 31–43 (табл. 1).

Для оценки уровня проявления прыжковой работоспособности у волейболистов мужской и женской команд представлялось важным изучить пульсовую стоимость этой тестовой нагрузки по данным ЧСС до и после тестирования, чем будет достигнута возможность определения степени переносимости организмом этой нагрузки. Так, средняя величина ЧСС у игроков мужской команды до начала теста составила $73,2 \pm 3,18$ уд./мин, а после — $149,6 \pm 5,17$ уд./мин. Через 5 минут после выполнения теста ЧСС у этих волейболистов восстановилась лишь до $97,4 \pm 4,67$ уд./мин.



Общий вид расположения СКУ и испытуемого при определении уровня развития прыжковой работоспособности

Таблица 1

**Результаты исследования прыжковой работоспособности
у волейболистов мужской сборной с использованием СКУ
и пульсового эффекта тестовой нагрузки, $n = 16$ ($\bar{X} \pm \delta$)**

Методы определения прыжковой работоспособности	ЧСС до теста	ПР	ЧСС после теста	ЧСС через 5 мин после теста
Традиционная методика определения прыжковой работоспособности, кол-во	73,2±3,18	38,5±3,44	149,6±5,17	97,4±4,67
Сенсорно-компьютерная методика определения прыжковой работоспособности, кол-во	69,61±3,07	35,4±3,12	157,8±5,39	99,6±4,13

Здесь и в табл. 2: ПР — прыжковая работоспособность (максимальное количество прыжков).

Таблица 2

**Результаты исследования прыжковой работоспособности
у волейболистов женской сборной с использованием СКУ
и пульсового эффекта тестовой нагрузки, $n = 16$ ($\bar{X} \pm \delta$)**

Методы определения прыжковой работоспособности	ЧСС до теста	ПР	ЧСС после теста	ЧСС через 5 мин после теста
Традиционная методика определения прыжковой работоспособности, кол-во	71,5±2,13	31,3±2,71	153,1±5,29	99,7±4,77
Сенсорно-компьютерная методика определения прыжковой работоспособности, кол-во	67,3±2,87	28,3±2,89	151,7±5,03	97,5±4,02

У женской команды эти показатели составили соответственно 31,3±2,89 раза; 24–37 раз. ЧСС до тестирования была равна в среднем 71,5±2,71 уд./мин, а после 153,1±5,29 уд./мин (табл. 2). Важно отметить, что при проведении исследования с использованием данного традиционного метода касание руками проводилось по бокам мяча, чтобы ограничить движение (колебание) подвешенного мяча в прямом направлении.

Касание по мячу таким образом, во-первых, вынуждает производить замах руками в поперечной плоскости, что не характерно для специфики волейбола, во-вторых, такой неадекватный замах может оказать негативное влияние на результат высоты и количество прыжков.

Попытка применения этого метода с обеспечением неподвижности подвешенного набивного мяча путём установки подпорки с обратной стороны набивного мяча создала другие помехи, связанные со смещением мяча вправо или влево, если касание будет произведено наподобие блокирования. Поэтому становится очевидным, что исследование уровня и динамики развития прыжковой работо-

способности у волейболистов с использованием разработанного нами СКУ объективно, информативно и достоверно.

При исследовании прыжковой выносливости с использованием СКУ результаты, выявленные как у игроков мужской, так и женской команды, характеризовались ярко выраженным различием их уровня количества прыжков в сторону уменьшения, что, вероятно, связано с высокой точностью и автоматической фиксацией числа производимых прыжков. Так, результаты исследования, проведённые с использованием данного метода, показали, что средняя величина объёма максимального количества прыжков у игроков мужской команды составила 35,4±3,12 раза, а у игроков женской команды она — 28,3±2,89 раза. При этом ЧСС у волейболистов до начала теста была равна в среднем 69,6±3,07 уд./мин, а у волейболисток — 67,3±2,87 уд./мин. Сразу по окончании тестовой нагрузки ЧСС значительно возросла и составила соответственно 157,8±5,39 и 151,7±5,03 уд./мин. Через 5 мин после тестирования ЧСС у волейболистов восстановилась до 99,6±4,13 уд./мин,

а у волейболисток — $97,5 \pm 4,02$ уд./мин. Видно, что, несмотря на небольшой объём данной тестовой нагрузки прыжковой направленности, её пульсовые эффекты были значительными и потому, очевидно, восстановление ЧСС происходило относительно медленно.

Заключение. Исходя из сравнительного анализа результатов исследования прыжковой работоспособности у волейболистов и волейболисток высших разрядов с параллельным изучением ЧСС до и после выполнения тестовой нагрузки можно отметить приоритетность использования сенсорно-компьютерной установки для определения и оценки уровня развития рассматриваемого качества при занятиях волейболом. Приоритетность данной методики заключается в оперативности её использования, автоматическом фиксировании результатов, радиосенсорной передачи и сохранения их в памяти компьютера, что обеспечивает объективность, информатив-

ность и достоверность изучаемых параметров прыжковой работоспособности.

Список литературы

1. Айрапетьянц, Л. Р. Волейбол (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетьянц. — North Carolina, USA, 2017. — 240 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савин. — М. : Физкультура, образование, наука, 2000. — 368 с.
3. Железняк, Ю. Д. Волейбол: у истоков мастерства / Ю. Д. Железняк. — М. : Фаир-пресс, 1998. — 323 с.
4. Суханов, А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов : метод. пособие. Вып. 10 / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. — М., 2012. — 24 с.
5. Аванесян, Г. М. Научно-прикладные аспекты применения проективных методов в спортивном отборе / Г. М. Аванесян // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 3–11. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4495>

Поступила в редакцию 6 февраля 2019 г.

Для цитирования: Пулатов, А. А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки / А. А. Пулатов, А. А. Умматов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 81–85.

Сведения об авторах

Пулатов Азад Артыкович — доцент кафедры теории и методики волейбола, баскетбола, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Чирчик, Узбекистан. svetlana_ashurkova@mail.ru

Умматов Акрам Ахмедович — старший преподаватель кафедры теории и методики волейбола, баскетбола, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Чирчик, Узбекистан. svetlana_ashurkova@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 81–85.

Objective Diagnosis of the Jump Performance of Volleyball Players using the Touch-computer Installation

Pulatov A.A., Ummatov A.A.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
svetlana_ashurkova@mail.ru

The article analyzes the materials of the study of the effects of diagnostics of jump performance of volleyball players using a touch-computer system (TCS), developed by one of the authors. It is established that the use of the TCS in order to assess the level of development of hopping performance has a dominant advantage over other methodological techniques for assessing this quality.

Keywords: *hopping performance, touch-computer installation, heart rate.*

References

1. Ayrapetyants L.R. *Voleybol (tekhnika, taktika, trenirovka)* [Volleyball (technique, tactics, training)]. North Carolina, USA, 2017. 240 p. (In Russ.).
2. Belyayev A.V., Savin M.V. *Voleybol* [Volleyball]. Moscow, 2000. 368 p. (In Russ.).
3. Zheleznyak Yu.D. *Voleybol: u istokov masterstva* [Volley ball: origins skill]. Moscow, 1998. 323 p. (In Russ.).
4. Sukhanov A.V., Fomin E.V., Bulykina L.V. *Pryiguchest' i pryizhkovaya podgotovka voleybolistov. Metodicheskiye posobiye. Vyipusk 10* [Jumping ability and jump training for volleyball players. Methodical manual. Iss. 10], 2012. 24 p. (In Russ.).
5. Avanesyan G.M. Nauchno-prikladnyye aspekty primeneniya proektivnykh metodov v sportivnom otbore [Scientific and applied aspects of application of projective methods in sports selection]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sport], 2018, no. 3 (10), pp. 3–11. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4495>

ГОРНОЕ ТРОЕБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ И ВЫСОКОГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Т. А. Темирханов¹, А. М. Факов², Е. В. Куштаев¹

¹Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

²Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России, Нальчик, Россия

Рассматриваются результаты педагогического эксперимента влияния горного троеборья на военно-профессиональную подготовленность военнослужащих подразделений специального назначения; влияние военно-спортивных многоборий на развитие физических качеств и военно-прикладных навыков, а также психологической устойчивости к высоким нервно-эмоциональным напряжениям.

Ключевые слова: горная подготовка, горное троеборье, физическая подготовка, эксперимент, нормативы по горной подготовке, горная и высокогорная местность, военно-профессиональная подготовка.

Развитие горной подготовки в вооружённых силах неразрывно связано с развитием альпинизма в России. Горная подготовка особенно важна для военнослужащих, проходящих службу в горных воинских частях. Военно-прикладная спортивная дисциплина «Горное троеборье» как вид спорта развивалась в вооружённых силах до 1992 г. и была включена в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Однако в связи с распадом СССР большинство воинских частей, дислоцирующихся в горной местности, были расформированы. Соревнования по горному троеборью стали проводиться нерегулярно, и решением председателя спортивного комитета Министерства обороны оно было исключено из перечня военно-прикладных видов спорта [1].

Вместе с тем ведение боевых действий с бандформированиями в условиях горной местности Северо-Кавказского региона потребовало дальнейшего развития и совершенствования навыков горной подготовки не только в специальных воинских частях, но и у всех военнослужащих подразделений постоянной боевой готовности [2].

В этих целях Указом Президента РФ от 30 июня 2006 г. № 672 созданы 33-я и 34-я отдельные мотострелковые бригады (горные) [3].

Основные положения

В целях повышения военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения к выполнению

учебно-боевых задач в условиях горной и высокогорной местности с 2008 г. в Вооружённых Силах Российской Федерации появилась новая дисциплина военно-прикладного вида спорта «Горное троеборье».

Горное троеборье включает в себя преодоление полосы препятствий на естественной местности с метанием гранат, скалолазание (индивидуальное и парное), марш-бросок на 5 км со стрельбой из автомата. С учётом специфики выполняемых задач в условиях горной и высокогорной местности были изменены по сравнению с 1992 г.

В этап «Скалолазание» введено второе упражнение «Связки», которое позволяет оценить уровень взаимодействия, навыки организации страховки и применения современного альпинистского снаряжения при автономном преодолении командой участка сложного скального рельефа. Упражнение «Индивидуальное лазанье» для повышения зрелищности и соревновательного накала проводится не на одной, а на двух параллельных трассах с парным стартом.

В упражнение «Марш-бросок на 5 км» добавлена стрельба из автомата на середине дистанции, со штрафными кругами по правилам биатлона в случае непоражения мишени.

Упражнение на полосе препятствий проводится в условиях естественного сильнопересечённого горного рельефа, с метанием гранат по цели.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что занятия военно-спортивными многоборьями способствуют более высокому уровню адаптации к высоким физическим нагрузкам, развитию и совершенствованию физических качеств и психической устойчивости военнослужащих [1–7].

Прикладная направленность военно-спортивных многоборий заключается в повышении уровня военно-профессиональной подготовленности, а спортивная — в совершенствовании физической подготовленности.

В то же время мало внимания уделено формированию военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности средствами и методами горного троеборья.

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо знать, какие требования к ней предъявляются повседневной деятельностью военнослужащих и современными условиями ведения боевых действий. Установить эти требования путём анализа учебно-боевой деятельности и изучения физических нагрузок, испытываемых военнослужащими в процессе военно-профессиональной подготовки.

Анализ программ подготовки личного состава подразделений специального назначения указывает на то, что основу военно-профессиональной подготовки составляет полевая выучка, основными частями которой являются практические разделы боевой подготовки. Занятиям по физической подготовке отводится достаточное количество учебного времени. Но в то же время часть времени затрачивается для несения службы в нарядах, учебно-боевых задач в условиях горной местности, а также на выполнение задач вышестоящего руководства. Становится очевидным, что отводимого времени явно недостаточно для достижения высокого уровня развития физических качеств и формирования профессиональных навыков [6].

Таким образом, изыскание новых средств и методов физической тренировки военнослужащих занимает важное место в подготовке подразделений специального назначения. Это выражается в способности быстрого и эффективного выполнения боевых приёмов и действий, связанных с совершением манёвра на поле боя, в способности длительное время сохранять и быстро восстанавливать уровень работоспособности в выполнении боевых

приёмов и действий в ходе продолжительных действий при ведении современного боя в условиях горной местности [4].

Анализ учебно-боевой деятельности военнослужащих подразделений специального назначения показал, что для успешного выполнения задач в условиях горной и высокогорной местности на современном этапе необходимо иметь высокий уровень физической подготовленности, умение быстро преодолевать различные горные препятствия.

Определённый интерес для исследования представляют результаты выполнения военнослужащими нормативов по физической и тактической подготовке. С целью определения уровня развития физических качеств и военно-профессиональной подготовленности был проведён педагогический эксперимент [7].

Исследование проводилось с 13 января по 20 марта 2014 г. К участию в эксперименте были привлечены военнослужащие, проходящие службу в горных воинских частях. Результаты исследований представлены в табл. 1 и 2.

Анализ результатов проверки свидетельствует о низком уровне развития физических качеств, военно-прикладных навыков. С целью определения влияния уровня физической подготовленности на военно-профессиональную подготовленность была проведена оценка по результатам сдачи нормативов по боевой подготовки.

Результаты проверки уровня физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения свидетельствуют о том, что большая часть исследуемых выполняли нормативы на удовлетворительную оценку.

В настоящее время большое внимание уделяется развитию военно-прикладных многоборий. В войсках они приобретают ярко выраженную специальную направленность и проводятся в тесной связи с задачами боевой подготовки. Одной из особенностей многоборья является его комплексный характер. В состязаниях по многоборью военнослужащие выполняют различные приёмы и действия, необходимые для боевой деятельности. Военнослужащие, занимающиеся различными видами военно-прикладного многоборья, обладают большой работоспособностью, быстротой в действиях, силой воли, умело преодолевают различные препятствия, метко ведут огонь из автомата, точно по цели и достаточно далеко

Таблица 1

Результаты исследования физической подготовленности военнослужащих

№ п/п	Показатель	$x \pm m$
1	Подтягивание, количество раз	7,23±3,08
2	Бег на 100 м, с	13,42±0,89
3	Бег на 1 км, мин, с	3,48±0,51
4	Марш-бросок на 5 км, мин, с	25,24±1,05
5	Специальное контрольное упражнение для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах, мин, с	4,27±0,42
6	Преодоление полосы препятствий в составе подразделения (до 10 человек), с	7,43±0,45

Таблица 2

Результаты исследования уровня военно-профессиональной подготовленности военнослужащих

№ п/п	Показатель	$x \pm m$
1	Занятие окопа, траншеи, позиции (военнослужащим) (Н-Т-1), мин, с	1,20±0,14
2	Передвижение на поле боя перебежками (военнослужащим) (Н-Т-10), мин, с	2,24±0,11
3	Передвижение по П-образным перилам (№ 8, РГП), с	9,45±0,38
4	Доставка боеприпасов под огнём противника перебежками (Н-Т-10), мин, с	1,39±0,23
5	Подъем по закреплённой верёвке на различную высоту (№ 7, РГП), мин, с	2,42±0,11

метають гранаты, умело и быстро преодолевают водные препятствия, обладают высоким уровнем скоростно-силовой выносливости.

По горному троеборью ежегодно проводятся чемпионаты Вооружённых Сил Российской Федерации. В связи с этим, чтобы использовать средства горного троеборья для повышения профессиональной работоспособности и обеспечения физической готовности военнослужащих подразделений специального назначения к профессиональной деятельности, необходимо разработать методику тренировок.

Проведённый анализ литературных источников, а также собственные исследования позволяют сформулировать программу тренировок военнослужащих с применением средств горного троеборья в процессе физической подготовки [3; 5; 6]. При составлении тренировочного плана необходимо исходить из целей подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к военно-профессиональной деятельности с учётом уровня подготовленности. Программы тренировок разрабатывались с перспективой достижения ориентировочных результатов в течение двух месяцев тренировочных занятий. Тренировки

обеспечивали высокую общую физическую нагрузку и способствовали росту результатов военнослужащих.

В тренировочные занятия включались нагрузки, распределённые в четыре пульсовые зоны, отличающиеся по характеру энергетического обеспечения. В примерный недельный план тренировочных занятий для военнослужащих подразделений специального назначения с применением средств горного троеборья входили:

- индивидуальное и парное лазание по несложным участкам местности;
- преодоление препятствий;
- метание гранат на точность и дальность;
- беговые тренировки.

Средства развития статической выносливости и пространственно-временной ориентации:

- длительное удерживание различного по весу груза;
- упражнения на воспроизведение положения частей тела.

Средства технической подготовки в упражнениях метания гранат:

- метание облегчённых болванок (гранат) по цели на удлинённую дистанцию;

– метание утяжелённых болванок (гранат) по цели на укороченную дистанцию;

– метание в сочетании утяжелённых и облегчённых гранат;

– метание на соревновательную дистанцию;

– метание с «выключением» зрения.

Средства комплексного развития физических качеств, военно-прикладных навыков:

– кросс на 1 000–5 000 м и преодоление препятствий;

– бег на 200–800 м и метание гранат;

– соревнование в марш-броске на 5 км;

– соревнование в преодолении препятствий;

– соревнования в лазании по несложным участкам местности;

– соревнование в метании гранат.

При исследовании подходов к разработке методики тренировки средствами горного троеборья для военнослужащих подразделений специального назначения, предназначенных для действий в условиях горной местности, были учтены ряд выявленных недостатков существующих средств, а именно:

– существующие физические упражнения не в полной мере соответствуют характеру боевой деятельности военнослужащих;

– без должного внимания остаются те весовые нагрузки, которые военнослужащим приходится переносить на своих плечах непосредственно при ведении боя (боекомплект, штатное оружие и т. д.);

– отсутствие на существующих полосах препятствий, приближенных к формам горного рельефа дополнительных элементов.

На основании вышесказанного считаем целесообразным включать в программы подготовки военнослужащих подразделений специального назначения дополнительные упражнения из горного троеборья, а также дополнительные элементы для полос препятствий, характеризующих военную профессиональную деятельность военнослужащих [5; 7].

Оценка уровня развития физических качеств, военно-прикладных навыков осуществлялась с помощью общепринятых методик. После чего осуществлялась коррекция хода тренировочных занятий путём изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Экспериментальная проверка разработанной программы проводилась на базе 34-й отдельной мотострелковой горной бригады.

Контрольная и экспериментальная группы были протестированы с целью определения состояния физической и военно-профессиональной подготовленности. Показатели физической и военно-профессиональной подготовленности представлены в табл. 3.

Оценка уровня развития основных физических качеств у военнослужащих экспериментальной и контрольных групп по НФП-2009 применительно к различным физическим упражнениям находилась в пределах «удовлетворительно» — «неудовлетворительно».

В показателях, характеризующих уровень физической подготовленности в КГ, достоверных изменений нет, за исключением преодоления полосы препятствий в составе подразделения (улучшение

Таблица 3

Характеристика уровня показателей у военнослужащих по контракту ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатель	КГ, $x \pm m$		ЭГ, $x \pm m$	
		начало	конец	начало	конец
Физическая подготовленность					
1	Подтягивание, количество раз	6,47±3,20	9,06±3,01	6,73±3,1	9,8±3,03
2	Бег 100 м, с	14,45±0,61	13,95±0,84	14,36±0,8	13,14±0,79
3	Бег на 1 км, мин, с	3,46±0,43	3,35±0,38	3,51±0,54	3,26±0,27
4	Марш-бросок на 5 км, мин, с	26,31±1,24	25,54±1,07	26,24±1,09	25,12±1,19
5	Специальное контрольное упражнение для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах, мин, с	4,23±0,21	4,16±0,18	4,31±0,19	3,26±0,24
6	Преодоление полосы препятствий в составе подразделения, мин, с	7,42±0,37	7,26±0,28	7,47±0,40	7,02±0,23

№ п/п	Показатель	КГ, $x \pm m$		ЭГ, $x \pm m$	
		начало	конец	начало	конец
Военно-профессиональная подготовленность					
7	Занятие окопа, траншеи, позиции (военнослужащим) (Н-Т-1), мин, с	1,20 \pm 0,36	1,17 \pm 0,13	1,22 \pm 0,27	1,07 \pm 0,09
8	Передвижение на поле боя перебежками (военнослужащим) (Н-Т-10), мин, с	2,24 \pm 0,14	2,20 \pm 0,11	2,21 \pm 0,15	2,01 \pm 0,13
9	Передвижение по П-образным перилам (№ 8 РГП), мин, с	9,42 \pm 1,12	9,24 \pm 0,58	9,46 \pm 1,16	8,22 \pm 0,38
10	Доставка боеприпасов под огнём противника перебежками (Н-Т-11), мин, с	1,38 \pm 0,18	1,31 \pm 0,14	1,39 \pm 0,11	1,20 \pm 0,09
11	Подъём по закреплённой верёвки на различную высоту (№ 7, РГП), мин/с	2,53 \pm 0,27	2,45 \pm 0,19	2,50 \pm 0,21	2,18 \pm 0,14

на 16 с), подтягивание на перекладине (улучшение на 2,5 раза). У военнослужащих экспериментальной группы ЭГ произошли достоверные изменения по сравнению с контрольной группой в беге на 100 м (улучшение по сравнению с исходным уровнем на 1,2 с), беге на 1 км (улучшение на 25 с), выполнении специального контрольного упражнения для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах (улучшение на 55 с), преодоление полосы препятствий в составе подразделения (улучшение на 45 с).

Предложенная нами методика тренировки с использованием средств горного троеборья доказала свою эффективность в повышении уровня военно-профессиональной и физической подготовленности военнослужащих.

Среднее значение результатов выполнения нормативов Н-Т-10 — улучшение 20 с, Н-Т-11 — улучшение 19 с, № 8 РГП — улучшение 84 с, № 7 РГП — улучшение 32 с, Н-Т-1 — улучшение 15 с.

Среднее значение результатов выполнения норматива транспортировка пострадавшего на бухте верёвки (№ 20, сб. нормативов по ГП) составило в ЭГ — 2,18 \pm 0,06 (улучшение относительно исходного уровня 19,2 с, при $P < 0,05$).

Заключение

Анализ результатов позволяет сделать вывод о существенном положительном влиянии предложенной методики тренировки с использованием средств горного троеборья в процессе занятий по физической подготовке с военнослужащими подразделений, входящих в состав экспериментальной группы. Проведённый педагогический эксперимент с применением средств горного троеборья в системе физической подготовки военнослужа-

щих подразделений специального назначения, предназначенных для действий в условиях горной местности, показал свою эффективность у военнослужащих экспериментальной группы, так как показатели улучшились, что наглядно демонстрирует нам свою эффективность.

Список литературы

1. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1989–1992 гг. : Разряд. нормы и требования по техн. и воен.-прикл. видам спорта / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту и др. — М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1989. — 133 с.
2. Кольев, А. Н. Чеченский капкан / А. Н. Кольев. — М.: Б-ка Конгресса рус. общин, 1997. — 208 с.
3. Кузенков, С. А. О структуре подготовки военных специалистов в Вооружённых Силах Российской Федерации, привлекаемых к выполнению задач в горной местности, и пути её совершенствования / С. А. Кузенков, Т. А. Темирханов, С. А. Скворцов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 177–182.
4. Явдошенко, Е. О. Военно-прикладные многоборья в системе подготовки войск к специальным операциям на территории Северо-Кавказского региона / Е. О. Явдошенко, П. В. Пупков, В. А. Кононов, М. В. Алаев // Актуальные проблемы военно-профессионального образования и физической подготовки в Вооружённых Силах Российской Федерации : сб. науч. ст. № 3. — СПб.: ВИФК, 2002. — С. 37–39.
5. Военно-прикладные виды спорта / Мин-во обороны Рос. Федерации (Минобороны России). — URL: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.htm
6. Ариткулов, А. Х. Горная подготовка : учебник / А. Х. Ариткулов. — СПб.: МО РФ, 2016. — 237 с.
7. Темирханов, Т. А. О необходимости разработки нормативов по горной подготовке для кур-

сантов профильных вузов МО РФ / Т. А. Темирханов, С. А. Кузенков, С. А. Скворцов // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса

в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ. — СПб. : ВИФК, 2018. — С. 193–197.

Поступила в редакцию 20 февраля 2019 г.

Для цитирования: Темирханов, Т. А. Горное троеборье как средство подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности / Т. А. Темирханов, А. М. Факов, Е. В. Куштаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 86–92.

Сведения об авторах

Темирханов Темирлан Абасович — адъюнкт очной адъюнктуры, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. *temik_943@mail.ru*

Факов Азамат Мухажирович — кандидат экономических наук, доцент кафедры деятельности ОВД в особых условиях, Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России. Нальчик, Россия. *fakov_1984@mail.ru*

Куштаев Егор Владимирович — старший инструктор (практического обучения) кафедры горной подготовки, выживания и ориентирования, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. *kush-43@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 86–92.

Mountain Triathlon as a Means of Preparing Special-Purpose Military Personnel for Operations in Mountainous and High-mountainous Areas

^{1a}Temirkhanov T.A., ²Fakov A.M., ^{1b}Kushtaev E.V.

¹Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia

^a*temik_943@mail.ru*; ^b*kush-43@mail.ru*

²North Caucasus institute for advanced studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of internal affairs of Russia, Nalchik, Russia. *fakov_1984@mail.ru*

This article discusses the results of the pedagogical experiment of the influence of the mountain triathlon on the military-professional training of military units of special purpose. The influence of military-sports all-around on the development of physical qualities and military-applied skills, as well as psychological resistance to high nervous and emotional stresses.

Keywords: *mountain training, mountain triathlon, physical fitness, experiment, standards for mountain training, mountain and Alpine terrain, the military training.*

References

1. *Yedinaya vsesoyuznaya sportivnaya klassifikatsiya na 1989–1992 gg.: Razryadnyye normy i trebovaniya po tekhnicheskim i voyenno-prikladnym vidam sporta / Gosudarstvennyy komitet Soyuza Sovetskikh Sotsialisticheskikh Respublik po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Unified all-Union sports classification for 1989–1992: Discharge norms and requirements for technical and military-applied sports / State Committee of the Union of Soviet Socialist Republics on physical culture and sports]. Moscow, 1989. 133 p. (In Russ.).

2. Kolev A.N. *Chechenskiy kapkan* [Chechen trap]. Moscow, 1997. 208 p. (In Russ.).

3. Kuzenkov S.A., Kuzenkov S.A., Temirkhanov T.A., Skvortsov S.A. O strukture podgotovki voyennykh spetsialistov v Vooruzhyonnykh Silakh Rossiyskoy Federatsii, privlekayemykh k vypolneniyu zadach v gornoy mestnosti i puti yeyo sovershenstvovaniya [The structure of training of military specialists in the Armed Forces of the Russian Federation, involved in performance of tasks in mountainous terrain and the ways of its improvement]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*

[Scientific notes University of P. F. Lesgaft], 2018, no. 4 (158), pp. 177–182. (In Russ.).

4. Yavdoshenko E.O., Pupkov P.V., Kononov V.A., Alayev M.V. *Voyenno-prikladnyye mnogoborya v sisteme podgotovki voysk k spetsial'nym operatsiyam na territorii Severo-Kavkazskogo regiona* [Military-applied all-around in the system of preparation of troops for special operations in the North Caucasus region]. *Aktual'nyye problemy voyenno-professional'nogo obrazovaniya i fizicheskoy podgotovki v Vooruzhyonnykh Silakh Rossiyskoy Federatsii* [Actual problems of military-professional education and physical training in the Armed Forces of the Russian Federation]. St. Petersburg, 2002. Pp. 37–39). (In Russ.).

5. *Voyenno-prikladnyye vidy sporta* [Military-applied sports]. *Ministerstvo oborony Rossiyskoy Federatsii (Minoboronyi Rossii)* [Ministry of defence of the

Russian Federation (Ministry of defence of Russia)]. Available at: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.htm (In Russ.).

6. Aritkulov A.H. *Gornaya podgotovka* [Mining training]. St. Petersburg, 2016. 237 p. (In Russ.).

7. Temirkhanov T.A., Kuzenkov S.A., Skvortsov S.A. *O neobkhodimosti razrabotki normativov po gornoy podgotovke dlya kursantov profil'nykh vuzov MO RF* [on the need to develop standards for mining training for cadets of specialized universities of the Ministry of defense of the Russian Federation]. *Aktual'nyye problemy realizatsii obrazovatel'nogo protsessa v vuzakh i obshcheobrazovatel'nykh organizatsiyakh Ministerstva Oborony Rossiyskoy Federatsii* [Actual problems of the educational process in universities and educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation]. St. Petersburg, 2018. Pp. 193–197. (In Russ.).

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ЗАЩИТНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

О. А. Хмырова, М. В. Швыдкая

*Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,
Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Рассмотрены вопросы важности, необходимости технико-тактической и физической подготовки футболистов игрового амплуа «защитник» в учебно-тренировочном процессе. Предлагается разработка интегрированной модели тренировочного занятия для развития базовых способностей футболистов-защитников.

Ключевые слова: *футболисты, защитник, способности, тактическая тренировка, физическая подготовка, тренировочный процесс.*

Актуальность. Все спортивные игры отличаются каким-то заурядным составом деятельности и для них, пожалуй, трудно найти аналог в обычной и спортивной жизни. Для современного футбола характерны высокие соревновательные нагрузки, темп игры, выполнение технических и тактических приёмов на больших скоростях с сопротивлением и без противника, применением активных систем защиты и нападения: прессинга и быстрого прорыва. Отличительными особенностями сегодняшнего футбола является постоянно возрастающая интенсивность игры, жёсткая атлетическая борьба по всему полю [1].

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий футболом для разностороннего развития студенческой молодёжи. В данной работе мы затронули тактическую сторону игры в футбол. Именно с этой точки зрения эту игру можно рассматривать как противостояние двух групп спортсменов, каждая из которых старается преодолеть друг друга при помощи специальных средств, приёмов, борьбы на ограниченном пространстве и в ограниченное время [5].

Медленная игра в футболе — это прежде всего плохая тактика. Тактика в футболе — это быстрая игра, и чем быстрее, тем лучше. Вовсе не обязательно, чтобы тактика игры строилась на каких-то сложных, технических приёмах, но тем не менее обязательно, чтобы тактические замыслы воплощались в игре в быстром темпе. Быстрота технического выполнения тактических приёмов будет значительно больше, если техническое мастерство игроков выше [7].

Ни для кого не секрет, что тактическая организованность футбольной команды достигается

чётким распределением функций между каждым футболистом и объединением игровых амплуа в определённую систему. Желательно, чтобы при этом каждая система соответствовала индивидуальным особенностям игроков [2].

Футболисты разных игровых амплуа выполняют различную специфическую работу, соответственно, имеют разную структуру физической подготовленности и уровень её развития.

Для амплуа защитника первостепенны физические качества (быстрота, сила, выносливость). Кроме этого, необходима тактическая подготовленность, способность предвидеть игровую ситуацию, волевые качества, оперативное мышление. Среди тренеров бытует мнение о том, что для профессионального защитника тактическая подготовка ценится выше, чем техническая [3].

Анализируя научно-методическую литературу, мы могли обратить внимание на то, что вопрос физической и технико-тактической подготовки футболистов разных игровых амплуа разработан недостаточно и неполно.

В системе подготовки футболистов, по нашему мнению, ещё весьма слабо разработаны методики, которые позволили бы приблизить структуру тренировочного процесса к модели игровой деятельности каждого футболиста вне зависимости от его игрового амплуа. Поэтому считаем избранную тему нашего исследования актуальной.

Цель исследования заключается в разработке интегрированной модели тренировочного занятия для развития основных физических способностей футболистов-защитников, овладения целесообразной системой технико-тактических приёмов игры и внедрения этой модели в учебно-тренировочный процесс.

Задачи исследования:

1. Изучить методико-теоретические основы формирования тактики игры в футбол.
2. Определить место и значение физической подготовки в процессе формирования тактики в футболе.
3. Разработать интегрированную методику развития базовых физических способностей футболистов-защитников и методику овладения рациональной структурой технических и тактических приёмов.
4. Проверить и экспериментально доказать эффективность предложенной методики.

Материалы и методы исследования

Методические основы формирования тактики футболистов-защитников определяются решением поставленных нами задач, для которых были использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- статистический метод обработки экспериментальных данных.

Чтобы определить взаимосвязь между компонентами тактической и физической подготовки футболистов-защитников, необходимо установить уровень их базовых физических способностей. Для этого была разработана экспериментальная модель тренировочного занятия:

1. Структура упражнений — игровая.
2. Интенсивность — чуть выше 3/4, приближается к максимальным усилиям по мере сокращения серии (ЧСС — 170–190 уд./мин в одной серии).
3. Продолжительность серий — 14 + 12 + 10 + 8 + 6 мин.
4. Режим чередований серий с отдыхом — каждая последующая серия начинается при ЧСС 120–106 уд./мин, то есть перерывы для отдыха заполняются индивидуальными заданиями по технике выполнения различных приёмов. В этих паузах отдыха не должны использоваться упражнения высокой моторной плотности.
5. Количество повторений серий — 6 (приблизительно 70 % нагрузки).

Высокий уровень подготовки футболистов зависит от использования в тренировочном процессе специальных упражнений, которые воздействуют одновременно и на физическую и на технико-тактическую подготовленность.

Оценка физической, технической и тактической подготовки футболистов-защитников обуславливается многочисленными педагогическими на-

блюдениями, сравнительными характеристиками действий каждого игрока в процессе игры. Всё это позволяет тренеру-преподавателю моделировать процесс подготовки, программировать средства и методы учебно-тренировочного процесса [6].

Особое место в тренировочном процессе футболистов занимает контроль и оперативная оценка их подготовленности. Для педагогического контроля тренировки мы заранее составили специальные контрольные упражнения, позволяющие оценивать развитие основных физических качеств студентов-футболистов. Количество таких упражнений должно быть не более 4–5. В комплекс контрольных упражнений мы также включали упражнения, которые оценивают изменения в технике владения мячом, выполнение тактических приёмов и комбинаций. Для этого мы организовывали систематическое наблюдение за студентами-футболистами в ходе тренировочных занятий и их выступлениями на соревнованиях [4].

Анализ технико-тактических показателей игры студентов-футболистов основывался на результатах педагогического наблюдения, где применялась система записи соревновательной деятельности. Эта система и анализ позволили получить более объективные данные об уровне технико-тактической подготовленности студентов, занимающихся футболом, установить особенности деятельности каждого игрока, то есть игрового амплуа.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для подтверждения актуальности предложенной работы и решения поставленных задач мы провели экспериментальное исследование со студентами 1-х и 2-х курсов Инженерно-технического института (ИТИ) Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко (ПГУ).

Исследования проводились в течение 2017/18 учебного года на базе футбольных площадок Республиканского стадиона г. Тирасполя. Всего в проводимом нами эксперименте участвовало 22 студента, занимающихся футболом: 11 студентов 1-го курса составили контрольную группу, 11 студентов 2-го курса — экспериментальную группу. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе мы провели предварительное тестирование по определению физических, технико-тактических способностей. На втором — разработали и внедрили экспериментальную методику формирования тактики на основе применения интегральной модели тренировочного

занятия. На третьем — повторили тестирование и провели математическую обработку результатов исследования.

После обработки результатов первого обследования в экспериментальную группу была внедрена методика тактической подготовки на основе интегрального подхода. В контрольной группе проводилось обучение по общепринятой программе физической подготовки футболистов. Все данные обрабатывались методом математической статистики, заносились в таблицы, и затем определялась достоверность различий по основным параметрам тактической подготовки и уровню развития физической подготовленности.

На начальном этапе эксперимента было выявлено, что исходный уровень владения техни-

ко-тактическими приёмами и физической подготовки в обеих группах примерно одинаков и различие между группами недостоверно, то есть можно предположить, что и контрольная и экспериментальная группы приблизительно одинаковы по уровню владения технико-тактическими приёмами и физической подготовки.

В ходе педагогического эксперимента была проведена апробация предложенной экспериментальной методики. По окончании эксперимента провели повторное тестирование и сделали сравнительный анализ результатов уровня владения технико-тактическими приёмами и физической подготовки в обеих группах до и после эксперимента. Результаты приведены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования до эксперимента

№ п/п	Показатель	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	Достоверность различий	
				<i>t</i>	<i>p</i>
1	Жонглирование, количество раз	24,5 ± 1,7	29,6 ± 2,4	1,6	< 0,05
2	Удар на точность, м	4,7 ± 1,1	6,0 ± 0,7	2,0	< 0,05
3	Бег на 60 м с мячом с обводкой, с	9,9 ± 0,5	9,8 ± 0,6	1,8	< 0,05
4	Прыжок в длину с места, см	174,2 ± 14,62	193 ± 7,7	2,1	< 0,05
5	Бег 300 м, с	56,2 ± 3,3	55,0 ± 2,5	1,8	< 0,05
6	6-минутный бег, м	1640 ± 62	1752 ± 50	1,6	< 0,05

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов тестирования до и после эксперимента

№ п/п	Показатели тестирования	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Жонглирование, количество раз	К	20,1 ± 1,4	25,4 ± 1,7	1,8	< 0,05
		Э	19,7 ± 1,2	29,6 ± 2,4		
2	Удар на точность, м	К	4,0 ± 0,7	4,7 ± 1,1	2,1	< 0,05
		Э	3,9 ± 0,4	6,0 ± 0,7		
3	Бег на 60 м с мячом с обводкой, с	К	10,4 ± 0,3	9,9 ± 0,5	2,05	< 0,05
		Э	10,5 ± 0,4	9,8 ± 0,6		
4	Прыжок в длину с места, см	К	170 ± 10,5	174,2 ± 14,62	1,6	< 0,05
		Э	168 ± 6,5	193 ± 7,7		
5	Бег 300 м, с	К	56,4 ± 3,32	56,2 ± 3,3	1,8	< 0,05
		Э	58,4 ± 2,9	55,0 ± 2,5		
6	6-минутный бег, м	К	1632 ± 82	1640 ± 62	1,9	< 0,05
		Э	1752 ± 54	1782 ± 50		

Апробированная нами экспериментальная методика позволила улучшить показатели не только скоростно-силовых качеств, но и технику, и тактику игры в футбол. Статистическая обработка данных в конце эксперимента подтвердила достоверность различий между испытуемыми группами по большинству показателей.

Таким образом, мы считаем, что рост показателей результатов эксперимента подтвердил актуальность нашего исследования и в полной мере решил поставленные в работе задачи. Однако стоит отметить то, что констатирующий эксперимент длился всего лишь один учебный год, и окончательная цель исследования нами ещё не достигнута в полном объёме.

Выводы. Проанализировав и обобщив литературные источники, мы можем говорить о том, что выбор средств и методов тактической подготовки футболистов-защитников требует от тренеров-преподавателей не только теоретических знаний и практического игрового опыта, но и творческого подхода, поиска наиболее эффективных путей к решению разных задач подготовки футболистов любого амплуа.

Тактические действия, выполняемые футболистами-защитниками во время игры, являются реализацией тактических знаний, которые необходимы игрокам для принятия быстрых, правильных решений в сложившейся игровой ситуации на поле. Поэтому мы можем полагать, что уровень тактического мышления у игрока обуславливает эффективность его техники.

Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Основной формой ведения игры в футбол должна быть кол-

лективная комбинационная игра, а не индивидуальная. Хотя из собственных наблюдений мы можем говорить об отдельно взятых случаях единоборства, которое приводило к благоприятному результату.

Тактическая тренировка должна строиться с учётом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков. Особенности специфики двигательной деятельности футболистов разного амплуа существенно влияют на специальную физическую подготовку.

Методика специальной физической подготовки в соответствии с игровым амплуа футболистов способствует повышению тренировочной и соревновательной двигательной активности, улучшению количественных и качественных показателей технико-тактических действий.

Список литературы

1. Андреев, С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев. — М. : Паматур, 2000. — 450 с.
2. Гиффорд, К. Всё о футболе / К. Гиффорд. — М. : АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. — 661 с.
3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра-спорт, 2006. — 250 с.
4. Перепекин, В. А. Восстановление работоспособности футболистов / В. А. Перепекин. — М. : Терра-спорт, 2006. — 120 с.
5. Старостин, А. П. Большой футбол / А. П. Старостин. — М. : Высш. шк., 2014. — 255 с.
6. Уткин, В. Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора / В. Уткин. — М. : Наука, 2016. — 312 с.
7. Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2012. — 294 с.

Поступила в редакцию 19 февраля 2019 г.

Для цитирования: Хмырова, О. А. Особенности тактической тренировки защитников в современном футболе / О. А. Хмырова, М. В. Швыдкакая // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 93–97.

Сведения об авторах

Хмырова Ольга Анатольевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика. *fizvos1986@mail.ru*

Швыдкакая Марина Васильевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика. *marinazar76@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 93–97.

Tactical Training Features of Defenders in Modern Football

¹Hmyrova O.A., ²Shvydkaia M.V.

T. G. Shevchenko State University of Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovie

¹fizvos1986@mail.ru; ²marinazar76@mail.ru

There are considered the issues of importance, necessity of technical-tactical and physical training of players («defenders») in the training process. It is proposed to develop an integrated training model to improve the basic abilities of the defenders' players.

Keywords: *players, defender, abilities, tactical training, physical training, training process.*

References

1. Andreyev S.N. *Igray v futbol* [Play football]. Moscow, 2000. 450 p. (In Russ.).
2. Gifford K. *Vsyo o futbole* [All about football]. Moscow, 2015. 661 p. (In Russ.).
3. Godik M.A. *Fizicheskaya podgotovka futbolistov* [Physical training of football players]. Moscow, 2006. 250 p. (In Russ.).
4. Perepekin V.A. *Vosstanovleniye rabotosposobnosti futbolistov* [Restoration of efficiency of football players]. Moscow, 2006. 120 p. (In Russ.).
5. Starostin A.P. *Bol'shoy futbol* [Big football]. Moscow, 2014. 255 p. (In Russ.).
6. Utkin V. *Igrayte v futbol! Zapiski sportivnogo kommentatora* [Play football! Notes sports commentator]. Moscow, 2016. 312 p. (In Russ.).
7. Tsirik B.Ya., Lukashin Yu. S. *Azbuka sporta. Futbol* [Alphabet sports. Football]. Moscow, 2012. 294 p. (In Russ.).

УДК 796.5:371
ББК 4424(0)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МОЛОДЁЖНОГО ТУРИЗМА

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлен обзор статей по теме «Образовательный туризм как перспективное направление молодёжного туризма». Рассматриваются понятия «молодёжный туризм» и «образовательный туризм», а также перспективы развития образовательного туризма как части молодёжного туризма. Образовательный туризм в России имеет большой потенциал.

Ключевые слова: *туризм, молодёжный туризм, образовательный туризм.*

Молодёжь (14–30 лет) лет, как одна из социально незащищённых групп, подвержена воздействию негативных факторов внешней среды. Урбанизация, ограниченные возможности для полноценного развития и реализации своего потенциала, гиподинамия, «молодеющие» болезни и другие стрессовые ситуации вызывают повышенную потребность в доступных оздоровительных, рекреационных, развлекательных услугах. Удовлетворить эти потребности может помочь туризм, а так как мы говорим о молодёжи, то наиболее удачный вариант — это образовательный туризм.

По данным общей резолюции Конференции ООН по международному туризму и путешествиям о развитии туризма, цели путешествия туристов могут быть сгруппированы следующим образом: 1) ради удовольствия: отдых, отпуск, здоровье, образование, религия, спорт; 2) с деловыми целями, по семейным обстоятельствам, командировки и участие в конференциях. В свою очередь принято выделять ещё одну категорию путешественников — экскурсантов, то есть временных посетителей, пребывающих в посещаемой стране менее чем 24 часа (включая круизных туристов) [3].

Молодёжный туризм — это спорт, здоровье, активный досуг, возможность совмещать вышперечисленное с получением новой полезной информации. Молодёжный туризм — вид путешествий, когда молодые люди предпочитают от-

дыхать большими компаниями, объединёнными общей целью и хотят познать мир. Ещё одно определение молодёжного туризма приводит в своей статье Д. С. Теплова: «Молодёжный туризм — это временные выезды (путешествия) граждан в возрасте от 16 до 30 лет с постоянного места жительства длительностью не более полугода с целью отдыха, обучения, изучения других культур, получения жизненного и профессионального опыта в стране (месте) временного пребывания» [9. С. 103]. По её мнению, молодёжный туризм может предоставить путешественнику возможность познакомиться с историческим и культурным наследием стран, в частности своей страны. В статье Т. М. Гололобовой особая роль отводится путешествиям внутри страны. Таким образом, как утверждает автор, молодой человек сможет удовлетворить свои рекреационные потребности и получит уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием, как своего края, так и регионов именно своей страны [2]. Это может помочь сформировать национальное самосознание и уважение к культурам других народов.

Е. Ю. Тюменцева и А. Воронцова выделили группы ценностей молодёжи и нашли их проявления в туризме, кроме того они выявили основные проблемы туризма для молодёжи [10]. Также они утверждают: «Согласно проведённым исследовани-

ям, главной ценностью туризма для современной молодёжи является то, что они рассматривают туризм как средство познания окружающего мира. Именно туризм они признают как один из способов расширения их кругозора» [10].

На сегодняшний день молодёжный туризм является одним из самых быстрорастущих и динамичных направлений мирового туризма. Для молодых людей одними из самых приоритетных целей туризма стали желание совместить путешествие с учёбой, работой или волонтерской деятельностью. По мнению О. В. Акимовой: «Значимость молодёжного туризма заключается в том, что данное направление создаёт новые ниши на рынке, такие как специальные места размещения для молодёжи, опыт работы, волонтерство, *au pair*, изучение языков и образовательный туризм» [1]. А. А. Домничева пишет о самых популярных направлениях молодёжного туризма и выделяет основные проблемы [4. С. 220]. Автор считает: «Ниша молодёжного туризма на сегодняшний день очень перспективна, но и в тот же момент очень сложно подобрать подходящий тур, с ограниченными финансовыми возможностями. Мало туристических фирм занимаются организацией туров для студентов, поскольку рассчитывать индивидуальный тур достаточно проблематично, проще предложить туристический пакет» [4].

Образовательный туризм — это вид туризма, в котором сочетаются отдых и образовательная деятельность. А. Г. Гусейнова привела очень интересную схему понятия «образовательный туризм» [3. С. 66]. Понятие «образовательный туризм» можно считать производным от таких понятий, как «культурно-познавательный», «экскурсионно-познавательный» туризм. Таким образом, молодые люди могут совмещать активный отдых с обучением, что является крайне привлекательным в условиях нашего времени.

Популярность образовательного туризма стремительно растёт. Подавляющее большинство молодых людей в мире склоняются в сторону «полезного отдыха», и российская молодёжь не отстаёт от мировых тенденций. А. Г. Гусейнова отмечает: «Образовательный туризм классифицируют по следующим критериям: возрастной и социальный признак, степень выраженности формального признака в образовании, дестинация, содержание. Каждый из этих критериев представляет несколько уровней организации рассматриваемого вида туризма» [3]. Для успешной реализации и развития

образовательного туризма необходимо учитывать восемь принципов: системности, педагогический, многоуровневости, междисциплинарности, межкультурности, ресурсоёмкости, клиентоориентированности и временной ограниченности.

В своей статье О. В. Акимова рассматривает образовательный туризм как часть молодёжного туризма. Кроме того, она утверждает, что международный туризм в основном ориентируется на два направления: въездной и выездной. Однако существует множество других классификаций туризма, например, по целям поездки, по возрастной категории и по длительности пребывания [1].

Можно выделить три направления: языково-обучающие туры, спортивно-обучающие туры, профессиональное обучение. Р. Ю. Кубышкин и Л. С. Петрик говорят о том, что большое количество молодых людей в настоящее время интересуются иностранными языками и культурами зарубежных стран. Более 85 % путешественников отказываются называть себя туристами и ищут в поездках не стандартных туристических развлечений протоптанных экскурсионных маршрутов, а возможность увидеть страну изнутри, глазами местных жителей, почувствовать на себе новые социальные и культурные условия, а также совместить отдых с изучением или поддержанием существующего уровня иностранного языка [7].

Также авторы дают определение: «Молодёжный социально-образовательный туризм — это временные выезды (путешествия) людей в возрасте от 14 до 30 лет в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства с целью участия в молодёжных образовательных мероприятиях, спонсируемые из государственного бюджета. Молодёжный социально-образовательный туризм подразумевает участие представителей молодёжи в различных образовательных форумах, семинарах, конференциях, как всероссийских, так и международных» [7].

Молодёжь в настоящее время стремится получать новые знания в условиях динамично развивающегося мира. Поэтому интеграция образования в мировую систему образования и подготовка профессионалов нового типа, владеющих основами межкультурной коммуникации и языковыми инструментами, становится наиболее приоритетным направлением в подготовке современных специалистов. Формирование поликультурной личности на данный момент играет особую роль в образовании. Кроме того языковые навыки приобретают

особую значимость в современном мире. Знание иностранного языка даёт дополнительные возможности в условиях сформировавшегося постиндустриального общества, позволяет ориентироваться в развивающемся мире.

Е. Н. Шпет пишет: «Используя возможности образовательных программ, международных академических обменов, стажировок, студенты имеют возможность получить не только теоретические знания по своей специальности на иностранном языке, но и практические навыки с погружением в языковую среду. Кроме того, иностранный язык используется студентом, как своеобразный инструмент социализации, что даёт неоценимый опыт в построении коммуникативного процесса с представителями других стран, приобщении к их духовным и культурным ценностям» [11]. В. А. Козлова рассказывает о туристических фирмах, их предложениях, о том, какие возрастные категории наиболее заинтересованы в образовательных турах, и о наиболее популярных направлениях [6].

В мире реализуются различные гранты и образовательные программы, в рамках которых молодёжь имеет возможность получить образование за рубежом. Такие программы спонсируются как самими учебными заведениями, которые приглашают к себе на обучение, так и государственными фондами, не говоря о том, что сами молодые люди могут оплатить своё образование. В своей статье Е. Н. Шпет рассказывает о нескольких таких программах на примере Томского государственного педагогического университета [11].

Под молодёжью, как правило, подразумевают студентов, но кроме них молодёжь — это ещё и школьники. Т. А. Ирисова и Е. В. Колотова посвятили школьному образовательному туризму статью в журнале «Научный вестник МГИИТ». В этой статье они рассказали об истории и предпосылках становления школьного образовательного туризма и о том, как в настоящее время реализуется это направление. Также авторами были выделены основные проблемы школьного образования и пути их решения посредством туризма. Одним из самых интересных предложений является разработка целого каталога экскурсий, выездных занятий и походов, адаптированных к школьному учебному плану [5].

Продолжая тему школьного туризма, можно привести как пример статью Б. Е. Познянского «Работа школы в экспериментальном проекте

«Образовательный туризм». Автор на примере одной из школ Москвы, в которой он работает, рассказывает о том, что, занимаясь образовательным туризмом, можно воспитывать патриотизм, трудолюбие, коллективизм, экологическую культуру, оздоравливать детей. Кроме того, подход Б. Е. Познянского интересен тем, что в первую очередь учитывается, что туристами выступают дети, а значит, нужно создавать основанную на некоторых принципах программу во благо детей [8. С. 153].

По мнению Р. Ю. Кубышкина и Л. С. Петрик, развитие молодёжного социально-образовательного туризма решает несколько актуальных задач:

1) для личности:

- укрепление здоровья;
- возможность путешествовать;
- получение качественного, безопасного отдыха;
- повышение воспитательно-образовательного, культурного уровня посредством знакомств с новыми странами, регионами, представителями различных стран и культур;

– профессиональная ориентация;

– получение специального образования в области политики, международной деятельности, дипломатического протокола, лингвистики, управления персоналом и т. д.;

2) для государства:

- накопление человеческого капитала как одной из важнейших составляющих государства [7].

Спрос на образовательные программы отдыха возрастает в России. Современные российские туристы хотят большего. В частности, отдыха, который позволит не только отдохнуть, но и приобрести нужные навыки и знания. И основное отличие российских и общемировых тенденций именно в этом. В России, как ни в одной другой стране мира, популярен такой вид «полезного отдыха», как образовательный туризм. «Полезный отдых» в нашей стране — прерогатива самых молодых путешественников — около 70 % таких путешественников — школьники и иногда сопровождающие их родители, 25 % — студенты и только 5 % — соотечественники в возрасте старше 25 лет. Кроме того, отдых за рубежом, совмещаемый на практике с изучением языка, и просто туристическое времяпрепровождение не воспринимаются россиянами как равнозначные.

Сегодня в России ведётся активная работа для укрепления российского образовательного и «свободного» туризма, приближения его к общеми-

ровым стандартам. В частности, Комитет АТОР по образовательным поездкам и детскому туризму ведёт переговоры с дипломатическими представительствами разных стран для упрощения визового режима, занимается информированием российских туристов об их правах и возможностях и т. д. И конечно, представители Комитета АТОР надеются, что количество российских путешественников, выбирающих импровизированные и полезные поездки, в ближайшее время возрастёт.

Список литературы

1. Акимова, О. В. Образовательный туризм: проблемы и перспективы / О. В. Акимова // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. — 2013. — № 2. — С. 77–79.
2. Гололобова, Т. М. Перспективы развития культурно-познавательного молодёжного туризма в регионе / Т. М. Гололобова // Управление социально-экономическим развитием регионов: проблемы и пути их решения : сб. науч. тр. — Курск, 2012. — С. 92–94.
3. Гусейнова, А. Г. Сущность понятия «Образовательный туризм» и его основные принципы / А. Г. Гусейнова // Вестн. ассоциации вузов туризма и сервиса. — 2015. — № 4. — С. 64–69.
4. Домничева, А. А. Молодёжный туризм как, новое направление в туристской индустрии / А. А. Домничева // Академическая наука — проблемы и достижения : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. — North Charleston, USA, 2017. — С. 218–220.
5. Ирисова, Т. А. Школьно-образовательный туризм в Москве: развитие, менеджмент, новации / Т. А. Ирисова, Е. В. Колотова // Науч. вестн. Моск. гос. ин-та индустрии туризма имени Ю. А. Сенкевича. — 2014. — № 4 (30). — С. 101–107.
6. Козлова, В. А. Образовательный туризм: современное состояние, тенденции развития, статисти-

ка / В. А. Козлова // Стратегии развития индустрии гостеприимства и туризма : сб. науч. тр. — Орёл, 2016. — С. 299–303.

7. Кубышкин, Р. Ю. Молодёжный социально-образовательный туризм как средство накопления человеческого капитала / Р. Ю. Кубышкин, Л. С. Петрик // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сб. науч. тр. — Казань, 2017. — С. 293–298.

8. Познянский, Б. Е. Работа школы в экспериментальном проекте «Образовательный туризм» / Б. Е. Познянский // Народ. образование. — 2011. — № 3. — С. 152–156.

9. Теплова, Д. С. Молодёжный туризм: анализ потребностей молодёжи / Д. С. Теплова // Вестн. Рос. нового ун-та. Сер. : Человек и об-во. — 2017. — № 1. — С. 101–103.

10. Тюменцева, Е. Ю. Проблемы и перспективы развития молодёжного туризма в России / Е. Ю. Тюменцева, А. Воронцова // Современное состояние и потенциал развития туризма в России : сб. науч. тр. — Омск, 2013. — С. 199–201.

11. Шпет, Е. Н. Образовательный туризм как одно из перспективных направлений обучения в высшей школе / Е. Н. Шпет // Трансформация научных парадигм и коммуникативные практики в информационном социуме : сб. ст. — Томск, 2013. — С. 115–116.

12. Рымарь, А. А. Туристический маршрут по малоизвестным сёлам Алтайского края / А. А. Рымарь, Н. И. Рымарь, Е. В. Романова, Е. А. Труевцева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 98–119. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4752>

13. Осипенко, Е. В. Особенности развития туризма в Гомельском регионе и его туристский потенциал / Е. В. Осипенко, М. Ю. Назаренко // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 93–104. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4502>

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Образовательный туризм как перспективное направление молодёжного туризма / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 98–102.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdv-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 98–102.

Educational Tourism as a Promising Direction of Youth Tourism
Ivanov V.D.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. vdv-55@mail.ru

The review of articles on the topic «Educational tourism as a promising direction of youth tourism» is presented. The concepts of «youth tourism» and «educational tourism» are considered, as well as the prospects for the development of educational tourism as part of youth tourism. «Educational tourism» in Russia has a great little used potential.

Keywords: *tourism, youth tourism, educational tourism.*

References

1. Akimova O.V. Obrazovatel'nyy turizm: problemy i perspektivy [Educational tourism: problems and prospects]. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk* [Actual problems of humanitarian and natural Sciences], 2013, no. 2, pp. 77–79. (In Russ.).
2. Gololobova T.M. Perspektivy razvitiya kul'turno-poznavatel'nogo molodyozhnogo turizma v regione [Prospects of development of cultural-educational youth tourism in the region]. *Upravleniye sotsial'no-ekonomicheskim razvitiyem regionov: problemy i puti ikh resheniya* [Management of socio-economic development of regions: problems and ways of their solution]. Kursk, 2012. Pp. 92–94. (In Russ.).
3. Guseynova A.G. Sushchnost' ponyatiya «Obrazovatel'nyy turizm» i yego osnovnyye printsipy [The Essence of the concept of «Educational tourism» and its basic principles]. *Vestnik assotsiatsii vuzov turizma i servisa* [Bulletin of the Association of universities of tourism and service], 2015, no. 4, pp. 64–69. (In Russ.).
4. Domnichenko A.A. Molodyozhnyy turizm kak novoye napravleniye v turistskoy industrii [Youth tourism as a new direction in the tourism industry]. *Akademicheskaya nauka — problemy i dostizheniya: materialy XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Academic science — problems and achievements: proceedings of the XIII International scientific-practical conference]. North Charleston, USA, 2017. Pp. 218–220. (In Russ.).
5. Irisova T.A., Kolotova E.V. Shkol'no-obrazovatel'nyy turizm v Moskve: razvitiye, menedzhment, novatsii [School and educational tourism in Moscow: development, management, innovations]. *Nauchnyy vestnik Moskovskiy gosudarstvennyy institut industrii turizma* [Scientific Bulletin of Moscow state Institute of tourism industry], 2014, no. 4(30), pp. 101–107. (In Russ.).
6. Kozlova V.A. Obrazovatel'nyy turizm: sovremennoye sostoyaniye, tendentsii razvitiya, statika [Educational tourism: modern state, tendencies of development, static]. *Strategii razvitiya industrii gostepriimstva i turizma* [The development Strategy of the hospitality industry and tourism]. Orel, 2016. Pp. 299–303. (In Russ.).
7. Kubyshkin R.Yu., Petrik L.S. Molodyozhnyy sotsial'no-obrazovatel'nyy turizm kak sredstvo nakopleniya chelovecheskogo kapitala [Youth socio-educational tourism as a means of human capital accumulation]. *Problemy i innovatsii sportivnogo menedzhmenta, rekreatsii i sportivno-ozdorovitel'nogo turizma* [Problems and innovations of sports management, recreation and sport tourism]. Kazan, 2017. Pp. 293–298. (In Russ.).
8. Poznyanskiy B.E. Rabota shkoly v eksperimental'nom proekte «Obrazovatel'nyy turizm» [The work of the school in the pilot project «Educational tourism»]. *Narodnoye obrazovaniye* [Public education], 2011, no. 3, no. 152–156. (In Russ.).
9. Teplova D.S. Molodyozhnyy turizm: analiz potrebnostey molodyozhi [Youth tourism: analysis of youth needs]. *Vestnik Rossiyskogo novogo universiteta. Ser.: Chelovek i obschestvo* [Bulletin of the Russian New University. Ser.: Man and society], 2017, no. 1, pp. 101–103. (In Russ.).
10. Tyumentseva E.Yu., Vorontsova A. Problemy i perspektivy razvitiya molodyozhnogo turizma v Rossii [Problems and prospects of development of youth tourism in Russia]. *Sovremennoye sostoyaniye i potentsial razvitiya turizma v Rossii* [Current state and development potential of tourism in Russia]. Omsk, 2013. Pp. 199–201. (In Russ.).
11. Shpet E.N. Obrazovatel'nyy turizm kak odno iz perspektivnykh napravleniy obucheniya v vysshey shkole [Educational tourism as one of the promising areas of higher education]. *Transformatsiya nauchnykh paradigmat i kommunikativnyye praktiki v informatsionnom sotsiume* [Transformation of scientific paradigms and communicative practices in information society]. Tomsk, 2013. Pp. 115–116. (In Russ.).
12. Rymar' A.A., Rymar' N.I., Romanova E.V., Truevtseva E.A. Turisticheskii marshrut po maloizvestnym syolam Altayskogo kraya [Tourist route through little-known villages of the Altai territory]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 98–119. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4752> (In Russ.).
13. Osipenko E.V., Nazarenko M.Yu. Osobennosti razvitiya turizma v Gomel'skom regione i yego turistskiy potentsial [Features of tourism development in the Gomel region and its tourist potential]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 93–104. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4502> (In Russ.).

ТУРИЗМ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

П. А. Кривоусков

Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Рассмотрены результаты исследования отношения обучающихся и преподавателей к промышленному туризму и перспективы его развития на примере Липецкой области.

Ключевые слова: *промышленный туризм, обучающийся, преподаватель, мобильность, исследование.*

Первопроходцами промышленного туризма являются Соединённые Штаты Америки. Данный вид туризма развивается со второй половины XIX в., и на сегодняшний день практически все предприятия открыты для экскурсантов в силу того, что закрытость является моветоном и может негативно сказаться на репутации корпорации [5].

Рассмотрим промышленный туризм в России [5]. Его история уходит корнями в Советский Союз. Очень популярными были экскурсии на кондитерские фабрики Москвы. Сегодня довольно трудно попасть на такое предприятие. Для современного туриста такой вид отдыха является интересным, познавательным и позволяет увидеть свой город или какой-либо культурно-исторический центр с другого ракурса. В настоящее время различные туристические бюро предлагают широкий спектр экскурсионных программ: посещение различных ферм, фабрик по производству ювелирных изделий, ёлочных игрушек, хохломской росписи, гончарных мастерских, металлургических и станкостроительных предприятий и многое др.

В нашей стране утверждён Совет по развитию промышленного туризма. По словам председателя комитета Торгово-промышленной палаты России по предпринимательству в сфере туристской, курортно-рекреационной и гостиничной деятельности Юрия Барзыкина, одной из основных задач является разработка единой федеральной карты специальных объектов, которые смогут посещать все желающие [2].

Регионы приступили к разработке своих маршрутов. По мнению газеты «Аргументы и факты», уже имеется конгломерат заводов и фабрик, открытых для экскурсантов более чем в пятнадцати регионах Российской Федерации, к примеру: Ульяновский сахарный завод, студия художественного стекла в Сочи, объекты угольной промышленности на Кузбассе, Липецкое станкостроительное предприятие, Челябинский трубопрокатный завод, кондитерская фабрика «Южуралкондитер», екате-

ринбургский завод «Уралэлектромедь», Белоярская АЭС, золотоносная шахта и изумрудные копи, и многое другое [3].

Цель исследования. Отношение и готовность обучающихся и профессорско-преподавательского состава к мобильности (промышленному туризму) в рамках образовательного процесса.

Методы и организация исследования. С целью организации мобильности был проведён опрос обучающихся и преподавателей Липецкого государственного технического университета об их отношении и готовности к данной деятельности в рамках образовательного процесса (в исследовании участвовало 550 обучающихся и 280 преподавателей).

Результаты исследования. Рассмотрим промышленный туризм студентов и преподавателей Липецкого государственного технического университета. В рамках образовательного процесса будет правильнее использовать термин «практика». В каждой из образовательных программ университета заложены различные виды практик, начиная учебной (ознакомительной), производственной и заканчивая преддипломной [1; 4; 6]. Мы проанализировали учебные рабочие планы по тридцати направлениям подготовки различных уровней. При обучении по программам бакалавриата практика составляет от 12 до 18 зачётных единиц (зач. ед.), магистратуры — от 29 до 34 зач. ед., специалитета — от 32 до 36 зач. ед. В плане финансово-хозяйственной деятельности по определённым статьям закладываются денежные средства на поездки студентов и преподавателей в зависимости от бюджета организации.

Согласно направлению подготовки обучающийся прикрепляется к профильному предприятию, занимающемуся соответствующим видом работ или услуг. Студенты всех направлений подготовки университета ежегодно проходят практику на различных предприятиях Липецкой

Таблица 1

Отношение респондентов к мобильности (промышленному туризму)

Вариант ответа	Контингент опрошенных, % к общему числу опрошенных	
	обучающиеся	преподаватели
Положительно	89,2	84,9
Затрудняюсь ответить	3,4	0,7
Отрицательно	7,4	14,4

Таблица 2

Готовность респондентов к мобильности (промышленному туризму)

Вариант ответа	Контингент опрошенных, %, к общему числу опрошенных	
	обучающиеся	преподаватели
Готов к мобильности	87,1	81,6
Затрудняюсь ответить	4,1	0,3
Не готов к мобильности	8,8	18,1

области и других регионов России в соответствии с графиком учебного процесса [1; 4; 6].

По данной тематике был проведён опрос, его результаты представлены в табл. 1 и 2.

Данный вид туризма может осуществляться и в рамках научных мероприятий, патриотических образовательных проектов и др. Например, в 2017 г. в рамках научной конференции «Актуальные вопросы развития станкостроительной отрасли» состоялось посещение предприятий станкостроительного кластера «Липецкмаш». В 2018 г. наш университет принял участие в форуме «Инженеры будущего!» в рамках Межвузовского патриотического образовательного проекта «РОССИЯ. БУДУЩЕЕ. Я ГОРЖУСЬ! Профессии» на базе Тамбовского государственного технического университета. Были организованы экскурсии предприятия «Прогресс», г. Мичуринск и «Завком», г. Тамбов и др.

Выводы. Выводы оказались неоднозначными, что, вероятно, обусловлено большим возрастным охватом респондентов (от 27 до 68 лет) и разнообразием их характеристик (молодые семьи с детьми; обладатели хронических заболеваний; тяжёлые на подъём). Однако в большей массе опрошенных результат положительный.

Мобильность студентов и преподавателей должна быть организована не только в рамках учебного процесса, но и в других форматах. Данный факт направлен на повышение квалификации самих преподавателей и частичное формирование пред-

ставлений о выбранной профессии у обучающихся по причине внедрения в производство прогрессивных технологий, новейшего зарубежного и отечественного оборудования.

Список литературы

1. Александров, Г. И. Формирование интереса у обучающегося к выбранной профессии посредством промышленного туризма / Г. И. Александров, П. А. Кровопусков // *Машиностроение. Тенденции развития современной науки : материалы науч. конф. студентов и аспирантов Липец. гос. техн. ун-та.* — Липецк : Изд-во ЛГТУ, 2018. — С. 224–226.
2. Бровкина, М. Завод в коллекцию. В Ростове туристов отправят на атомную станцию, а на Кубани — в молочный цех / М. Бровкина // *Рос. газ.* — 2017. — № 7406 (240). — URL: <https://rg.ru/2017/10/24/reg-ufo/kak-na-iuge-rossii-razvivaetsia-promyshlennyj-turizm.html>
3. Землянская, Н. Промышленный туризм в России. Инфографика / Н. Землянская [и др.] // *Аргументы и факты.* — 2017. — № 42. — URL: http://www.aif.ru/dontknows/infographics/promyshlennyy_turizm_v_rossii_infografika
4. Кровопусков, П. А. Промышленный туризм как предпосылка для формирования интереса у выпускников вузов к будущей профессии / П. А. Кровопусков, Д. П. Бабарико, Т. В. Цымбал // *Актуальные вопросы развития станкостроительной отрасли : сб. тр. I междунар. науч.-практ. конф.* — 28–30 ноября 2017 г. — Липецк : Изд-во ЛГТУ, 2018. — Ч. 1. — С. 141–144.
5. Складенко, С. А. Перспективы развития промышленного туризма в России / С. А. Складенко,

Т. М. Панченко, И. А. Селиванов и др. // Рос. предпринимательство. — 2011. — № 10 (1). — С. 146–150.
6. Krovopuskov, P. Modern trends of development of industrial tourism for Russian Universities / P. Krovopuskov, E. Kantaryuk, M. Chernyshova // International Journal of Engineering and Technology (UAE). — Vol. 7, iss. 3, — 2018, P. 65–66.

puskov, E. Kantaryuk, M. Chernyshova // International Journal of Engineering and Technology (UAE). — Vol. 7, iss. 3, — 2018, P. 65–66.

Поступила в редакцию 26 февраля 2019 г.

Для цитирования: Кровопусков, П. А. Туризм в рамках образовательного процесса / П. А. Кровопусков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 103–105.

Сведения об авторе

Кровопусков Павел Анатольевич — старший преподаватель кафедры дизайна и художественной обработки материалов, заместитель директора института машиностроения по внеучебной работе, Липецкий государственный технический университет. Липецк, Россия. pavel_anatolevich84@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2019, vol. 4, no. 1, pp. 103–105.

Tourism in the Educational Process

Krovopuskov P.A.

Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia
pavel_anatolevich84@mail.ru

The article discusses the results of a research of the students' and lectures' attitudes to industrial tourism and the prospects for its development, on the example of the Lipetsk region at the present stage.

Keywords: *industrial tourism, student, lecturer, mobility, research.*

References

1. Aleksandrov G. I., Krovopuskov P. A. Formirovaniye interesa u obuchajushchegosya k vybrannoy profes-sii posredstvom promyshlennogo turizma [Formation of interest for student to the selected profession on means of industrial tourism]. *Mashinostroeniye. Tendentsii razvitiya sovremennoy nauki: materialy nauchnoy konferentsii studentov i aspirantov Lipetskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta*. [Engineering. Trends in the development of modern science: materials of the scientific conference of students and graduate students of Lipetsk State Technical University]. Lipetsk, 2018. Pp. 224–226. (In Russ.).
2. Brovkina M. Zavod v kollektsiyu [Plant to collection]. *Rossiyskaya gazeta* [Russian newspaper], 2017, no. 7406 (240). Available at: <https://rg.ru/2017/10/24/reg-ufo/kak-na-iuge-rossii-razvivaetsia-promyshlenniy-turizm.html>. (In Russ.).
3. Zemlyanskaya N. et al. Promyshlennyy turizm v Rossii. Infografika [Industrial tourism in Russia. Infographic]. *Argumenty i fakty* [Arguments and Facts], 2017, no. 42. Available at: [http://www.aif.ru/dontknows/info-](http://www.aif.ru/dontknows/info-graphics/promyshlennyy_turizm_v_rossii_infografika)

[graphics/promyshlennyy_turizm_v_rossii_infografika](http://www.aif.ru/dontknows/info-graphics/promyshlennyy_turizm_v_rossii_infografika). (In Russ.).

4. Krovopuskov P.A., Babariko D.P., Tsybmal T.V. Promyshlennyy turizm kak predposylka dlya formirovaniya interesa u vypusnikov vuzov k budushchey professii [Industrial tourism as a prerequisite for the formation of interest among university graduates to the future profession]. *Aktual'nye voprosy razvitiya stankostroitel'noy otrasli: sbornik trudov i mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, 28–30 noyabrya 2017 g. Chast' I* [Actual issues of development of the machine-tool industry: a collection of works of the I International Scientific and Practical Conference. Nov. 28–30, 2017]. Lipetsk, 2018. Pp. 141–144. Part 1. (In Russ.).
5. Sklyarenko S.A., Panchenko T.M., Selivanov I.A. et al. Perspektivy razvitiya promyshlennogo turizma v Rossii [Prospects for the development of industrial tourism in Russia]. *Rossiyskoye predprinimatel'stvo* [Russian business], 2011, no. 10 (1), pp. 146–150. (In Russ.).
6. Krovopuskov P., Kantaryuk E., Chernyshova M. Modern trends of development of industrial tourism for Russian Universities. *International Journal of Engineering and Technology (UAE)*, vol. 7, iss. 3, 2018, pp. 65–66.

УДК 159.98
ББК А84

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ, РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКАХ

В. В. Аршинова^{1,2}, М. Р. Арпентьева³, Н. В. Кузнецова², А. В. Новаков^{1,4}

¹Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, Москва, Россия

²Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва, Россия

³Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

⁴Московский социально-психологический университет, Москва, Россия

Психологическое сопровождение в спорте — одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и занимающимися в группах ЛФК. Процесс сопровождения спортсменов и занимающихся в группах ЛФК включает в себя профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики личностных и межличностных особенностей и тенденций трансформаций спортсменов и занимающихся в группах ЛФК.

Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности как комплексную активность.

Одна из основных задач психологической подготовки тренеров, реабилитологов, рекреологов и иных специалистов, работающих со спортсменами, туристами-рекреантами и занимающимися в группах ЛФК, — задача интеграции его знаний и умений. Особенно важны интеграция, глубоко и разностороннее знание социальных, нравственных, соматических и психологических аспектов болезней и нарушений, их профилактики и преодоления за счёт обращения к душевным, психологическим ресурсам спортсменов, туристов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК.

Ключевые слова: спортивная деятельность, оздоровительная деятельность, реабилитационная деятельность, рекреационная деятельность, психологическое сопровождение, психологическое консультирование, психодиагностика.

Постановка проблемы. Психологическое сопровождение, включая психологическое консультирование и психодиагностику, — важная часть подготовки специалистов в сфере психологии спорта, реабилитации и рекреации, а также важная часть работы с самими спортсменами, занимающимися оздоровительной и лечебной физической культурой [5; 6; 15; 16].

Психологические аспекты спортивной и реабилитационной деятельности, направленной на восстановление или исцеление от тех или иных психосоматических и психических нарушений, — об-

ласть знаний и умений, находящая всё большую востребованность в повседневных и профессиональных практиках, в том числе в спорте [1; 9; 10; 23; 25].

Особенно очевидна необходимость этих знаний и умений в «большом спорте», психодиагностике и психологическом сопровождении спортсменов и занимающихся в группах ЛФК [4; 5; 12; 19; 26].

Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК — насущная необходимость. Большое значение такого сопровождения спортсменов и занимающихся в группах

ЛФК, в том числе в контексте собственно психологических, педагогических, связанных с ними медицинских и целительских практиках в последнее время становится всё более очевидным [3; 7; 17; 20; 22].

Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК утвердилось как одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и реализующей задачи их системной и высокоуровневой подготовки [4; 11], а также работающей с участниками групп ЛФК, относительно недавно.

До сих пор проблемы психологического сопровождения рассматриваются как маргинальные, необязательные. Однако наука отмечает, что данный вид сопровождения обязателен, если мы хотим иметь результаты и в спорте высоких достижений, и в реабилитации. Спектр проблем, с которыми работает спортивный психолог, психолог-реабилитолог и психолог, сопровождающий процессы отдыха и рекреации (рекреолог), значителен: это и проблемы межличностных и личностных переживаний кризисов, травм духовно-нравственного, социально-психологического, физиологического/оматического уровней, комплексные нарушения, типа психических нарушений, психосоматических болезней, экзистенциального тупика и психологического выгорания, профессионально-личностных деформаций и т. д. [6; 11; 18; 19; 21].

Вместе с тем существует и определённая специфика работы психолога в сфере сопровождения спорта, реабилитации и рекреации, накопления и использования телесного и иных видов капитала [26]. Сами эти сферы специализаций и психологического сопровождения существенно различны. Аналогично имеет свою специфику и подготовка специалиста к работе в данной сфере, в том числе в рамках концепций педагогики, андрагогики, геррагогики, непрерывного, глобального и дополнительного образования, в рамках переподготовки и повышения квалификации специалистов [8; 16; 17; 23].

Важно отметить, что для качественной работы реабилитологов и рекреологов, как и для подготовки современного спортсмена высшей квалификации, в теории и методике физического воспитания и спорта в последние десятилетия создаётся система и взаимосвязей наук, объединяющая множество элементов, в том числе отбор кандидатов для успешного совершенствования и достижений

в данном виде спорта; наличие современной спортивной базы и системы сопровождения спорта; проведение многолетней специализированной и разносторонней спортивной тренировки; организация и проведение превентивных и профилактических, формирующих и развивающих и коррекционно-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических); идейно воспитательная работа; системный подход к управлению процессом тренировки на основе комплексного управления подготовкой спортсменов (педагогического, психологического, физиологического, нравственного и др.); перспективное планирование и ретроспективное осмысление тренировки; постоянное повышение квалификации тренерского состава и отношений в коллективе и т. д. [9–12].

В реабилитационной, рекреационной и стимулирующей работе со спортсменами, рекреантами, занимающимися оздоровительной и профилактической физической культурой, пациентами — участниками групп ЛФК и т. д. особенно важна системная работа.

Цель исследования — комплексное осмысление проблем психологического сопровождения спортсменов и занимающихся в группах оздоровительной и лечебной физической культуры, а также сопровождения физической рекреации, включая туризм.

Основное содержание работы. Психологическое сопровождение спортсменов, занимающихся в группах ЛФК и двигательной рекреации (включая спортивный и рекреационный туризм и т. д.), традиционно определяется как интегративная или комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки в решении стоящих перед личностью или группой занимающихся/спортсменов/отдыхающих задач [2; 8; 25].

Это метод, обеспечивающий создание условий для принятия спортсменами, занимающимися в группах ЛФК и рекреантами (туристами и т. д.) оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, включающий диагностику сути проблемы; изучение существа проблемы и путей её решения; выработку плана решения проблемы; первичную и сопровождающую помощь на всех этапах осуществления плана преобразования проблемы, часть или форма патронажа [1; 4; 5; 13].

При этом, как отмечают специалисты, «...особенность современной ситуации в спорте заключается

в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами», как и исход реабилитационных программ [7. С. 83].

Более того, «...чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более вынослив» [7. С. 83].

Чем более трудная задача стоит перед пациентом и реабилитологами, тем больше значение психологической помощи. Чем больший эффект рекреант хочет получить от путешествия и иных видов активной, двигательной рекреации, тем более выраженным и сформированным должен быть психологический аспект деятельности рекреологов. При этом «...даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании ... если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности» [8. С. 85].

Любая техническая подготовка реабилитолога, рекреолога и обучение технике движений, рекреационных упражнений и мероприятий и т. д. пациента/туриста не будут успешны, если у человека нет стимула к действительно масштабным переменам. Исследователи отмечают, что «...только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование» [7. С. 84].

То же самое можно сказать и о занимающихся в группах ЛФК и рекреантах: только при спортивно-тренировочной нагрузке, адекватной психотипу пациента/участника ЛФК-занятий / рекреанта, повышается реактивность центральной нервной системы, восстанавливаются и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной и продуктивной психофизиологической активности в обыденных и экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое исцеление, любой восстановительно-реабилита-

ционный и рекреационный процесс как процесс развития человека.

Зарубежные и особенно отечественные тренеры, работающие со спортсменами, рекреантами и занимающимися в группах ЛФК, в целом хорошо освоили все виды подготовки, за частым исключением психологической: недостаток психологических умений и знаний и игнорирование их роли приводят к психологическим ошибкам и срывам в спорте и личностном развитии у спортсменов, а также у самих тренеров, работающих со спортсменами, рекреантами (туристами) и занимающимися в группах ЛФК, у реабилитологов и т. д., особенно в период ответственных соревнований или жизненных нормативных (возрастных) и квазинормативных (развод, смерть, потеря учёбы, потеря работы и т. д.) кризисов.

Однако, с другой стороны, «...психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной тренировки, зависит от других её форм: физической, технической, тактической» [10; 11].

Процесс психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам.

При этом ответственность за принятие решения в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности лежит на самом человеке, а сопровождающий спортсменов, туристов и занимающихся в группах здоровья и ЛФК обладает только совещательными правами и учитывает его интересы.

Процесс сопровождения спортсменов, рекреантов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия.

Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики характеристик спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и характеристик самих спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК.

Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности как комплексную деятельность, основной которой являются психодиагностико-коррекционные и консультативно-развивающие аспекты спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК.

Психодиагностические методы в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности имеют свою специфику (таблица), в том числе направленность на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального

состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений [8; 13].

Важная часть подготовки психологов спорта, реабилитологов, рекреологов и тренеров спортсменов и занимающихся в группах ЛФК связана с усвоением знаний в сфере психосоматики, психиатрии и экстремальной психологии и социально-медицинской работы [1; 4; 8; 9].

Выводы. Одна из основных задач психологической подготовки тренеров и иных специалистов, работающих со спортсменами, реакреантами и занимающимися в группах ЛФК, — задача интеграции

Система направлений психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной и рекреационной деятельности клиентов

Направление психодиагностики	Психологическое консультирование
<i>Спортивная деятельность</i>	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений спортсменов, тренеров, иных участников спортивного процесса	Психологическое консультирование по поводу кризисов и травм спортивной и иных форм активности спортсменов, тренеров, иных участников спортивного процесса. Психологическая поддержка соревновательного процесса на всех этапах подготовки, проведения соревнований, а также в постсоревновательный период, психологические проблемы психологического и физического выгорания и переутомления, личностно-профессиональных деформаций, мотивации достижений и неудач, барьеров и плато-фаз спортивного развития Посткарьерное сопровождение спортсменов и их семей
<i>Оздоровительная деятельность</i>	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников оздоровительных групп/ клубов здоровья, тренеров, иных участников физкультурно-оздоровительного процесса	Психологическое консультирование по поводу барьеров и достижений, кризисов и травм спортивно-оздоровительной и иных форм активности занимающихся — членов групп/клубов оздоровления тренеров, иных участников оздоровительного процесса. Психологические проблемы, связанные с несформированной/меняющейся/деформированной телесной и психосоциальной идентичностью занимающихся как компонента их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.)
<i>Реабилитационная деятельность</i>	
Психодиагностика нарушений функциональных возможностей и состояний, нарушенных и отклоняющихся психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников реабилитационных групп / групп ЛФК, реабилитологов, медицинских работников, иных участников реабилитационного процесса	Психологическое консультирование по поводу ограничения возможностей и инвалидизации, нарушений телесного, психологического и социального функционирования, кризисов и травм развития и иных форм активности занимающихся — реабилитационных групп / групп ЛФК, реабилитологов, медицинских работников, иных участников реабилитационного процесса. Психологические проблемы, связанные с нарушенной/деформированной телесной, социальной и персональной идентичностью занимающихся как компонента их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.) и как компонента реабилитационного процесса. Сопровождение инвалидов /тяжелобольных и их семей до, во время и после операций, госпитализаций и т. д.

Направление психодиагностики	Психологическое консультирование
Рекреационная деятельность	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников рекреационно-туристических групп / спортивных и туристических клубов, гидов и тренеров, иных участников туристско-рекреационного процесса	Психологическое консультирование по поводу рекреационной и иных форм активности занимающихся — членов рекреационно-туристических клубов, гидов тренеров, иных участников туристско-рекреационного процесса. Психологические проблемы, связанные с переутомлением, недостатком или избытком труда и отдыха, семейной, профессиональной и хобби-самореализацией, по поводу нарушений телесной идентичности туристов как отражения их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.) и как компонента рекреационного процесса

и дифференциации его знаний и умений в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности. Особенно важны интеграция, глубокие и разносторонние знания психологических аспектов болезней и нарушений [1; 3–5], их профилактики и преодоления за счёт обращения к душевным, психологическим ресурсам спортсменов, рекреантов и занимающихся в группах ЛФК.

Однако в российском спорте, физической культуре россиян и в рекреационно-реабилитационных практиках эти знания и умения фрагментарны и разбросаны.

Науке и практике психологического сопровождения необходимо «свести» в единое целое разрозненные фрагменты повседневного и профессионального опыта (знаний и умений) будущих и уже практикующих специалистов. Сюда входят такие группы специалистов, как тренеры, реабилитологи, рекреологи, иные практикующие в сфере сопровождения и обеспечения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности.

Это важно как для начинающих специалистов, так и для тех, кто уже работает, в частности, проходит переподготовку и повышение квалификации. Для этого мы предлагаем практикующим тренерами иным обучающимся по специальности «педагогика спорта и физической культуры» выполнить ряд интегративно-поисковых заданий, позволяющих интегрировать и дифференцировать их личностный и профессиональный опыт.

Творческие, расширяющие понимание проблем психодиагностики и психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности задания помогают студентам выстроить взаимосвязи

процесса обучения и реальной деятельности, привлечь в свою работу со спортсменами, рекреантами, занимающимися ЛФК, а также свои тренировки и жизнь новые полезные знания и умения в сфере психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и здоровья в целом.

Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Направления работы спортивного психолога / М. Р. Арпентьева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXVI междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся, 23–25 сент. 2016 г., Коломна / отв. ред.-сост. Б. Ф. Прокудин. — Коломна : ГСГУ, 2016. — С. 255–362.
2. Арпентьева, М. Р. Тревел-психотерапия, или психотерапевтический туризм / М. Р. Арпентьева // Физ. культура, спорт, туризм, двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 85–91.
3. Багадирова, С. К. Изучение кризисов спортивной карьеры как основа системы психологического сопровождения спортсменов / С. К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы прак. применения. — 2011. — № 23. — С. 361–367.
4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. — М. : Академия, 2014. — 272 с.
5. Григорьянц, И. А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И. А. Григорьянц // Спортив. психолог. — 2010. — № 3 (21). — С. 16–21.
6. Ловягина, А. Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А. Е. Ловягина // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. — 2013. — № 1. — С. 29–39.
7. Маришук, В. Л. Психодиагностика спорта / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. — М. : Просвещение, 1984. — 320 с.

8. Молодёжь и психология: идеи и проекты. Психология и педагогика будущего: молодёжный форум / под ред. М. Р. Арпентьевой // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 5. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 504 с.
9. Морозов, А. В. Психологические проблемы российского спорта / А. В. Морозов // Нац. психол. журн. — 2015. — № 3 (19). — С. 81–90.
10. Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / гл. ред. А. Д. Жуков. — М. : Изд-во ЮНЕСКО, 2011. — 999 с.
11. Пашкова, У. Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / У. Ю. Пашкова // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. — 2015. — № 7–4. — С. 169–172.
12. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. — М. : ФиС, 2006. — 104 с.
13. Сопов, В. Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри / В. Ф. Сопов // Спортив. психолог. — 2010. — № 2 (20). — С. 10–13.
14. Спортивная психология : учебник / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицко-го. — М. : Юрайт, 2014. — 367 с.
15. Тиунова, О. В. Психологическая подготовка олимпийцев: медали получены, но вопросы остались / О. В. Тиунова // Аргументы и факты. — URL: <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702>
16. Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях : коллектив. моногр. / под ред. М. Р. Арпентьевой и др. // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 3. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 664 с.
17. Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века : коллектив. монография / под ред. М. Р. Арпентьевой и др. // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 4. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 710 с.
18. Danish, S. J. Sport-based life skills programming in the schools / S. J. Danish, T. Forneris, I. Wallace // J. of Applied School Psychology. — 2005. — Vol. 21(2). — P. 41–62.
19. Goodger, K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // The Sport Psychologist. — 2007. — Vol. 21. — P. 127–151.
20. Gould, D. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes / D. Gould, M. Whitley // J. of Intercollegiate Athletics. — 2009. — Vol. 2. — P. 16–30.
21. Hochschild, A. R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure / A. R. Hochschild // American Journal of Sociology. — 1979. — Vol. 85. — No. 3. — P. 551–575.
22. Jones, G. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers / G. Jones, S. Hanton, D. Connaughton // J. of Applied Sport Psychology. — 2002. — Vol. 14. — P. 211–224.
23. Kassymova, G. K. Self-Development Management in Educational Globalization / G. K. Kassymova, G. A. Stepanova, O. P. Stepanova, P. V. Menshikov, M. R. Arpentieva, A. P. Merezchnikov, L. A. Kunakovskaya // J. of Education and Information. — 2018. — Vol. 12. — Pp. 171–176.
24. Mindell, A. Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god / A. Mindell. — San Francisco : Quest Books, 2010. — 304 p.
25. Parent, M. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men / M. Parent, M. Rousseau, M. El-Zein, B. Latreille, M. Désy, J. Siemiatycki // Cancer epidemiology. — 2010. — № 35 (2). — P. 151–159.
26. Wacquant, L. J. D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers / L. J. D. Wacquant // Body&Society. — 1995. — Vol. 1 (1). — P. 65–93.
27. Yukic, Th. S. Fundamentals of Recreation / Th. S. Yukic. — 2nd ed. — London : Harpers & Row, 1970. — 340p.

Поступила в редакцию 21 февраля 2019 г.

Для цитирования: Аршинова, В. В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках / В. В. Аршинова, М. Р. Арпентьева, Н. В. Кузнецова, А. В. Новаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 106–114.

Сведения об авторах

Аршинова Виктория Викторовна — доктор психологических наук, доцент, руководитель отделения профилактики аддиктивного поведения, Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, заведующая отделом Центра стратегии образовательной политики, главный научный сотрудник, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. Москва, Россия. vkt.arshinova@gmail.com

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. mariam_rav@mail.ru

Кузнецова Наталья Валентиновна — научный сотрудник кафедры рекреационной географии и туризма, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. Москва, Россия. ikio@ikio.msu.ru

Новаков Андрей Викторович — медицинский психолог, заведующий социально-психологической службы, Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, преподаватель, аспирант, Московский социально-психологический университет. Москва, Россия. novackov2012@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 106–114.

Issues of Psychological Support in Sports, Recreational and Therapeutic Practices

^{1,2a}Arshinova V.V., ^{3b}Arpentieva M.P., ^{2c}Kuznetsova N.V., ^{1,4d}Novakov A.V.

¹Moscow scientific and practical center of narcology of the Department of health of Moscow, Moscow, Russia.

²Lomonosov Moscow state University, Moscow, Russia.

³Kaluga State University. K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia.

⁴Moscow socio-psychological University, Moscow, Russia.

^avkt.arshinova@gmail.com; ^bmariam_rav@mail.ru; ^cikio@ikio.msu.ru; ^dnovackov2012@yandex.ru

Psychological support in sports is one of the urgent problems and forms of work of a psychologist, a coach and the whole team working with athletes and engaged in physical therapy groups. The process of supporting athletes and exercising in groups of exercise therapy includes preventive, psychodiagnostic and remedial development activities. A significant role in all these events, not being locked in the actual psychodiagnostics, is played by the skills and knowledge of the specialists in the field of psychodiagnostics of personal and interpersonal characteristics and transformation trends of athletes and those engaged in exercise therapy groups.

Therefore, in our work, we consider the psychological support of sports, recreational, rehabilitation or recreational activities as a complex activity. One of the main tasks of the psychological training of coaches, rehabilitologists, re-creologists and other specialists (work with athletes, tourists-recreants and engaged in exercise therapy groups) is the task of integrating his knowledge and skills.

Especially important is the integration, deep and diverse knowledge of the social, moral, somatic and psychological aspects of diseases and disorders, the ability to prevent and overcome them by referring to the mental and psychological resources of athletes, tourists, members of health groups and working in exercise therapy groups. However, in Russian sports, in recreational and rehabilitation practices, this knowledge and skills are fragmented and scattered. The science and practice of psychological support must be “brought together” into a single whole scattered fragments of everyday and professional experience (knowledge and skills) of future and already practicing professionals. This includes such groups of specialists as coaches, rehabilitation therapists, and recreologists, other practitioners in the field of support and provision of sports, recreational, rehabilitation or recreational activities.

This is important both for beginners and for those who are already working, in particular, undergoing retraining and advanced training. To this end, we offer practicing coaches to other students in the pedagogy of sports and physical education to perform a series of integrative search tasks, allowing them to integrate and differentiate their personal and professional experience.

The creative, expanding understanding of the problems of psychodiagnostics and psychological support for sports assignments help students to build relationships between the learning process and real activities, to attract new useful knowledge and skills in their work with athletes, rehabilitants and recreants, as well as their trainings and life, rehab or recreational activities and overall health.

Keywords: *sports activities, recreational activities, rehabilitation activities, recreational activities, psychological support, psychological counseling, psychodiagnostics.*

References

1. Arpentieva M.R. Trevel-psikhoterapiya ili psikhoterapevticheskiy turizm [Travel-psychotherapy or psychotherapeutic tourism]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm, dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture, sport, tourism, movement recreation], 2018, vol. 3, no. 2, pp. 85–91. (In Russ.).
2. Arpentieva M.R. Napravleniya raboty sportivnogo psikhologa [Directions of work of a sports psychologist]. *XVI mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya "Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire" (Materialy konferentsii) 23–25 sentyabrya 2016 g., Kolomna* [XXVI International Scientific and Practical Conference on the problems of physical education of students «Man, Health, Physical Culture and Sports in a Changing World» (Conference proceedings) September 23–25, Kolomna. Ed. B. F. Prokudin]. Kolomna, 2016. Pp. 255–362. (In Russ.).
3. Bagadirov S.K. Izucheniye krizisov sportivnoy kar'yery kak osnova sistemy psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportsmenov [Study of sports career crises as the basis of the system of psychological support for athletes]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and Pedagogy: methods and problems of practical application], 2011, no. 23, pp. 361–367. (In Russ.).
4. Gorbunov G.D., Gogunov E.N. *Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture and sport]. Moscow, 2014. 272 p. (In Russ.).
5. Grigoryants I.A. Osnovy sistemnoy podgotovki sportsmenov vysshey kvalifikatsii [Fundamentals of systemic training of athletes of higher qualification]. *Sportivnyy psikholog* [Sport psychologist], 2010, no. 3 (21), pp. 16–21. (In Russ.).
6. Lovyagina A.E. Teoreticheskiye i prikladnyye problemy psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportsmena [Theoretical and applied problems of psychological support of an athlete]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy], 2013, no. 1, pp. 29–39. (In Russ.).
7. Marishchuk V.L., Bludov Yu.M., Plakhtienko V.A. *Psikhodiagnostika sporta* [Psychodiagnosics of sports]. Moscow, 1984. 320 p. (In Russ.).
8. Molodyozh' i psikhologiya: idei i proekty. Psikhologiya i pedagogika buduschego: molodyozhnyy forsayt. ed. M. R. Arpentevoy [Youth and psychology: ideas and projects. Psychology and pedagogy of the future: youth foresight. ed. M. R. Arpentieva]. *Aktualnyye problemy prakticheskoy psikhologii. Vyipusk 5* [Actual problems of practical psychology. Iss. 5]. Toronto, 2018. 504 p. (In Russ.).
9. Morozov A.V. Psikhologicheskiye problemy rossiyskogo sporta [Psychological problems of Russian sports]. *National Psychological Journal* [National psychological journal], 2015, no. 3 (19), pp. 81–90. (in Russ.).
10. Zhukov A.D. (Ed.) *Nauka o sporte: entsiklopediya sistem zhizneobespecheniya* [Sport Science: Encyclopedia of Life Support Systems]. Moscow, 2011. 999 p. (In Russ.).
11. Pashkova U.Yu. Problemy sportivnoy psikhologii v sisteme podgotovki sportsmenov vysshey kvalifikatsii [Problems of sports psychology in the system of training highly qualified athletes]. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk* [Actual problems of the humanities and natural sciences], 2015, no. 7–4, pp. 169–172. (In Russ.).
12. Savenkov G.I. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena v sovremennoy sisteme sportivnoy trenirovki* [Psychological training of an athlete in the modern system of sports training]. Moscow, 2006. 104 p. (In Russ.).
13. Sopov V.F. Psikhologicheskaya podgotovka k Olimpiyskim igrám: vzglyad iznutri [Psychological preparation for the Olympic Games: a view from the inside]. *Sportivnyy psikholog* [Sport psychologist], 2010, no. 2 (20), pp. 10–13. (In Russ.).
14. Rodionov V.A., Rodionov A.V., Sivitskiy V.G. (ed.) *Sportivnaya psikhologiya* [Sport psychology]. Moscow, 2014. 367 p. (In Russ.).
15. Tiunova O.V. Psychological preparation of Olympians: medals received, but questions remained [Psychological preparation of Olympic athletes, the medals received, but questions remain]. *Argumenty i fakty* [Arguments and Facts]. Available at: <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702>. (In Russ.).
16. Psikhodiagnostika, konsul'tirovaniye i posrednichestvo v professional'nykh i neprofessional'nykh otnosheniyakh [Psychodiagnosis, counseling and mediation in professional and non-professional relationships. Ed. M. R. Arpentiev]. *Aktual'nyye problemy prakticheskoy psikhologii. Vyipusk 3* [Actual problems of practical psychology. Iss. 3]. Toronto, 2018. 664 p. (In Russ.).
17. Forsayt obrazovaniya: tsennosti, modeli i tekhnologii didakticheskoy kommunikatsii XXI veka [Foresight of education: values, models and technologies of didactic communication of the XXI century. Ed. M. R. Arpentieva]. *Aktual'nyye problemy prakticheskoy psikhologii. Vyipusk 4* [Actual problems of practical psychology. Iss. 4]. Toronto, 2018. 710 p. (In Russ.).
18. Danish S.J., Forneris T., Wallace I. Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 2005, vol. 21 (2), pp. 41–62.
19. Goodger K., Gorely T., Lavalley D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 2007, vol. 21, pp. 127–151.
20. Gould D., Whitley M. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Athletics*, 2009, vol. 2, pp. 16–30.
21. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 1979, vol. 85, no. 3, pp. 551–575.
22. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness?: An investigation with

elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, vol. 14, pp. 211–224.

23. Kassymova G.K., Stepanova G.A., Stepanova O.P., Menshikov P.V., Arpentieva M.R., Merezchnikov A.P., Kunakovskaya L.A. Self-Development Management in Educational Globalization. *Journal of Education and Information*, 2018, vol. 12, pp. 171–176.

24. Mindell A. *Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god*. San Francisco, Quest Books, 2010. 304 p.

25. Parent M., Rousseau M., El-Zein M., La-

treille B., Désy M., Siemiatycki J. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men. *Cancer epidemiology*, 2010, vol. 35 (2), pp. 151–159. doi:10.1016/j.canep.2010.09.004. PMID21030330

26. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers. *Body&Society*, 1995, vol. 1 (1), pp. 65–93.

27. Yukic Th.S. *Fundamentals of Recreation*. 2nd ed. London, Harpers & Row, 1970. 340 p.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА ВУЗА

О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия

Рассматривается вопрос об отношении молодого поколения к физической культуре, установленном в ходе опроса в социальных сетях; также выявлено представление молодого поколения о физической культуре.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, физическая культура, качество жизни, физиологическое здоровье.*

Введение. XXI век называют веком технологий и информации. На сегодняшний день человек ежеминутно обрабатывает невообразимо большое количество информации. В связи с таким информационным потоком человек зачастую находится в состоянии стресса, даже не замечая этого. Помимо того, что люди не осознают, что их организм работает «на износ», они также не придают значения физическим нагрузкам. Не каждый понимает витальную важность физических нагрузок. Зачастую, когда людям попадаются материалы о пользе физической активности, они просто принимают их к сведению, но не предпринимают попыток изменить и перестроить свою жизнь, чтобы повысить уровень своей активности, что в свою очередь повысит качество «тела и психики». И если есть тенденция заботиться о физическом здоровье, то этого нельзя сказать о здоровье психическом — эмоциональном состоянии.

Психологическое здоровье — это важнейшая составляющая уровня жизни отдельного человека, которая рассматривается как условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе [5; 6]. Психологическое здоровье представляет собой характеристику личностного благополучия, которая включает в себя когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней и отводит исключительную роль высшим психологическим образованиям, выполняющим функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути [2; 3].

Цель исследования — оценить влияние физической культуры на психологическое состояние человека. На основе цели были сформулированы следующие задачи:

– выявить основные мнения у студентов вузов о дисциплине «Физическая культура»;

– определить понятие физической культуры с точки зрения студентов медицинского вуза;

– рассмотреть влияние физической культуры на психологическое благополучие студента.

Материалы и методы исследования. Для решения обозначенных задач исследования был выбран формат анкетирования с помощью сервиса опросов в социальной сети «ВКонтакте». В исследовании приняли участие 163 респондента в возрасте от 18 до 23 лет из Свердловской области.

Результаты исследования. По результатам анкетирования было выявлено мнение респондентов о необходимости занятий физической культурой для поддержания психологического благополучия: 68 % считают, что физические нагрузки — хороший способ справиться со стрессом, 32 % — что есть менее трудозатратные способы поддержания психологического благополучия.

Также выявлялось мнение о связи психологического здоровья и физической культуры: 51 % респондентов заявил о том, что физические нагрузки не являются определяющим фактором в психологическом здоровье, а 25 % — что связи между этими параметрами нет вовсе.

На вопрос о целях, для достижения которых люди занимаются физической культурой, лишь 9 % респондентов ответили, что рассматривают физическую культуру как способ эмоциональной разгрузки. Остальные называли в качестве целей занятия физической культурой поддержание физического здоровья (62 %), увеличение привлекательности (20 %), следование моде (6 %), поддержание социальных связей (3 %).

Наконец, на вопрос «Что в вашем понимании физическая культура?» самыми популярными ответами стали: «Пара в университете (урок в школе)» — 27 %, «Посещение тренажёрного зала» — 26 %, «Здоровый образ жизни» — 24 %.

Из представленных выше результатов становится очевидно, что большинство респондентов не связывают психологическое здоровье с физической культурой, при этом признавая положительное влияние физических нагрузок в отношении противостояния дистрессу. Между тем положительное влияние занятий физической культурой выходит далеко за рамки копинга [2].

Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психику, а именно:

- активизируют кровообращение, более глубокое дыхание содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека к концентрации внимания;
- движения постепенно снимают нервное напряжение, что в целом улучшает самочувствие;
- установлено, что после бега уровень бета-эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %.

Также имеется предположение, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная [4]. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного спокойствия и равновесия [4].

Средняя активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность, бороться с некоторыми вредными привычками, минимизировать влияние стресса [1; 4].

Кроме того, в результате опроса у респондентов отмечены крайне неполные представления о физической культуре в целом. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4]. В представлениях же респондентов суть понятия либо отражается частично, либо не отражается вовсе.

Поступила в редакцию 17 января 2019 г.

Для цитирования: Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 115–117.

Выводы

Анкетирование выявило, что большая часть респондентов понимает под термином «физическая культура» занятие в университете или же урок в школе. Предполагается, что это связано с недостаточно активной просветительской деятельностью в этой сфере с точки зрения молодого поколения. Будучи мало осведомлёнными о целях физического воспитания, люди уделяют ему недостаточное внимание во взрослой жизни, когда оно перестаёт быть обязательным. Важно отметить, что большая часть опрошенных имеет крайне отрывочные и неполные представления о влиянии занятий физической культурой на психологическое благосостояние человека.

Видится необходимым ведение просветительской работы в области психологического аспекта физической культуры. Предполагается, что это улучшит отношение людей к физическим нагрузкам и, как следствие, благотворно скажется на уровне жизни в целом.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. пособие / В. А. Епифанов. — М. : Медицина, 1999. — 304 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — М., СПб., Н. Новгород, 2010. — 43 с.
3. Кисельман, В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>
4. Улащик, В. С. Лечебная физическая культура. Физиотерапия : учеб. пособие / В. С. Улащик. — Минск : Кн. дом, 2008.
5. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>
6. Арпентьева, М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 84–101. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>

Сведения об авторах

Сапожникова Ольга Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. SOlga08@mail.ru

Шешенина Антонина Владимировна — студентка второго курса факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, специализация «Клиническая психология», Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. tonyasheshenina@icloud.com

Шевнина Дарья Сергеевна — студентка второго курса курс факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, специализация «Клиническая психология», Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. schevnina.daria2014@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 115–117.

The Effect of Physical Training on the Psychological State of a Student

¹Sapozhnikova O.V., ²Sheshenina A.V., ³Shevnina D.S.

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

¹SOlga08@mail.ru; ²tonyasheshenina@icloud.com; ³schevnina.daria2014@yandex.ru

The article deals with the question of the attitude of the young generation to physical culture, conducted in the form of a sociological survey in social networks, as well as their idea of it.

Keywords: *psychological health, physical culture, quality of life, physiological health.*

References

1. Epifanov V.A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya meditsina* [Physical culture and sports medicine]. Moscow, 1999. 304 p. (In Russ.).
2. Il'yin E.P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sport]. Moscow, Sankt-Peterburg, Nizhniy Novgorod, 2010. 43 p. (In Russ.).
3. Kisel'man V.S. Vliyaniye zanyatiy fizicheskoy kul'turoy na psikhologiyu cheloveka i kachestva lichnosti [Influence of physical culture on human psychology and personality quality]. *Studencheskiy nauchnyiy forum 2017* [Student scientific forum 2017]. Available at: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (In Russ.).
4. Ulashchik V.S. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura. Fizioterapiya* [Therapeutic physical culture. Physical therapy]. Minsk, 2008. Pp. 308–315. (In Russ.).
5. Romanova E.V., Gotovchikova L.V. Motivatsiya molodyozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (na primere studentov altayskogo kraya) [Motivation of youth to occupations by physical culture (on the example of students of the Altai territory)]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 1 (4), pp. 49–59. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>
6. Arpenteva M.R. Psikhologiya zdorov'ya: bazovyye ustanovki obucheniya [Health Psychology: a basic installation training]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 2 (9), pp. 84–101. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>

УДК 796.412
ББК 4565.66

FITNESS AS A PHYSICAL EDUCATION TECHNIQUE

V.D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

This article focuses on health fitness activities. Different kinds of fitness are described. Different classifications of fitness are reviewed. Author sets out reasons for the popularity of fitness and its aim: improving of person's physical fitness and state of mind.

Keywords: *fitness, fitness techniques, health activities.*

Relevance. “Physical education”... We all hear it so often from the very school bench, especially its short version: “PE”. In the kindergarten we did gymnastics, various physical exercises. We also attended these classes at universities, colleges and other post-school educational institutions.

The problem of sedentary lifestyle which can result in overweight, cardiovascular disease, chronic fatigue, the constant stress, depression leads to the implementation of new technologies in physical culture. A great number of physical health techniques are being practiced today. A marketing ploy overshadows an unpleasant title of “Physical education”.

To draw people teachers and coaches use unusual, capacious, veiled, foreign names for familiar physical activities (“stretching”, “pilates”, “shaping”, “bodyflex”, “bailotherapy”, “yoga”), which actually mean their various combinations, aimed at increasing of the body's and mind's well-being, for example, dances+aerobics, correct breathing +stretching exercises etc.

“Fitness” — contemporary health physical techniques, which encompass all those activities. Fitness programs are coordinated individually with age and gender taken into account. People find it interesting and useful to do not only traditional physical exercises but also new activities such as fitness.

Besides “fitness-movement” gains momentum. Considerable number of people, mainly women, sigh up for fitness classes and set up a gym membership. The men who care of themselves also tend to do fit-

ness. Numerous celebrities do it to sustain a good shape. Fitness — it is fashionable, beneficial, relevant, effective, dynamic, aesthetic, healthy and sportive.

Fitness — is a kind of physical culture with a health-improvement orientation. It may also be said that it's a complex of physical exercises, directed at keeping the physical shape, improving of the flexibility, stretching, or a set of measures, which includes proper nutrition, health and mental care. Maria Baden sets out different definitions of fitness in her article “Fitness and modern fitness techniques” [2]. She defines it as a particular lifestyle which helps to reach a harmony of the body and the soul; as a lifestyle, aimed at preservation of health; or as a system of overall health improvement through physical activity, combining strength and aerobic training, complemented by flexibility improvement. Author sets out the main goal of fitness: improvement of physical and mental health of a person.

A willingness to be fit is natural for everyone. Fitness can help to achieve the desired shape with moderate level of efforts. It is based on the healthy lifestyle, physical exercise, flexibility, endurance, strength etc. There are various classifications of fitness activities. One of them is given in the article of A. A. Dalinger, O. V. Yefremov “Fitness” [4] as a description of fitness stages. Authors distinguish general (first stage — doing exercises of lesser strain, which increases stress tolerance and workability), physical (the second stage — same “general” but aimed at sustaining of the physical well-being and disease prevention) and sports-oriented

(the third stage — achievement of the higher level of physical fitness and lesser vulnerability to disease) fitness. Therefore, the fitness form depends on the training intensity and on the aim of the training.

Yoga is one of the most widespread forms of fitness, which occupies a leading position among other kinds of physical activities. Yoga — it is a very intense fitness activity. It includes a great number of techniques and practices, contributing to development of psychophysical capabilities of the body, achievement of specific states of consciousness. Hatha and Raja Yoga are the main forms. The first focuses on the body and its state, the second — on the mind's tranquility and on the change of psychological state in general. In fact, there is no clear division between these types, as it is hard to distinguish where the physical part ends and the psychological begins in their tight interconnection. There are eight stages of yoga, which help to achieve maximum health effect on cardiovascular, nervous system, skeleto-muscular system. In the article A.V. Manuylenko, D.R. Safarieva "Influence of yoga on the body's health" [7] reviewed the significance of various yoga poses, their effect on parts of the body. A lot can be said about this activity, taking into account its profundity, but we should proceed to the other types of fitness activities.

The next activity we are going to describe is stretching. It became quite popular recently. It focuses on the muscles stretching and development of the body's flexibility. This complex of exercises is appropriate for the overall development, for the relaxation after intense strength training and is effective for trauma recovery as well. The effectiveness is substantiated in the article of S.U. Kositskaya, S.N. Belova, O.U. Stepanova "Stretching and its features" [6], where they state the positive influence of stretching on the body (stimulation of lymph and blood circulation, muscles relaxation, increase of elasticity, correction of the posture, stress reduction), and also describe different types of stretching and set out training rules.

Shaping — is a form of fitness activity. The basic feature is that shaping focuses on the particular group of muscles. It is popular mainly among women as it is effective for weight loss. In the article A.A. Skidan, S.V. Sevdalev, E.P. Vrublevskiy "The essence of health shaping exercises for girls in the process of the physical education" [15] they set out results of the research which conclude in positive effect of training on the psycho-emotional state and development of the motivation for the continuation of exercises, physical development and girls' functional state.

Pilates — it is an exercises complex created by Joseph Pilates. Some sources state that pilates is strictly orientated on post-trauma recovery. This statement is related to activity's emergence. However, now it is available for anyone, and can be recommended for the young as well as for the elderly. In reality we see women sign up for classes mainly. T.A. Bespalova, S.S. Pavlenkovich in the article "Pilates as a health-improving activity for women" [3], assert that pilates is very effective in the reaching of a state of physical and mental well-being of women.

The next kind of a fitness activity — callanetics represents a complex of gymnastics exercises, designed by Callan Pinckney. Its basis is constituted by static training meaning muscle tension in the absence of movement. They are to be implemented with a short amplitude, often in an uncomfortable position. Exercises are focused on the "problem zones" and engage hard-to-reach core muscles. Z.N. Palagina in the article "Callanetics as a kind of health physical education" [10] confirms the statement and complements: these exercises have positive effect on physical and mental state, strength and flexibility.

Bodyflex combines correct breathing and static stretching training. L.A. Ivanova, A.M. Danilova, A.G. Denisenko in the article "Improvement and preservation of health through he breathing exercises bodyflex" [5] set out the fact of positive effect of bodyflex on a person. Bodyflex improves health significantly by saturating body cells with oxygen, increasing their efficiency and killing harmful microbes and viruses.

We reviewed fitness activities with lesser popularity as well. Jumpfit — it is a kind of fitness which involves skipping rope and choreographical elements with active music. Fitness involving fitball (Bosu) develops strength, coordination and agility. Slide-aerobics — it is a complex of strength and aerobic training. Classes require special rug with a gliding surface on which movements of skiers and skaters are imitated. Jukari — it is a combination of sport and circus. Trainings require trapeze. They are recommended to those who feel fatigued from monotonous physical exercise. This activity engages all muscle groups, keeping the physical and mental abilities, strengthening muscles. G.V. Rudenko, A.S. Martynov, I.A. Panchenko *Sovremennyye* give detailed description of health fitness activities in the article "Modern fitness activities in physical education" [13]. They also describe activities that are only gaining popularity. They help to improve physical and mental state of people.

Workout — it is the next popular type of fitness, that represents street training and doesn't require much financial cost. There are plenty of workout grounds throughout cities. It contributes to public health promotion. Trainings are quite rough with respect to physical strain and demands endurance which is improved during these training. In the article of O.V. Rachkovskaya "Workout: problems and perspectives" [12] different kinds of workout are reviewed and their aims are set out (weight loss, gaining lean body mass).

Aerobics — it is a complex of exercises, which includes jogging, jumping, aiming at elevation of respiration and flexibility. Correct breathing and actions must be combined. There are many kinds of aerobics and each has its orientation. They are beneficial for pregnant women, for post-trauma recovery, figure correction and stress reduction. Different kinds of aerobics are reviewed in the article A.V. Antonova, D.N. Paymushkina, A.N. Borisov "Aerobics" [1], with their orientation, effectiveness and health-improving effects.

We also reviewed uncommon kinds of fitness. Tae Bo combines martial arts elements including oriental ones (Karate, Muay Thai, Taekwondo), which develop strength, speed, sense of balance, reaction. Exercises are based on kicks and punches against imaginary targets. In the article of O.V. Prosvetova, L.B. Dzerzhinskaya "Tae Bo" [11] this kind of fitness activity is presented as an effective way to improve physical abilities. Authors state: "As the result of training physical fitness gets positively effected: strength of the upper and lower limbs is increased, as well as the strength of back and abdominal muscles; speed and strength abilities get improved, as well as the mobility of joints" [11]. Also Tae Bo contributes to blood supply of muscles.

Aqua aerobics, as its name suggests, is directly related to water. It is preferred by women who wish to lose weight mainly. It consists of exercises implemented in the water. O.A. Safonova, A.E. Shevtsova, D.A. Byistrova in the article "Effects of Aqua aerobics on human body" [14] this fitness activity is closely examined. Trainings pass in the water, which cleanses the skin and improves its respiration, removes cellulite, revitalizes vitals. Aqua aerobics helps to lose weight. Due to universal properties of water a human body experiences a so-called effect of "double-action" when human body directs the energy into the body (on muscle activity) and out (on the overcoming of water resistance). Aqua aerobics improves flexibility, agility and endurance.

Crossfit — is a kind of fitness which is featured

by the effect of a deep psychological and emotional decompression that person experiences due to the training, because crossfit — is a large burst of energy. Physical strain is considerable and very intense. L.V. Morozova, O.G. Morozov, T.I. Melnikova in the article "Crossfit — effective functional training" [9] point that crossfit develops endurance, flexibility, sense of balance, improves strength, cardio and respiratory system. The spirit of competition makes this activity even more effective and intensity of the trainings accelerates the achievement of the positive results.

Powerlifting is not usually attributed to fitness activities, but in some classifications it is considered as one of fitness kinds. Powerlifting also can be called a power triathlon. It includes power squats, bench-press, deadlifting. An aim of powerlifting — is a lifting of weights as heavy as possible. Powerlifting requires a long-term preparation training of the body. M.U. Minov in the article "Powerlifting as an effective way of improving of physical abilities and students' health promotion" [8] points that training aims at development of the increasing of lean body mass and weight loss, and also at an integrated development of all muscle groups. The article is complemented by the recommendations for improving sport results as well.

We have a great number of different fitness activities today and each of them has its own way of physical activity organization. Every kind is unique, interesting and effective in its own way but all of them are orientated on the improvement of health, physical and emotional state, well-being and workability. Some have an effect on a mental state mainly and some affect physical fitness. The choice is up to ones who wish to stay healthy and beautiful and regard their aim as a promotion of physical health, improvement of flexibility, endurance, psychological well-being, increasing of stress tolerance. Everybody wishes to be fit, beautiful, healthy externally and internally, but it is necessary to remember, that it is not enough to reach the desirable shape but one also has to sustain and improve it.

References

1. Antonova A.V., Paymushkina D.N., Borisov A.N. Aerobika [Aerobics]. *Nauchnyiy almanakh* [Scientific almanac], 2015, no. 12–1 (14), pp. 441–446. (In Russ.).
2. Baden M. Fitnes i sovremennyye fitnes-tehnologii [Fitness and modern fitness techniques]. *Problemy nauchnoy mysli* [Problems of scientific thought], 2016, vol. 12, no. 8, pp. 47–49. (In Russ.).
3. Bepalova T.A., Pavlenkovich S.S. Pilates kak sredstvo vozdeystviya na zdorov'ye zhenshchin [Pilates

as a health-improving activity for women]. *Ekoprofilaktika, ozdorovitelnyye i sportivno-trenirovochnyye tekhnologii: materialy II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyaschennoy 85-letiyu Balashovskogo instituta (filiala) FGBOU VO «Saratovskiy natsionalnyy issledovatel'skiy gosudarstvennyy universitet imeni N. G. Chernyshevskogo»* [Koprofilia, Wellness and sports training technology: Materials of II International scientific-practical conference dedicated to the 85th anniversary of Balashov Institute (branch) FSBEI "Saratov state University named after N.G. Chernyshevsky"]. Saratov, 2018. Pp. 602–605. (In Russ.).

4. Dalinger A.A., Efremov O.V. Fitnes [Fitness]. *Nauchnoe i obrazovatelnoe prostranstvo: perspektivy razvitiya: sbornik materialov II Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific and educational space: prospects of development. Collection of materials of the II International scientific-practical conference]. Cheboksary, 2016. Pp. 236–238. (In Russ.).

5. Ivanova L.A., Danilova A.M., Denisenko A.G. Sokhraneniye i sovershenstvovaniye fizicheskogo zdorov'ya pri pomoshchi dykhatel'noy metodiki «Bodifleks» [Maintaining and improving physical health through breathing techniques «Bodyflex»]. *Olympus. Gumanitarnaya versiya* [Olympus. Humanitarian version], 2018, no. 1 (6), pp. 80–83. (In Russ.).

6. Kositskaya S.U., Belova S.N., Stepanova O.U. Stretching i yego osobennosti [Stretching and its features]. *Sovershenstvovaniye professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy XVIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v dvukh tomakh* [Improvement of professional and physical training of students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the XVIII International scientific and practical conference: in 2 vol.]. Irkutsk, 2016. Pp. 271–274. (In Russ.).

7. Manuylenko E.V., Safariyeva D.R. Vliyaniye zanyatiy yogoy na zdorov'ye cheloveka [Influence of yoga on the body's health] *Innovatsionnyye tekhnologii v fizicheskoy vospitanii i sporte: materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchyonnoy 40-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tur* [Innovative technologies in physical education and sport: proceedings of all-Russian scientific-practical conference with international participation, dedicated to the 40th anniversary of the faculty of physical culture. Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy]. Tula, 2017. Pp. 79–85. (In Russ.).

8. Minov M.Yu. Pauerlifting kak effektivnoye sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv i ukrepleniya zdorov'ya studentov [Powerlifting as an effective way of improving of physical abilities and students' health promotion]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo*

pedagogicheskogo universiteta imeni V.P. Astaf'yeva [Bulletin of Krasnoyarsk state pedagogical University them. V. P. Astaf'yev], 2010, no. 2, pp. 47–51. (In Russ.).

9. Morozova L.V., Morozov O.G., Mel'nikova T. I. Krossfit — effektivnyy funktsional'nyy trening [Crossfit — effective functional training] *Nauchnyye trudy severozapadnogo instituta upravleniya* [Scientific works of the North-Western Institute of management], 2015, vol. 6, no. 5 (22), pp. 150–153. (In Russ.).

10. Palagina Z.N. Kallanetika kak vid ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [Callanetics as a kind of health physical education]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh Minsel'hoza Rossii. Sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual problems and prospects of development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of agriculture of Russia. Collection of articles of the all-Russian scientific-practical conference]. Saratov, 2016. Pp. 244–247. (In Russ.).

11. Prosvetova O.V., Dzerzhinskaya L.B. *Tay-bo* [Tae Bo]. Volgograd, 2012. 47 p. (In Russ.).

12. Rachkovskaya O.V. Vorkaut: problemy i perspektivy [Workout: problems and perspectives]. *XXV Strahovskiy chteniya: materialy Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii v ramkah Mezhdunarodnogo nauchnogo simpoziuma, posvyaschennogo 100-letiyu gumanitarnogo obrazovaniya in Saratov state University* [XXV Insurance readings: Materials of the all-Russian scientific conference within the International scientific Symposium devoted to the 100th anniversary of humanitarian education in Saratov state University]. Moscow, 2017. Pp. 228–232. (In Russ.).

13. Rudenko G.V., Martynov A.S., Panchenko I.A. Sovremennyye vidy fitnesa v sisteme fizvospitaniya [Modern fitness activities in physical education]. *Nauchnoe obespechenie razvitiya APK v usloviyah importozamescheniya. Sbornik nauchnykh trudov* [Scientific support for the development of Agricultural and industrial complex in the conditions of import substitution. Collection of proceedings]. St. Petersburg, 2018. Pp. 405–407. (In Russ.).

14. Safonova O.A., Shevtsova A.E., Byistrova D.A. Osobennosti vliyaniya akvaerobiki na organizm cheloveka [Effects of Aqua aerobics on human body]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 2018, no. 6, pp. 148–151. (In Russ.).

15. Skidan A.A., Sevdalev S.V., Vrublevskiy E.P. Soderzhaniye metodiki ozdorovitel'nykh zanyatiy sheytingom dlya devushek v protsesse fizicheskoy vospitaniya [The essence of health shaping exercises for girls in the process of the physical education]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2015, no. 6, pp. 56–62. (In Russ.).

Поступила в редакцию 15 декабря 2018 г.

Для цитирования: Ivanov, V.D. Fitness as Physical Education Technique / V.D. Ivanov // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 118–122.

About the author

Ivanov Valentin Dmitriyevich — Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sport. Chelyabinsk state university. Chelyabinsk, Russia. vdy-55@mail.ru

Фитнес как физкультурно-оздоровительная технология

В. Д. Иванов

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Статья посвящена оздоровительным фитнес-технологиям. Приведено описание различных направлений в фитнесе. Рассмотрены разные классификации фитнеса. Автор раскрывает причины популярности фитнес-технологий, приводит цель фитнеса: улучшение психофизического и душевного состояния человека.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-технологии, оздоровительные технологии.*

Список литературы

1. Антонова, А. В. Аэробика / А. В. Антонова, Д. Н. Паймушкина, А. Н. Борисов // Науч. альм. — 2015. — № 12–1 (14). — С. 441–446.
2. Баден, М. Фитнес и современные фитнес-технологии / М. Баден // Проблемы науч. мысли. — 2016. — Т. 12, № 8. — С. 47–49.
3. Беспалова, Т. А. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин / Т. А. Беспалова, С. С. Павленкович // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Балашов. ин-та (фил.) Саратов. нац. исслед. гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского. — Саратов, 2018. — С. 602–605.
4. Далингер, А. А. Фитнес / А. А. Далингер, О. В. Ефремов // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2016. — С. 236–238.
5. Иванова, Л. А. Сохранение и совершенствование физического здоровья при помощи дыхательной методики «Бодифлекс» / Л. А. Иванова, А. М. Данилова, А. Г. Денисенко // Olympius. Гуманитар. версия. — 2018. — № 1 (6). — С. 80–83.
6. Косицкая, С. Ю. Стретчинг и его особенности / С. Ю. Косицкая, С. Н. Белова, О. Ю. Степанова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Иркутск, 2016. — С. 271–274.
7. Мануйленко, Э. В. Влияние занятий йогой на здоровье человека / Э. В. Мануйленко, Д. Р. Сафариева // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 40-летию фак. физ. культуры. — Тула, 2017. — С. 79–85.
8. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. — 2010. № 2. — С. 47–51.
9. Морозова, Л. В. Кроссфит — эффективный функциональный тренинг / Л. В. Морозова, О. Г. Морозов, Т. И. Мельникова // Науч. тр. сев.-запад. ин-та упр. — 2015. — Т. 6, № 5 (22). — С. 150–153.
10. Палагина, З. Н. Калланетика как вид оздоровительной физической культуры / З. Н. Палагина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. — Саратов, 2016. — С. 244–247.
11. Просветова, О. В. Тай-бо : учеб.-метод. пособие / О. В. Просветова, Л. Б. Дзержинская. — Волгоград, 2012. — 47 с.
12. Рачковская, О. В. Воркаут: проблемы и перспективы / О. В. Рачковская // XXV Страховские чтения : материалы Всерос. науч. конф. в рамках Междунар. науч. симп., посвящ. 100-летию гуманитар. образования в СГУ. — М., 2017. — С. 228–232.
13. Руденко, Г. В. Современные виды фитнеса в системе физвоспитания / Г. В. Руденко, А. С. Мартынов, И. А. Панченко // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : сб. науч. тр. — СПб., 2018. — С. 405–407.
14. Сафонова, О. А. Особенности влияния аквааэробики на организм человека / О. Ф. Сафонова, А. Е. Шевцова, Д. А. Быстрова // Инноац. наука. — 2018. — № 6. — С. 148–151.
15. Скидан, А. А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А. А. Скидан, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Физ. воспитание студентов. — 2015. — № 6. — С. 56–62.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Н. Б. Пястолова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Дано описание распространённых искривлений позвоночника, приведены физические методы реабилитации данных искривлений. Автор приводит описание структуры занятия, выделяет основные моменты, на которые необходимо обращать внимание при проведении физической реабилитации при искривлении позвоночника. В группе детей и подростков, занимающихся лечебной гимнастикой регулярно, наблюдалась положительная динамика в 78 % случаев, у 2/3 детей нормализовались показатели функционального состояния осанки.

Ключевые слова: *лечебная физическая культура, физическая реабилитация, искривление позвоночника, сколиоз.*

Любой человек может сбросить 30 лет,
усиливая и растягивая позвоночник.

Бернар М а к ф а д е н

Позвоночник — это наша опора. Он отвечает за выносливость человеческого организма. Его состояние влияет на наше общее здоровье, именно поэтому бодрость, физическая активность и сила человека напрямую зависят от него. Если позвоночник и опорно-двигательный аппарат в целом находятся в здоровом состоянии, то человек будет вынослив при физической нагрузке. Но, несмотря на значимость позвоночника для здоровья, его искривление является массовым заболеванием, которое, к сожалению, не считается опасным или актуальным среди населения. Но это не так [5].

Наш организм — это система органов, а значит, искривление позвоночника может привести к весьма серьёзным заболеваниям, связанным с неправильным положением органов в стороне искривления. Например, может перестать функционировать в нормальном режиме сердечно-сосудистая система из-за уменьшения объёма лёгких. Вследствие недостатка кислорода начинает страдать сердце, в котором увеличиваются сердечные камеры для восполнения этого недостатка. И даже после устранения негативных изменений позвоночника сердце больше не в состоянии восстановиться. Помимо сердечно-сосудистой системы, а также лёгких, могут пострадать и почки [2].

Распространённость данного заболевания связывают с наступлением так называемого века «человека сидячего» [5]. Действительно, сегодня человек учится и работает сидя, именно в сидячем

положении достигается максимальная нагрузка по отношению положения «сидя» и «лёжа» [7].

Различают кифозное искривление и лордозное. Кифозы являются естественными изгибами позвоночника назад (грудной и крестцовый отделы), а лордозы — это естественные выпуклые изгибы позвоночника вперёд (шейный и поясничный отделы). Эти изгибы подвергаются деформации, возникают кифозные и лордозные искривления позвоночника [5].

Помимо этих двух разновидностей, существует также сколиоз — это стойкое боковое изменение позвоночного столба [9]. Сколиоз, в отличие от кифоза, это всегда патология, которая может развиваться в любом отделе позвоночника, но чаще всего она возникает в грудном отделе [10]. Именно сколиоз является самым распространённым заболеванием опорно-двигательной системы, поэтому его реабилитация будет рассмотрена детальнее всего [9].

Методы лечения сколиозов и других искривлений позвоночника подразделяются на консервативные и оперативные. Физическая реабилитация относится к консервативным методам. Она может применяться как самостоятельный вид лечения, так и после оперативных методов для восстановления больных [10]. Её задача — приостановить прогрессирование болезни, стабилизировать состояние человека [9; 11].

Существуют различные подходы к сочетанию средств физической реабилитации. Какие-то

специалисты берут за основу лечебную физическую культуру (ЛФК), гимнастику, а другие делают упор на плавание, которое тоже является эффективным при лечении данного вида заболеваний. Некоторые прибегают к сочетанию всех вышеперечисленных видов физической активности в комплексе с другими методами, например, с диетотерапией, рефлексотерапией, физиотерапией и др. [10].

Действительно, для успешного процесса лечения необходимо сочетание физической активности с массажем, который улучшает функциональную способность мышечной системы организма человека; правильным режимом дня, который не даёт организму перетруждаться, а также способствует выполнению различных лечебных мероприятий (особенно это актуально у детей); прогулками, обеспечивающими поступление достаточного количества кислорода, которое затруднено в связи с влиянием искривления позвоночника на лёгкие, и правильным питанием, что важно при лечении детей (их костная ткань ещё формируется) [9].

Но целью данного обзора является рассмотрение именно физической реабилитации, поскольку ЛФК принадлежит ведущая роль при профилактике нарушения осанки и лечении больных сколиозом [8].

ЛФК — один из методов лечения и профилактики, как сколиоза, так и других болезней, который содержит в себе физические упражнения, которые позволяют пациентам вернуть себе работоспособность и трудоспособность, а также эти упражнения помогают предотвратить появление осложнений. Для детей ЛФК несёт не только лечебную функцию, но и воспитательную, то есть её задачей также является приучение ребёнка к зарядке и физической культуре в целом, ведь она является залогом здоровья человека [3].

Главными задачами ЛФК являются укрепление ослабленных мышц, повышение их выносливости, создание мышечного корсета, повышение общего тонуса всего организма человека, обучение правильному дыханию, воспитание правильной осанки, воздействие на позвоночник с целью разгрузки и мобилизации [11].

ЛФК подбирается с учётом степени искривления позвоночника (у сколиоза всего 4 степени), течения болезни, прогнозов на её прогрессирование. Различают три варианта методики ЛФК:

Первый вариант предназначен для закрепления результата лечения с помощью упражнений, которые обеспечивают коррекцию боковых из-

менений и различных нарушений симметрии спины. Подходит также для выработки осанки. Методика назначается при благоприятном течении лечения.

Второй вариант методики ЛФК уместен при менее благоприятном ходе болезни (III–IV степень сколиоза). Главная задача курса — предотвратить прогрессирование деформации. Применяются различные упражнения, которые укрепляют мышечный корсет, уменьшают выраженность асимметрии. Методика также предусматривает ношение ортопедического корсета пациентом.

Третий вариант лечения сколиоза применяется при неблагоприятном течении болезни, перед оперативным лечением. Здесь ЛФК призвана обеспечить максимальную степень локальной коррекции сколиотической болезни с предварительной мобилизацией подвижности позвоночника в зоне деформации на фоне общетонизирующего эффекта различных упражнений.

ЛФК может быть разнообразной, но чаще всего она содержит в себе лечебную гимнастику. Её упражнения формируют в циклические комплексы, которые выполняются под музыку. Основная цель лечебной гимнастики — наращивание основных характеристик мышц, которые бы обеспечили их противостояние последующей деформации. Стоит отметить, что это достижимо лишь на ранних стадиях заболевания. Роль дыхательной гимнастики тоже не маловажна, ведь из-за деформации позвоночника могут изменяться в худшую сторону и внутренние органы, в особенности лёгкие. Также пациентами могут выполняться динамические дыхательные упражнения, например, медленная ходьба и носовое дыхание.

Занятие в основном длится в течение сорока пяти минут. Оно состоит из трёх фаз: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная фаза включает в себя обычную ходьбу, элементарные упражнения на все группы мышц, ходьбу с правильной осанкой, общеразвивающие упражнения для шеи, плечевого пояса, нижних конечностей перед зеркалом.

В основную часть (самую продолжительную) входят упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, упражнения на общую и силовую выносливость мышц спины, грудной клетки, брюшного пресса, обеспечивающие формирование правильного мышечного корсета, упражнения у гимнастической стенки, упражнения для коррекции деформации ног [10].

Исходное положение обычно лёжа или в упоре на коленях. Для детей возможно использование элементов игры с учётом сохранения равновесия [6]. Как известно, резкое прерывание нагрузки несёт пагубное воздействие на организм, для того чтобы избежать этого, соблюдается выполнение завершающей фазы ЛФК, которая включает в себя дыхательные упражнения в сочетании с медленной ходьбой [8]. Также возможно выполнение лёгкого бега, который переходит в ходьбу, сочетание упражнений и игровой формы с сохранением правильного положения равновесия [10].

Основная цель завершающей фазы — постепенное расслабление организма. Не стоит забывать об индивидуальности каждого пациента и о нормальном функциональном состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Курс такой лечебной гимнастики обычно занимает 7–10 месяцев [8].

Комплекс таких упражнений следует выполнять медленно, но ежедневно. Для результативности нужно прибегать к задержкам в крайних положениях, без резких движений. Некоторые специалисты утверждают, что необходимо после выполнения каждого комплекса лежать на боку в течение пятнадцати минут во избежание перегрузки [10].

Лонгитудинальное исследование на базе отделения реабилитации консультативно-диагностического центра Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, целью которого была изучение результатов реабилитации детей в возрасте 7–16 лет с искривлением позвоночника при помощи лечебной гимнастики и других программ коррекции, выявило: большинство детей прибавило в росте; в целом в группе детей и подростков, занимающихся лечебной гимнастикой регулярно, наблюдалась положительная динамика в 78 % случаев; в среднем из всего количества детей (101 человек), выполняющих программу лечебной гимнастики, у 2/3 нормализовались показатели функционального состояния осанки, при этом силовая выносливость мышц брюшного пояса и спины у пациентов с положительной динамикой увеличилась более чем на 100 % от исходного. Исследователи утверждают, что негативная динамика обусловлена нарушением программ тренировок и режима [4].

Различают симметричные и асимметричные упражнения лечебной физической культуры для больных с асимметричной осанкой и сколиотической болезнью I и II степени. Исследование показали, что для обеих категорий пациентов оди-

наково полезны асимметричные и симметричные упражнения в соотношении 50 на 50. Именно в этой пропорции достигается максимальный коэффициент полезного действия для процесса лечения. Для спортсменов, которые имеют искривление позвоночника, действеннее будет использование упражнений преимущественно асимметричного характера в сравнении с симметричными [2].

Стоит отметить, что сколиотические болезни хорошо поддаются лечению в детском возрасте, потому что позвоночный столб и его изгибы находятся ещё на стадии формирования. Окончание формирования позвоночника завершается в 20–25 лет. Стоит также отметить, что гораздо проще предотвратить усугубление развития сколиоза на его ранней стадии или, если, например, у детей существует предрасположенность к данному виду заболеваний, то с помощью профилактики, а именно с помощью упражнений ЛФК, можно и вовсе предотвратить появление этих заболеваний.

Лечебную гимнастику для детей стоит начинать с лечебного массажа, который способствует разогреванию мышц, снятию их перенапряжения. Затем следует механотерапия — занятие на специальных тренажёрах, развивающих отдельные группы мышц. Следует помнить, что все упражнения необходимо производить с постепенным увеличением нагрузки, например, начать с велосипеда, длительность занятия на нём может составлять 5–7 минут.

Упражнения на блочной сдвоенной раме являются весьма эффективными: упражнение на данном тренажёре заключается в отведении ноги назад, вызывая боковую растяжку, разгибание ноги с утяжелением, которая крепится к ноге с помощью специальной манжеты и карабина с тросом, что и даёт ноге определённую нагрузку (вес).

Упражнение на растяжку мышц следует выполнять после каждого подхода на тренажёре. Если выполнялись упражнения на группу мышц пресса, то нужно растягивать мышцы пресса, если ног — то ног, и т. д. Стоит помнить и о правильном дыхании во время растяжки у шведской стенки, это тренирует мышцы сердца.

Затем уже следует лечебная гимнастика. Назначается она строго индивидуально для каждого ребёнка. Здесь нужно понимать, что дети с искривлением позвоночника бывают разные, кто-то гиперактивен и стремится заниматься с максимальными нагрузками на тренажёрах, заниматься самостоятельно, но зачастую само-

стоятельные тренировки сводят медикаментозное лечение на нет, ведь даже бег по асфальту может пагубно повлиять на весь процесс лечения. Есть и такие молодые люди, которые очень слабы, здесь нагрузку стоит начинать практически с нуля и увеличивать ступенчатым либо волнообразным образом.

Важно поддерживать в детях заинтересованность в занятиях ЛФК. Для этого вводятся занятия на фитболах (большой упругий мяч, диаметром 45–90 см) и упражнения с гимнастическими палками.

Наиболее эффективными упражнениями являются упражнения в положении стоя, поскольку они дают правильную дозу нагрузки на позвоночник и при этом в работу вовлекается большинство мышц тела. В процессе практических занятий можно использовать следующие упражнения:

1) исходное положение (и. п.): ноги на ширине плеч, при шумном вдохе нужно поднять руки вверх, а при выдохе резко расслабить плечи и опустить руки, встряхнув ими;

2) и. п.: ноги на ширине плеч, завести руки за спину, скрепив их в замок, расслабить плечи и совершать плавные круговые движения головой;

3) и. п.: сидя на коврик выпрямить руки перед собой, в то время как колени должны находиться неподвижно под углом 90 градусов. Сделать наклон вперёд с вытянутыми руками, вернуться в исходное положение.

4) и. п.: лёжа на спине прижать спину плотно к полу, а руки вытянуть вдоль тела. Фитбол следует зажать между ступнями и на вдохе поднять прямые ноги вверх. На выдохе нужно опустить ноги на 45 градусов и задержать их в таком положении. Вернуться в исходное положение;

5) и. п.: сидя на коврик с вытянутыми вперёд руками на ширине плеч (спина прямая) согнуть ноги в коленях с зажатыми между коленями фитболом. На выдохе отклониться назад и задержаться в таком положении на три счёта; вернуться в исходное положение;

6) и. п.: лёжа на коврик поднять руки и ноги, задержаться примерно на одну минуту (следует не допустить перегрузки неподготовленных больных). Это упражнение именуется как «ласточка»; выполняя его, следует не задерживать дыхание, а продолжать дышать ровно.

Чтобы понять, полезно ли ЛФК пациенту, укрепляются ли его мышечный корсет, нужно проводить различные тесты:

1. Брюшной тест.

и. п.: сидя на коврик. Следует отклониться назад на 45 градусов без помощи рук. Состояние пациента стоит определять по внешнему виду и времени, которое он сможет продержаться в таком положении. Чем больше показатель времени, тем лучше подготовлен пациент.

2. Тест на силу мышц спины.

и. п.: лёжа на животе. Нужно, прогибаясь, поднимать корпус вверх, сводя лопатки. Для усложнения нужно завести руки назад и положить на бедра или под ягодицы. Если у пациента не удаётся сделать это, значит, его спина находится в очень слабом состоянии.

3. Тест на гибкость.

и. п.: сидя на коврик, ноги вместе. Наклоняться вперёд, пальцы рук максимально, на сколько это возможно, завести за ступни. Некоторые пациенты не могут дотянуться и до пальцев ног, не говоря уже о том, чтобы завести руки за ноги. Растяжке тоже необходимо уделять большое внимание [6].

Оценка результатов лечебной гимнастики показала, что она улучшает состояние дыхательной системы (это показали результаты спирометрии), сердечно-сосудистой системы (проба Руффье), координационных способностей (проба Ромберга), а также гибкость позвоночного столба [3].

Плавание тоже является эффективным методом лечения как искривлений позвоночника, так и остеохондроза. Польза плавания обосновывается тем, что в воде тело человека находится в состоянии гидростатической невесомости. В ней происходит разгрузка позвоночника от веса всего тела. Если температура воды составляет не ниже 28 градусов, то мышцы спины расслабляются. Также расслаблению и вытягиванию позвоночника способствует горизонтальное положение тела человека, который находится в воде. Между позвоночными дисками при плавании увеличивается расстояние, это способствует возвращению их в правильное положение.

Чтобы оставаться на плаву, в теле человека напрягаются мышцы шеи, плечевого пояса, спины и другие. Так происходит усиление мышечного корсета.

Тяговые движения руками в плотной воде также усиливают мышечный корсет человека.

Вообще, следует сказать, что благодаря плаванию увеличивается объём лёгких, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, координа-

ция движений человека. Плавание обладает общетонизирующим и общеукрепляющим эффектом.

Для достижения лечебного эффекта заниматься плаванием нужно регулярно, примерно 2–3 раза в неделю на протяжении длительного периода.

Занятие плаванием делится на три этапа: подготовительный (в него входит инструктаж, рассказ об индивидуально рекомендованных способах плавания, координирующая гимнастика и обучающие плавательные движения на суше), основной этап (он проводится уже в бассейне, где особое внимание уделяется спортивному и «лечебному» способам плавания, а также координирующим упражнениям на воде, упражнениям у бортика, дыхательной гимнастике и упражнениям в скольжении) и заключительный этап (в него входят в основном упражнения, направленные на расслабление).

Основными индивидуально рекомендованными (иначе лечебными) способами плавания являются брасс, в том числе на спине. В основную часть занятий должно входить специальное задание на плавание дистанции 500 м этими способами.

Но плавание может оказать и отрицательный эффект, если использовать такие способы плавания, как кроль, кроль на спине, в стиле «дельфин» и так называемых «народных стилей» (плавание «по-собачьи», «лягушкой»). Ухудшение состояния позвоночника может произойти из-за того, что они являются попеременными асимметричными способами плавания.

Применяя различные плавательные принадлежности (ласты, плавательные доски, дыхательные трубки и т. д.), можно увеличить нагрузки и тем самым повысить интенсивность выполнения упражнений и заданий.

При занятии плаванием стоит также учитывать степень сколиотической болезни, например, при сколиозе I степени необходимо назначать симметричные плавательные движения, а при II и III степенях стоит использовать для лечения больше асимметричные плавательные движения. При сколиозе IV степени важной становится задача по стабилизации общего состояния всего организма, улучшение кровообращения и всей работы сердечно-сосудистой системы, увеличение объёма лёгких. Именно поэтому при IV степени используются в основном симметричные плавательные движения и делается большой упор на дыхательную гимнастику. Заниматься плаванием при IV степени сколиоза можно только тогда, когда это

не приносит негативных последствий или влечёт отрицательной динамики развития болезни [1].

Таким образом, можно сказать, что ЛФК и плавание должны осуществляться под присмотром опытных специалистов, потому что только они могут правильно оценить состояние больного и назначить ему правильное лечение. Также стоит понимать, что физические нагрузки смогут принести максимальную пользу в сочетании с другими методами лечения искривлений позвоночника. Необходимо следить за осанкой человека ещё с детства, при этом внимание родителей к детям играет особую роль. Чем раньше будут замечены патологические изменения в осанке ребёнка, тем скорее возможно решить эту проблему с помощью физических нагрузок, не дожидаясь хирургического вмешательства. Совершенно неоправданно мнение населения о том, что искривление позвоночника неопасно и не нуждается во внимании со стороны специалистов. Его последствия пагубны для многих органов организма человека.

Список литературы

1. Амурская, Е. Н. Плавание в лечении остеохондроза и искривлений позвоночника / Е. Н. Амурская, М. Н. Есаулов, Л. Д. Царегородцева, Т. К. Крюкова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. XIII междунар. науч.-практ. конф. — Пенза, 2018. — С. 215–218.
2. Болванович, А. Е. Особенности действия некоторых комплексов лечебной гимнастики при асимметричной осанке и сколиотической болезни I–II степени / А. Е. Болванович, А. А. Усанова, Н. А. Аширова, О. Н. Букаев // Современ. тенденции развития науки и технологий — 2016. — Т. 6, № 4. — С. 66–69.
3. Бузмакова, Н. А. Влияние ЛФК при сколиозе у детей / Н. А. Бузмакова // Методика обучения и воспитания и практика 2017/18 учебного года : сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск, 2017. — С. 151–156.
4. Гайдук, А. А. Результаты дифференцированного применения средств ортопедической и физической коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков / А. А. Гайдук, Л. А. Даниленко // Современ. проблемы науки и образования. — 2013. — № 4. — С. 112.
5. Ефремов, А. Ю. Типичные искривления позвоночника в детском и подростковом возрасте / А. Ю. Ефремов, Ю. С. Трофимова // Новое слово в науке: перспективы развития. — 2015. — Т. 4, № 2. — С. 71–72.
6. Левин, П. В. Средства и методы занятий с детьми при сколиозе / П. В. Левин, А. Б. Королева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт

в современном мире : регион. сб. науч.-метод. материалов. — Рязань, 2016. — С. 47–57.

7. Лямкина, Е. В. Влияние сколиоза на организм человека. Отдалённые последствия болезни. Методы профилактики и лечения / Е. В. Лямкина // Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации : материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. — Омск, 2016. — С. 295–298.

8. Мельник, Н. Г. Лечебная физическая культура при сколиотической болезни I–II степени / Н. Г. Мельник // Слобожан. науково-спортив. вісник. — 2013. — Т. 3, № 36. — С. 143–146.

9. Михайленко, Г. В. Реабилитация учащихся при сколиозе в условиях санаторного учебно-воспитательного комплекса № 13 Харьковского областного совета / Г. В. Михайленко, З. Г. Березюк, Т. Г. Ивашина // Слобожан. науково-спортив. вісник. — 2013. — Т. 3, № 36. — С. 167–171.

10. Петрова, Д. Д. Сколиоз грудного отдела позвоночника: причины, лечение, комплекс физических упражнений / Д. Д. Петрова, И. С. Москаленко // Акад. публицистика. — 2017. — № 11. — С. 10–16.

11. Пешкова, О. В. Современные подходы к назначению лечебной физической культуры с учётом этиологии, типа, формы, степени и клинических проявлений сколиотической болезни у детей / О. В. Пешкова, Э. Федоров // Слобожан. науково-спортив. вісник. — 2015. — Т. 6, № 50. — С. 125–132.

12. Пястолова, Н. Б. Лечебная физическая культура как учебная дисциплина в вузе / Н. Б. Пястолова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Челябинск, 2018. — С. 71–78.

Поступила в редакцию 6 декабря 2018 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Физическая реабилитация при искривлении позвоночника / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 123–129.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 123–129.

Physical Rehabilitation of Spinal Curvature

Pyastolova N.B.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
nbp174@yandex.ru

The article describes the common curvature of the spine and physical methods of rehabilitation of these curvatures. The author gives a description of the structure of classes, highlights the main points that need to be paid attention to during physical rehabilitation with curvature of the spine. In the group of children and adolescents engaged in therapeutic gymnastics regularly, there was a positive dynamics in 78 % of cases, 2/3 of children normalized indicators of the functional state of posture.

Keywords: *therapeutic physical culture, physical rehabilitation, curvature of the spine, scoliosis.*

References

1. Amurskaya E.N., Yesaulov M.N., Tsaregorodtseva L.D., Kryukova T.K. Plavaniye v lechenii osteokhondroza i iskrivleniy pozvonochnika [Swimming in the treatment of osteochondrosis and spinal curvature] *Sovremennoye obrazovaniye: aktual'nyye voprosy, dostizheniya i innovatsii: sbornik statey XIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern

education: topical issues, achievements and innovations collection of articles of the XIII international scientific-practical conference]. Penza, 2018. Pp. 215–218. (In Russ.).

2. Bolvanovich A.E., Usanova A.A., Ashirova N.A., Bukayev O.N. Osobennosti deystviya nekotorykh kompleksov lechebnoy gimnastiki pri asimmetrichnoy osanke i skolioticheskoy bolezni I–II stepeni [Peculiarities of action of some complexes of medical gymnastics with

asymmetrical posture and scoliotic disease I–II degree]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii* [Modern trends in the development of science and technology in 2016], 2016, vol. 6, no. 4, pp. 66–69. (In Russ.).

3. Buzmakova N.A. Vliyaniye LFK pri skolioze u detey [Effect of Therapeutic physical training in scoliosis in children]. *Metodika obucheniya i vospitaniya i praktika 2017/2018 uchebnogo goda* [Methods of training and education and practice 2017/2018 academic year]. Novosibirsk, 2017. Pp. 151–156. (In Russ.).

4. Gayduk A.A., Danilenko L.A. Rezultaty differentsirovannogo primeneniya sredstv ortopedicheskoy i fizicheskoy korrektsii funktsional'nykh narusheniy oporno-dvigatel'nogo apparata u detey i podrostkov [Results of differentiated application of orthopedic and physical correction of functional disorders of the musculoskeletal system in children and adolescents]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2013, no. 4, pp. 112. (In Russ.).

5. Yefremov A.Yu., Trofimova Yu.S. Tipichnyye iskrivleniya pozvonochnika v detskom i podrostkovom vozraste [The Typical curvature of the spine in children and adolescents]. *Novoye slovo v nauke: perspektivy razvitiya* [A New word in science: prospects for development], 2015, vol. 4, no. 2, pp. 71–72. (In Russ.).

6. Levin P.V., Korolyova A.B. Sredstva i metody zanyatiy s det'mi pri skolioze [Means and methods of employment with children at scoliosis]. *Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire* [People, health, physical culture and sport in the modern world]. Ryazan, 2016. Pp. 47–57. (In Russ.).

7. Lyamkina E.V. Vliyaniye skolioza na organizm cheloveka. Otdalyonnyye posledstviya bolezni. Metody profilaktiki i lecheniya [The influence of scoliosis on the human body. Long-term effects of the disease. Methods of prevention and treatment]. *Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i aspirantov* [Proceedings of the international scientific and practical conference of students and postgraduates]. Moscow, 2016. Pp. 295–298. (In Russ.).

8. Mel'nik N.G. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri skolioticheskoy bolezni I–II stepeni [Therapeutic physical culture at a scoliosis disease I–II degree]. *Slobozhanskiy naukovosportivnyy visnik* [Slobozhanskii Naukovosports bulletin], 2013, vol. 3, no. 36, pp. 143–146. (In Russ.).

9. Mikhaylenko G.V., Berezyuk Z.G., Ivashina T.G. Reabilitatsiya uchashchihsya pri skolioze v usloviyakh sanatornogo uchebno-vospitatel'nogo kompleksa no. 13 Harkovskogo oblastnogo soveta [Rehabilitation of students with scoliosis in the conditions of sanatorium educational complex no. 13 of the Kharkiv regional Council]. *Slobozhanskiy naukovosportivnyy visnik* [Slobozhanskii Naukovosports bulletin], 2013, vol. 3, no. 36, pp. 167–171. (In Russ.).

10. Petrova D.D., Moskalenko I.S. Skolioz grudnogo otdela pozvonochnika: prichiny, lecheniye, kompleks fizicheskikh uprazhneniy [Scoliosis of the thoracic spine: causes, treatment, complex of physical exercises]. *Akademicheskaya publitsistika* [Academic journalism], 2017, no. 11, pp. 10–16. (In Russ.).

11. Peshkova O.V., Fyodorov E. Sovremennyye podkhody k naznacheniyu lechebnoy fizicheskoy kul'tury s uchyotom etiologii, tipa, formy, stepeni i klinicheskikh proyavleniy skolioticheskoy bolezni u detey [Modern approaches to the appointment of therapeutic physical culture, taking into account the etiology, type, form, degree and clinical manifestations of scoliotic disease in children]. *Slobozhanskiy naukovosportivnyy visnik* [Slobozhanskii Naukovosports bulletin], 2015, vol. 6, no. 50, pp. 125–132. (In Russ.).

12. Pyastolova N.B. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura kak uchebnaya distsiplina v vuze [Therapeutic physical culture as an academic discipline in high School]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2018. Pp. 71–78. (In Russ.).

УДК 796.034.2
ББК 75.4(2Рос)

ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

И. В. Енченко

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

Анализируется современное состояние финансирования системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, анализ финансового обеспечения реализации федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва», а также финансирования подготовки спортивного резерва в рамках программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Ключевые слова: *спортивная подготовка, спортивный резерв, финансирование спорта, физическая культура и спорт.*

Вопросы развития физической культуры и спорта на сегодняшний день занимают важное место в государственной политике Российской Федерации и рассматриваются на самом высоком уровне. Данная тенденция объясняется тесной связью между уровнем физической подготовленности граждан и экономическими показателями страны. Несомненно, здоровая и физически крепкая нация способна принести ощутимую пользу в развитии страны во всех отраслях экономики. В последние годы существует тенденция пересечения спорта и политики. Зачастую борьба за высшие спортивные награды идёт не столько на спортивной, сколько на политической арене. Многие спортсмены не имеют возможности представлять нашу страну на международных соревнованиях. В то же время наша страна всегда славилась сильнейшими спортсменами как в зимних, так и в летних видах спорта и, несомненно, вопросы подготовки сильного спортивного резерва в настоящее время очень актуальны.

Анализ финансирования подготовки спортивного резерва целесообразно начинать с исследования показателей, представленных Министерством

спорта Российской Федерации в ежегодном статистическом отчёте по форме 5-ФК. Проанализируем некоторые показатели за период с 2015 по 2017 г. На сегодняшний день, по данным Министерства спорта Российской Федерации, в стране насчитывается 5 020 организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

На рис. 1 представлены данные по количеству физкультурно-спортивных организаций, осуществлявших подготовку спортивного резерва с 2015 по 2017 г. [1–3].

Отметим, что число физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, сократилось на 64. Так если в 2015 г. этот показатель был равен 5 084, то в 2017 г. он составил 5 020. Сократилось и число детско-юношеских спортивных школ. В 2015 г. их было 3 668, в 2017 г. — уже 2 866. Данный факт можно объяснить их переходом в организации «нового типа» — спортивные школы, которых по итогам 2017 г. насчитывается уже 693. Специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва сократились с 981 в 2015 г. до 403 в 2017 г. Однако с 2016 г. начали функци-



Рис. 1. Количество физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих в России подготовку спортивного резерва с 2015 по 2017 г

онировать такие организации, как спортивные школы олимпийского резерва. В 2016 г. их число составляло 238, в 2017 г. значительно выросло и составило 635. Снизилось и число центров спортивной подготовки. В 2015 г. их было 182, в 2017 г. стало 109. Это можно объяснить региональными тенденциями по укрупнению данного типа спортивных организаций.

Рассмотрим такой показатель, как заработная плата работников организаций, занимающихся подготовкой спортивного резерва (рис. 2) [1–3].

Анализируя данные рис. 2, можно сказать, что в 2017 г. наблюдался рост заработной платы. Общий объем заработной платы в 2015 г. составил 82 387 218,9 тыс. р., в 2016 г. — 85 325 675,1 тыс. р., в 2017 г. — 93 332 258,1 тыс. р.

Важнейшей статьёй расходов при подготовке спортивного резерва выступают расходы на уча-

стие в соревнованиях и тренировочных сборах. На рисунке 3 представлены данные по расходам на участие в соревнованиях и тренировочных сборах в различных организациях за 2015–2017 годы [1; 2; 3].

Как и по предыдущему показателю можно отметить максимальные объёмы финансирования в 2017 году. В 2015 году на участие в соревнованиях и тренировочных сборах было выделено 8 212 824 тысяч рублей, в 2016 году — 8 364 868,5 тысяч рублей, в 2017 году — 9 221 458,2 тысяч рублей.

Ещё одним важным направлением финансирования подготовки спортивного резерва являются расходы на материально-техническое обеспечение, в том числе экипировку, спортивное оборудование и инвентарь.

На рис. 4 представлена информация по данному показателю [1–3].

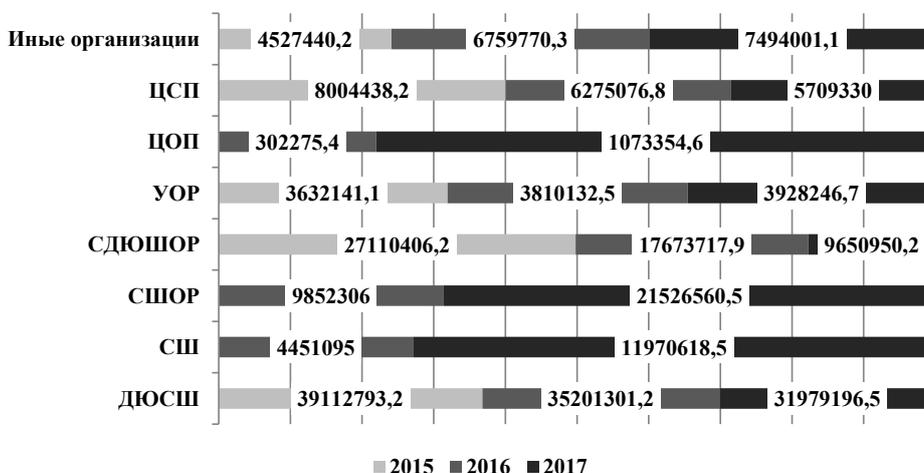


Рис. 2. Данные по заработной плате работников организаций, занимающихся подготовкой спортивного резерва 2015–2017 г., тыс. р.

В 2015 г. общий объём финансирования составил 9 314 005,6 тыс. р., в 2016 г. сократился до 6 682 674,8 тыс. р., в 2017 г. снова возрос — до 9 470 348,6 тыс. р.

Рассмотрим показатели по финансовому обеспечению содержания спортивных сооружений с 2015 по 2017 г. (рис. 5) [1–3].

Финансирование содержания спортивных сооружений составило в 2015 г. — 15 993 832,5 тыс. р., в 2016 г. показатель увеличился до 18 320 796,8 тыс. р., в 2017 г. — до 18 737 659,3 тыс. р. Самые высокие показатели объёмов финансирования за весь анализируемый период можно наблюдать в детско-юношеских спортивных школах. Минимальные же объёмы финансирования приходятся на училища олимпийского резерва

в 2015 г. и на центры олимпийской подготовки в 2016 и 2017 гг.

На рис. 6 представлены данные по объёмам средств, поступивших от реализации платных услуг [1–3].

Анализируя данные рис. 6, можно сказать, что максимальные поступления средств от реализации платных услуг наблюдаются в 2017 г. — 78 243 064 тыс. р. В 2015 г. этот показатель был равен 32 430 675 тыс. р., в 2016 г. — 25 124 141 тыс. р.

На рис. 7 представлены сводные данные по всем расходам на организации, осуществляющие подготовку спортивного резерва [1–3].

Всего на содержание организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, в 2015 г. было потрачено 128 698 690,2 тыс. р., в 2016 г. —

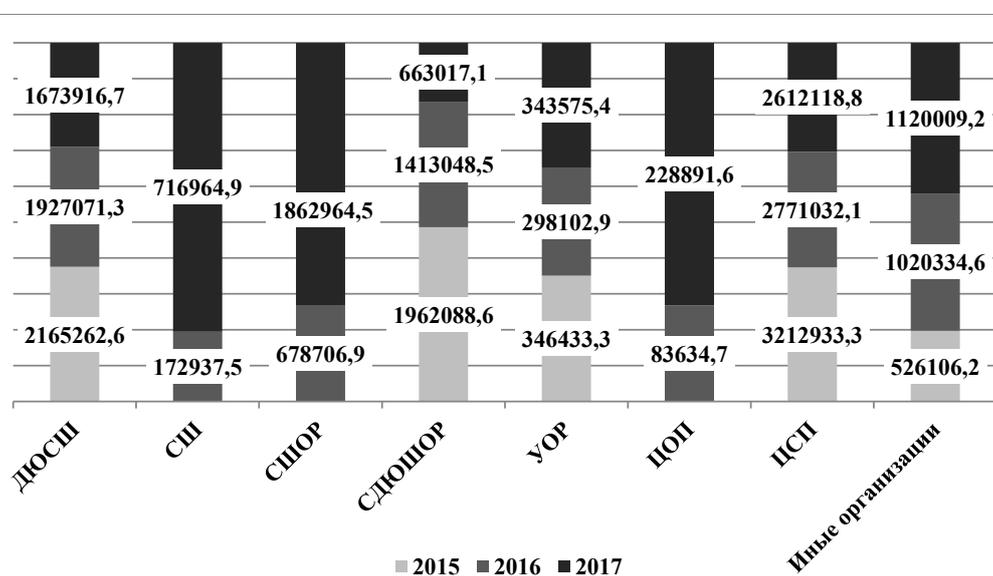


Рис. 3. Данные по расходам на участие в соревнованиях и тренировочных сборах в различных организациях за 2015–2017 г.

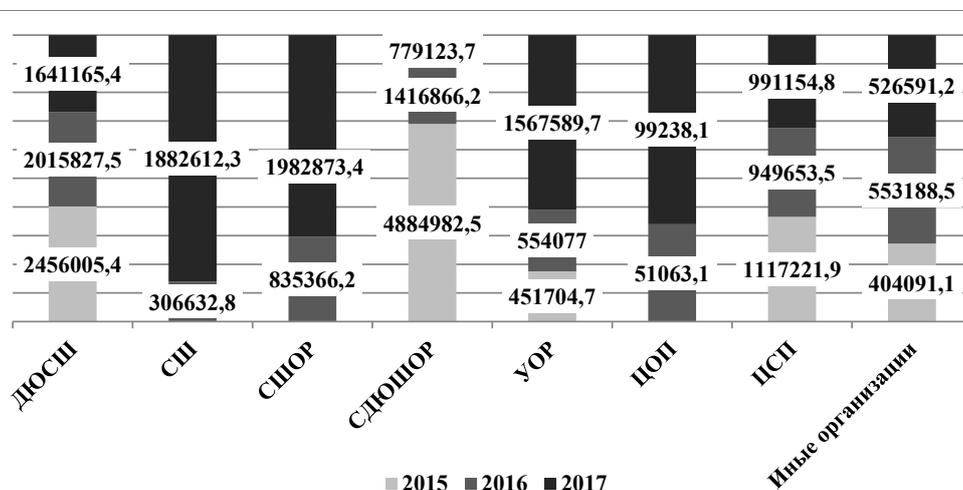


Рис. 4. Расходы на материально-техническое обеспечение в 2015–2017 г.

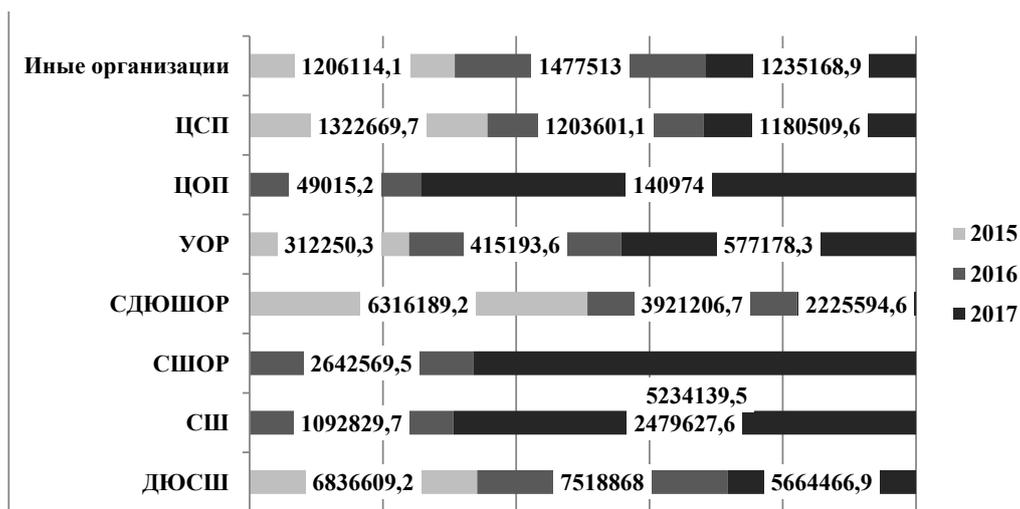


Рис. 5. Финансирование по содержанию спортивных сооружений с 2015 по 2017 г., тыс. р.

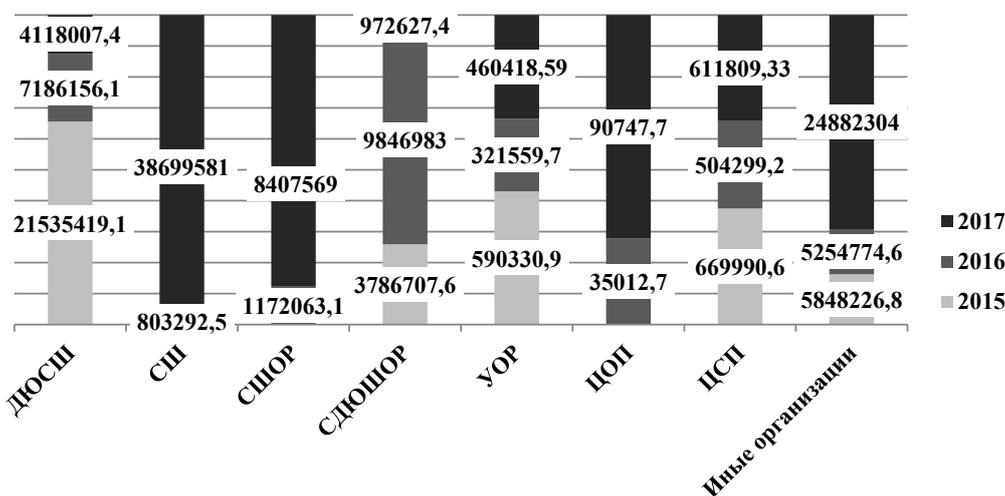


Рис. 6. Средства, поступившие от реализации платных услуг за 2015–2017 годы, тыс. р.

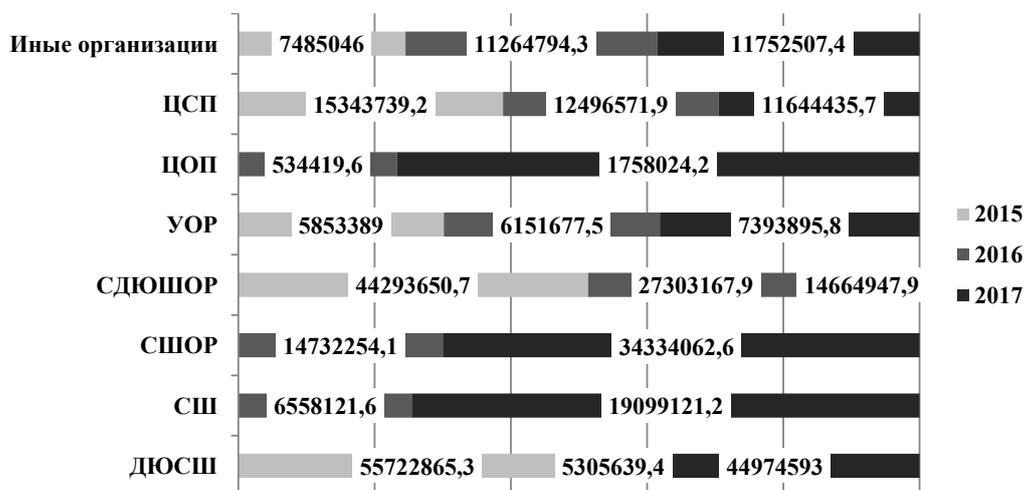


Рис. 7. Сводные данные по всем расходам на организации, осуществляющие подготовку спортивного резерва 2015–2017 г., тыс. р.

132 097 400,3 тыс. р., в 2017 г. — 145 621 587,7 тыс. р. Таким образом, можно сказать, что максимальные объёмы финансирования по всем статьям расходов на содержание организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, наблюдались в 2017 г.

В настоящее время в Российской Федерации реализуется государственная программа «Развитие физической культуры и спорта». Одной из подпрограмм является «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва». Финансирование данной подпрограммы осуществляется из федерального бюджета. Проведём анализ динамики финансирования данной подпрограммы. В целом на подпрограмму «Развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва» за 2017 г. из федерального бюджета было выделено 28 061 621,3 тыс. р. Финансирование основного мероприятия подпрограммы «Развитие системы подготовки спортивного резерва» представлено на рис. 8 [4].

Мы видим, что наиболее высокие объёмы финансирования наблюдаются в 2017 г. — 1 561 796,6 тыс. р.

Финансирование основного мероприятия «Проведение спортивных мероприятий, обеспечение подготовки спортсменов высокого класса, материально-техническое обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации» представлено на рис. 9 [4].

Самые высокие объёмы финансирования данного мероприятия можно наблюдать в 2016 г. — 18 471 236,7 тыс. р. Объёмы финансирования 2017 г. ниже на 1 161 461 тыс. р. Наименьшие объёмы финансирования, как мы видим, запланированы на 2019 г.

Говоря о подготовке спортивного резерва, нельзя не рассмотреть такой документ, как федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва (Спорт — норма жизни)», реализуемый с 1 января 2019 г. в рамках национального проекта «Демография». Федеральный проект предполагает решение такой задачи, как «создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва». Для решения данной задачи предусмотрены конкретные действия, запланированные на период с 2019 по 2024 г. Рассмотрим финансовое обеспечение мероприятий, направленных на подготовку спортивного резерва.

На рис. 10 представлены данные по финансированию поставки нового оборудования и инвентаря в спортивные школы олимпийского резерва [5].

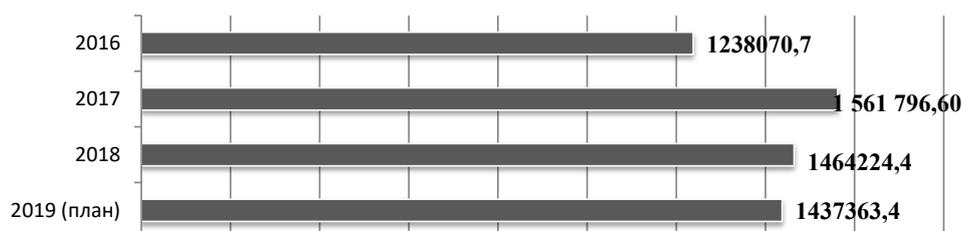


Рис. 8. Финансирование основного мероприятия «Развитие системы подготовки спортивного резерва» с 2016 по 2019 г., тыс. р.

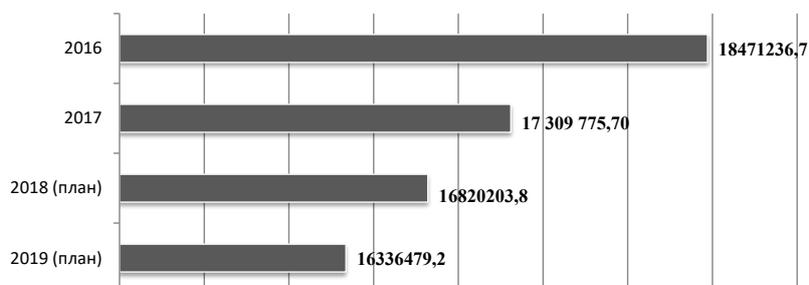


Рис. 9. Финансирование основного мероприятия «Проведение спортивных мероприятий, обеспечение подготовки спортсменов высокого класса, материально-техническое обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации» с 2016 по 2019 г., тыс. р.

Общий объем финансирования по данному мероприятию составляет 12 449,2 млн р., в том числе из федерального бюджета — 11 986,1 млн р., из консолидированных бюджетов субъектов Российской Федерации — 463,1 млн р. Максимальный объем финансирования приходится на 2024 г. — 2 223,5 млн р., минимальный на 2020 г. — 1 725,7 млн р.

Данные по финансированию поставки нового спортивного оборудования в организации спортивной подготовки, строительство крытых катков, региональных центров в рамках подпрограммы «Развитие хоккея в Российской Федерации» государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» представлены на рис. 11 [5].

Общий объем финансирования данного мероприятия составляет 24 085,3 млн р. Из федерального бюджета — 22 881,1, из консолидированных бюджетов субъектов Российской Федерации — 1 204,3 млн р.

В 2020 г., в соответствии с паспортом федерального проекта, планируется поставить новое спортивное оборудование и инвентарь в 20 организаций, построить 5 крытых катков, начать строительство 2 региональных центров. В связи с этим именно в 2020 г. запланировано выделить максимальное финансирование по данному мероприятию.

Данные по плановому финансированию с 2019 по 2024 г. таких мероприятий, как поставка искусственных покрытий для футбольных полей, строительство футбольных манежей в рамках подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации» государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» представлены на рис. 12 [5].

По данному мероприятию объем финансирования запланирован в размере 16 476,8 млн р., из федерального бюджета 15 653 млн р., из консо-

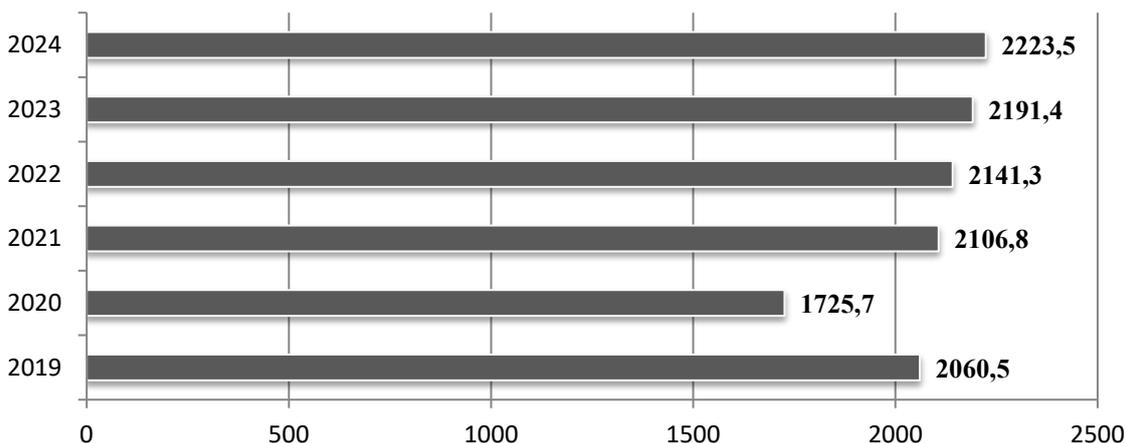


Рис. 10. Финансирование поставки нового оборудования и инвентаря в спортивные школы олимпийского резерва, млн р.

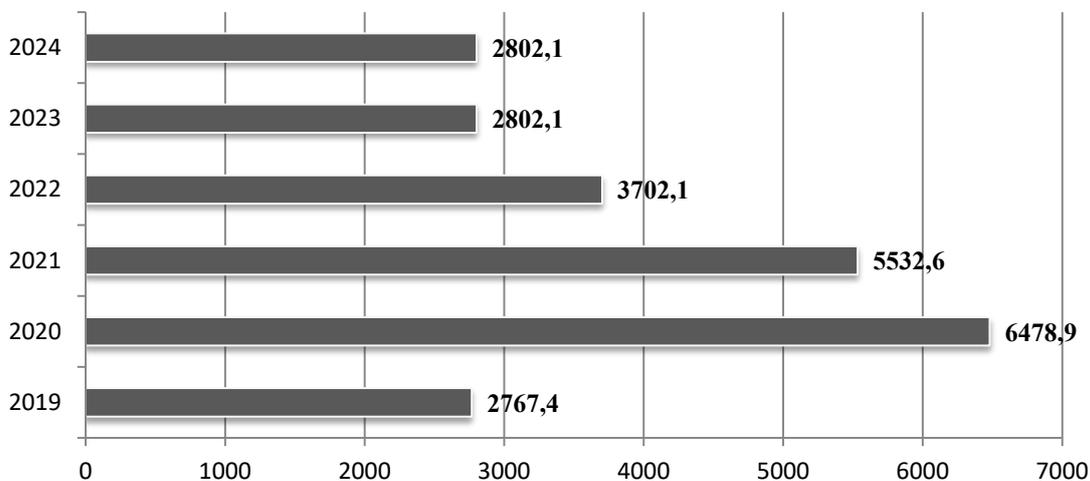


Рис. 11. Финансирование поставки нового спортивного оборудования в организации спортивной подготовки, строительство крытых катков, региональных центров, млн р.

лидерированных бюджетов субъектов Российской Федерации — 823,8 млн р. В 2022 г. планируется строительство 16 футбольных манежей, и именно на этот период приходится максимальный объём финансирования — 5 058,4 млн р. Минимальный объём финансирования запланирован на 2024 г. — 552,9 млн р.

В рамках федерального проекта планируется строительство детского федерального центра в Калининграде. На рис. 13 представлены данные по финансированию данного мероприятия [5].

На строительство детского федерального центра в Калининграде предполагается выделить из федерального бюджета 10 000 млн р. Можно отметить, что с 2022 по 2024 г., когда предполагается строительство и введение в эксплуатацию центра, планируются примерно равные объёмы финансирования.

Важнейшим показателем финансирования подготовки спортивного резерва является объём фи-

нансирования, выделяемый на переподготовку тренерского состава.

Так, в рамках федерального проекта предполагается переподготовка тренеров по хоккею и футболу. Данная задача входит в подпрограммы «Развитие хоккея в Российской Федерации» и «Развитие футбола в Российской Федерации» государственной программы «Развитие физической культуры и спорта».

На ри. 14 представлена информация по данному показателю [5].

Переподготовка тренерского штаба по футболу и хоккею предполагает объём финансирования в размере 600,0 млн р. Данное мероприятие планируется реализовывать в течение 3 лет — с 2020 по 2022 г. Самый большой объём финансирования приходится на 2022 г — 230 млн р.

На рис. 15 мы видим суммарный объём финансирования по федеральному проекту «Создание для всех категорий и групп населения условий для

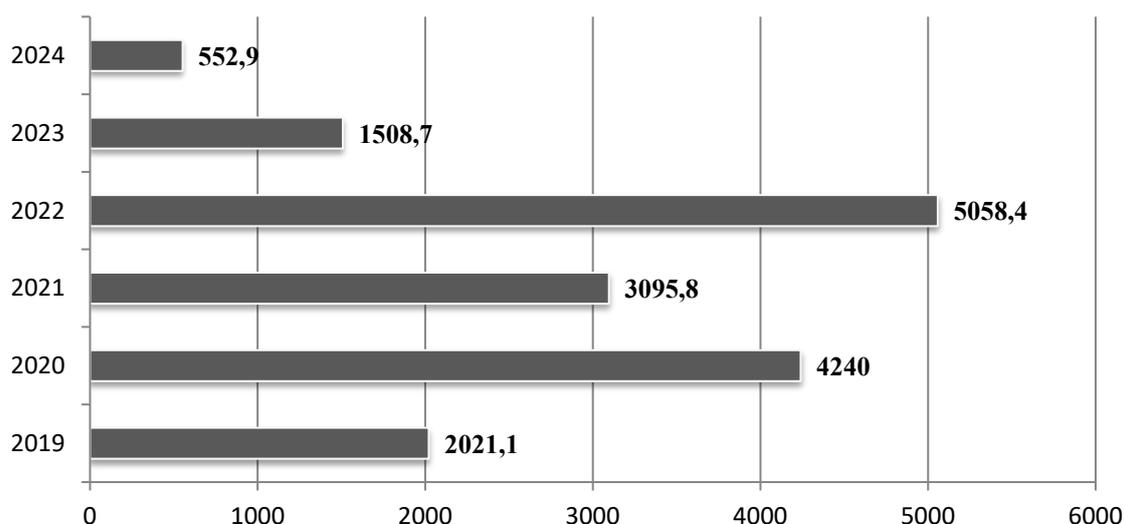


Рис. 12. Финансирование поставки нового спортивного оборудования в организации спортивной подготовки, строительства крытых катков и региональных центров, млн р.

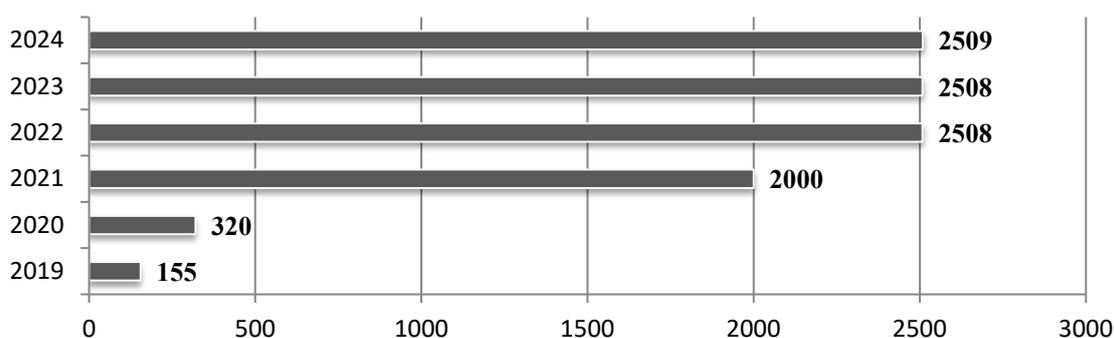


Рис. 13. Финансирование строительства детского федерального центра в Калининграде, млн р.

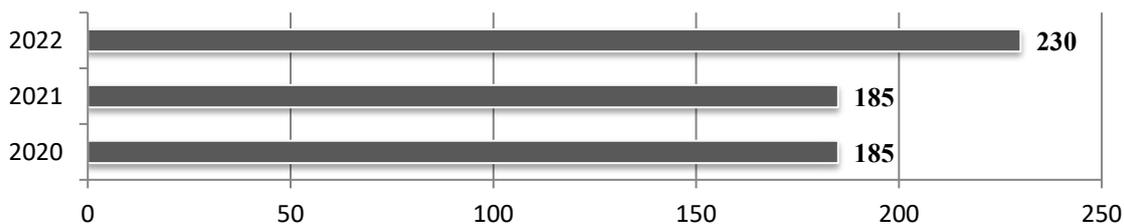


Рис. 14. Финансирование переподготовки тренеров по футболу и хоккею, млн р.

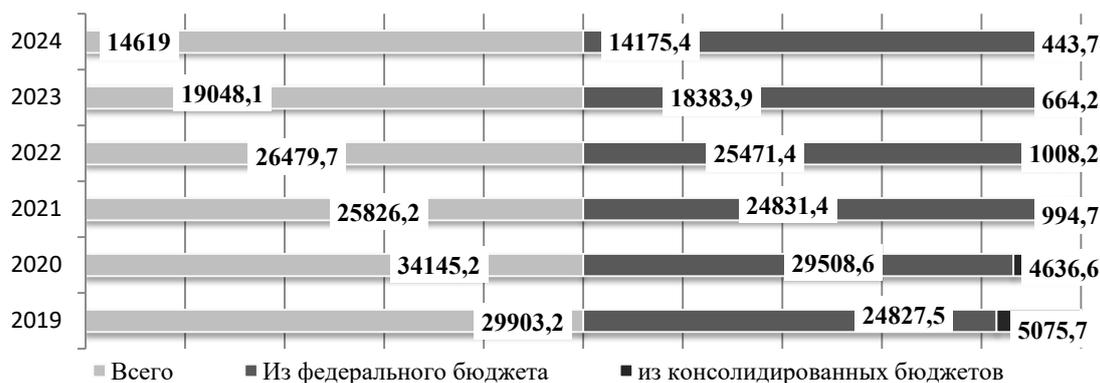


Рис. 15. Общий объём финансирования проекта «Спорт — норма жизни», млн р.

занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва («Спорт — норма жизни») [5].

Всего предполагается выделить на проект 150 021,4 млн р. Из федерального бюджета — 137 198,3 млн р., из консолидированных бюджетов субъектов Российской Федерации — 12 823,1 млн р. Максимальные объёмы финансирования запланированы на 2019 г. — 34 145,2 млн р.

Подводя итог проведённому анализу финансирования подготовки спортивного резерва в Российской Федерации, можно с уверенностью сказать, что в последние годы проводится значительная работа по развитию физической культуры и спорта в целом и по поддержке спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в частности. На сегодняшний день в Российской Федерации, как на государственном, так и на муниципальном уровне, функционирует большое количество программ, направленных на качественную подготовку спортивного резерва.

Статья поступила в редакцию 24 февраля 2019 года

Для цитирования: Енченко, И. В. Финансовое обеспечение системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 130–138.

Стоит отметить, что финансирование подготовки спортивного резерва осуществляется по целому ряду направлений, в том числе большая работа идёт по развитию детско-юношеского спорта, что, несомненно, особенно важно для будущего российского спорта.

Список литературы

1. Сводный отчёт 5-ФК за 2015 год / Офиц. сайт Министерства спорта РФ. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>
2. Сводный отчёт 5-ФК за 2016 год / Офиц. сайт Министерства спорта РФ. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>
3. Сводный отчёт 5-ФК за 2017 год / Офиц. сайт Министерства спорта РФ. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>
4. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2017 год от 1 марта 2018 года / Министерство спорта РФ. — URL: https://www.minsport.gov.ru/2018/OtchetGP_FK2017.pdf
5. Паспорт федерального проекта «Спорт — норма жизни» / Министерство труда и социальной защиты РФ. — URL: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/5>

Сведения об авторе

Енченко Ирина Валерьевна — кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, Россия. *ir.gerasina2010@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 130–138.

Financial Support of the Sports Reserve Training System in the Russian Federation

Enchenko I.V.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia.

ir.gerasina2010@yandex.ru

The author analyzes the current state of financing the training system for the sports reserve in the Russian Federation, analyzes the financial support for the implementation of the federal project «Creating conditions for physical culture and sports, mass sports for all categories and groups of the population, including increasing the level of the population's availability of sports facilities and training sports reserve (Sport is the norm of life), as well as financing the preparation of sports reserve in the framework of the program» Development of physical culture and sports in the Russian Federation. The article explores the funding of the sports reserve training system from 2015 to 2017.

Keywords: *sports training, sports reserve, financing of sports, physical culture and sport.*

References

1. *Svodnyy otchyot 5-FK za 2015 god* [Summary report 5-Physical Culture for 2015]. Ofitsialnyiy sayt Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii [Official website of the Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (In Russ.).

2. *Svodnyy otchyot 5-FK za 2016 god* [Summary report 5-Physical Culture for 2016]. Ofitsialnyiy sayt Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii [Official website of the Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (In Russ.).

3. *Svodnyy otchyot 5-FK za 2017 god* [Summary report 5-Physical Culture for 2017]. Ofitsialnyiy sayt Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii [Official website

of the Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/> (In Russ.).

4. *Otchyot o hode realizatsii gosudarstvennoy programmy Rossiyskoy Federatsii «Razvitiye fizicheskoy kultury i sporta» za 2017 god ot 1 marta 2018 goda* [Report on the implementation of the state program of the Russian Federation “Development of physical culture and sports” for 2017 from March 1, 2018]. Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii [Ministry of sports of the Russian Federation]. Available at: https://www.minsport.gov.ru/2018/OtchetGP_FK2017.pdf (In Russ.).

5. *Pasport federalnogo proekta «Sport — norma zhizni»* [Passport of the Federal project «Sport-norm of life»]. Ministerstvo truda i sotsialnoy zashchity [Ministry of labor and social protection]. Available at: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/5> (In Russ.).

УДК 796.016
ББК 75.6

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Н. П. Деркачева¹, М. А. Васильева²

¹Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж, Россия

²Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

Представлены результаты исследования выбора двигательной активности обучающейся молодёжи для учебных занятий по дисциплинам физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре, а также рассмотрены основные физические качества на занятиях танцевальной аэробики.

Ключевые слова: гимнастика, танцевальная аэробика, физическая культура, двигательная активность, обучающаяся молодёжь, основные физические качества, координация, гибкость.

Основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях являются учебные занятия по дисциплинам физическая культура и элективные дисциплины по физической культуре [1]. Одним из разделов представленных дисциплин является гимнастика. И если рассматривать гимнастику как двигательную активность в рамках физической культуры в вузе на учебных занятиях и, особенно, в специальной медицинской группе [4], то необходимо исключить сложность — спортивную, художественную, характеризующие различные виды спорта высших достижений.

В плане оздоровительной направленности лидирующие позиции занимает танцевальная аэробика. Данный вид физической активности проводится на основе фольклорных танцев: рашен-фолк, афроджаз, зумба, джаз-модерн, латиноаэробика, фанк-аэробика, хип-хоп и другие направления [5].

В каждом из них присутствует свой стиль, определяющий специфику движений; характерные шаги и положение рук. Некоторые виды танцевальной аэробики, в какой-то степени даже взаимосвязаны: в хип-хопе выполняются все шаги фанка; джазовые композиции подразделяются на классический и афроджаз, и даже многоликая латиноаэробика имеет некоторые оттенки в форме латино-афро-джаза. Что касается положения рук, то, например, в рашен-фолке — это русские народные танцы, в джазе — классическая хореография,

в фанке и афроджазе — свободные движения рук, а в латине хореография рук напоминает балльные танцы латиноамериканской программы [2].

Программа занятий танцевальной аэробики предполагает спортивно-физкультурную направленность, состоящую из системы упражнений и комплексов танцевального искусства и всегда созвучна с фонограммой определённого направления [3]. И, может, благодаря такому разнообразию движений при выборе двигательной активности обучающаяся молодёжь, в основном женского пола, отдаёт свой голос танцевальной аэробике.

В результате проведённого опроса в основной, подготовительной и специальной медицинских учебных группах среди девушек Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ) и Липецкого государственного технического университета (ЛГТУ) мы получили следующие данные (см. таблицу).

Как показали результаты опроса, желание заниматься танцевальной аэробикой превалирует, особенно, в специальной медицинской группе, как в одном, так и в другом университете, несмотря на то, что в пункте «Желание заниматься двигательной активностью по выбору, кроме танцевальной аэробики», были представлены следующие разделы: баскетбол, гимнастика, волейбол, лёгкая атлетика, лыжи и общефизическая подготовка.

Результаты проведённого опроса в основной, подготовительной и специальной медицинских учебных группах среди девушек

Варианты ответа	Основная, подготовительная медицинская группа		Специальная медицинская группа	
	ЛГТУ	ВГУИТ	ЛГТУ	ВГУИТ
Желание заниматься танцевальной аэробикой	51,5	52,3	84,6	84,9
Желание заниматься двигательной активностью по выбору, кроме танцевальной аэробики	31,2	32,3	7,0	6,8
Мне всё равно	17,3	15,4	8,4	8,3

При рассмотрении средств развития основных физических качеств при помощи танцевальной аэробики необходимо отметить, что, несмотря на свою взаимосвязь, лидирующие позиции занимают координация движений (процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи), гибкость (способность выполнять движения с большой амплитудой) и выносливость (способность организма противостоять утомлению при выполнении упражнений в течение длительного времени). Как правило, выносливость «присутствует» в основной части учебного занятия в танцевальной аэробике, так как в любом стиле одно движение «выплывает» из предыдущего на протяжении всего времени, а, например, гибкость (за исключением некоторых стилей: джаз, латина), чаще используется в заключительной части.

Значительную роль в координации и гибкости играет наследственность, но с возрастом эти показатели быстро угасают. Поэтому, безусловно, физические качества необходимо поддерживать, и по возможности развивать. Чем лучше развиваются основные физические качества, тем меньше нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. В этом плане танцевальная аэробика является неоценимым помощником, так как развитие и совершенствование физических качеств происходит поступательно, шаг за шагом, по принципу «от простого к сложному» в любом стиле танцевальной аэробики. Так, например, сначала разучиваются аэробные связки для ног, затем для рук (или наоборот), и только потом движения

объединяются воедино. Возможен координационно более сложный вариант, когда после отработанной первой связки для ног идёт накладка упражнений для рук, и только после этого — переход к следующей связке.

Важно, что физические качества, полученные на учебных занятиях по танцевальной аэробике могут быть перенесены в другие области жизнедеятельности, способствуя более быстрой адаптации обучающихся к изменяющимся условиям. Также танцевальная аэробика, безусловно, занимает особое место в укреплении здоровья, физического развития, формировании жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017.
2. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург, 2016.
3. Певнева, М. И. Методика применения средств танцевальной аэробики в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / М. И. Певнева, А. В. Дукальская. — Ростов н/Д., 2016. — URL: <http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102>
4. Трухачева, Л. А. Физкультура и здоровье студентов / Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Липецк, 2012.
5. Деркачева, Н. П. Основные тенденции развития современной аэробики на учебных занятиях в вузах / Н. П. Деркачева. — Воронеж, 2018.

Поступила в редакцию 10 января 2019 г.

Для цитирования: Деркачева, Н. П. Танцевальная аэробика как средство развития физических качеств обучающейся молодёжи / Н. П. Деркачева, М. А. Васильева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 139–141.

Сведения об авторах

Деркачева Наталья Петровна — старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Воронежский государственный университет инженерных технологий. Воронеж, Россия. npetrovaderkacheva@mail.ru

Васильева Маргарита Александровна — преподаватель кафедры физвоспитания, Липецкий государственный технический университет. Липецк, Россия. myhomor.86@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 139–141.

Dance Aerobics as a Means of Development of Physical Qualities of Learning Youth

¹Derkacheva N.P., ²Vasilyeva M.A.

¹Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia. npetrovaderkacheva@mail.ru

²Lipetsk State Technical University, Russia, Lipetsk. myhomor.86@yandex.ru

The article presents the results of the study of the choice of motor activity of the studying youth for educational classes in the following disciplines: physical culture and elective disciplines in physical culture, and also examines the main physical qualities in these classes.

Keywords: *gymnastic, dance aerobics, physical education, physical activity, educating young people, basic physical qualities, coordination, flexibility, endurance.*

References

1. Tyichinin N.V. *Elektivnyye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Elective courses for physical culture and sport]. Voronezh, 2017. (In Russ.).

2. Aleksanyan S.N., Koyumdzhzen E.N., Sharina O.A. *Sredstva i metody khoreografii v tantseval'noy aerobike* [The tools and techniques of choreography in a dance aerobics]. Ekaterinburg, 2016. (In Russ.).

3. Pevneva M.I., Dukal'skaya A.V. *Metodika primeneniya sredstv tantseval'noy aerobiki v fizicheskom vospitanii studentok* [Methods of application of means of

dance aerobics in physical education of students]. Rostov on Don, 2016. Available at: <http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102> (In Russ.).

4. Trukhacheva L.A., Vasil'eva M.A., Kostina T.K. *Fizkul'tura i zdorov'ye studentov* [Students' health and physical Education]. Lipetsk, 2012. (In Russ.).

5. Derkacheva N.P. *Osnovnyye tendentsii razvitiya sovremennoy aerobiki na uchebnykh zanyatiyakh v vuzakh* [The Main trends in the development of modern aerobics in the classroom at universities]. Voronezh, 2018. (In Russ.).

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С МИОПИЕЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ АФК

В. И. Малыгина¹, Л. А. Грацкая¹, В. Д. Малыгин²

¹Таврическая академия (структурное подразделение), Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

²Агрофизический научно-исследовательский институт, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрено влияние реабилитационной программы на физическое развитие, физическое и функциональное состояние детей младшего школьного возраста с миопией лёгкой степени при нарушении осанки. Установлено, что дополнительное применение лечебной гимнастики, направленной на коррекцию осанки и зрения, способствует более эффективному восстановлению психосоматического здоровья учащихся младших классов.

Ключевые слова: миопия, аккомодация, плечевой индекс, психологическая адаптация, динамический стереотип, «мышечный корсет», зрительная гимнастика, уровень физического развития, теппинг-тест.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в последнее время выросло количество детей, у которых диагностируется близорукость. Отмечено некоторое отставание физического и умственного развития слабовидящего ребёнка по сравнению с развитием зрячего. Обусловлено это меньшим запасом зрительных представлений, ограниченностью освоенного пространства, а также меньшей активностью при познании окружающего мира слабовидящего ребёнка [3; 7].

Известно, что к причинам возникновения миопии относятся наследственный фактор, ослабление склеры, слабость аккомодации; кроме того, длительная работа на близком расстоянии (сидение у телевизора, компьютера), нарушение гигиены зрения, условия внешней среды. Переутомление, различные заболевания (нарушение осанки), ослабление организма в результате неправильного питания также способствуют возникновению миопии [1]. Установлено, что чем раньше начинать решение проблем со зрением у ребёнка, тем больше возможностей получить хороший результат. Такая работа на ранних стадиях важна, так как в дошкольном и младшем школьном возрасте активно накапливаются представления и знания об окружающем мире. Таким образом, создаётся основа для успешного развития всех психических процессов, что имеет важнейшее значение для ребёнка. Коррекционная работа, способствующая гармоничному формированию личности детей, со зрительным недугом, направлена на решение

этих проблем при помощи средств физической и психологической реабилитации [1].

Цель работы: определить эффективность программы АФК в реабилитации детей младшего школьного возраста с миопией на фоне нарушения осанки.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 15 г. Севастополя в период 2017–2018 гг. В обследовании принимали участие дети 7–8 лет (учащиеся 1–2-х классов) с сутулой спиной и миопией лёгкой степени. Были созданы 2 группы по 10 человек. Первая группа — контрольная — вела привычный образ жизни (посещала уроки физкультуры 3 раза в неделю). Вторая группа — основная — дополнительно занималась по специальной программе АФК 2 раза в неделю. В комплекс ЛГ входили упражнения, способствующие формированию правильной осанки [2; 4]. Кроме того, с детьми проводилась корригирующая гимнастика для глаз, направленная на тренировку аккомодационного аппарата глаза и улучшение состояния ЦНС [5]. Оздоровительный курс длился 3 месяца. До и после курса дети проходили обследование.

Уровень физического развития (УФР) детей оценивали по весоростовым показателям и окружности грудной клетки, сравнивая с центильными таблицами. Определяли экскурсию грудной клетки (ЭГК), плечевой показатель и гибкость позвоночника (подвижность вперёд) у учащихся

ся. Состояние «мышечного корсета» оценивали по статической выносливости мышц спины и динамической выносливости мышц брюшного пресса. Функциональное состояние кардиореспираторной системы изучали по показателям жизненного индекса (ЖИ) и результатам нагрузочного тестирования (проба Руфье). Состояние нервной системы оценивали по пробе Ромберга и теппинг-тесту. Психологическую характеристику получали благодаря тестированию на уровень тревожности и определению социально-психологической адаптации ребёнка к школе [6].

Результаты исследования и их обсуждение.

Как показали полученные результаты, до курса реабилитации уровень физического развития и физической подготовленности детей в обеих группах был ниже возрастной нормы. Курс АФК в основной группе способствовал изменению психосоматического здоровья детей. Масса тела детей увеличилась на 9 % ($p < 0,05$), окружность груди — на 3 % ($p < 0,05$), ЭГК — на 74 % ($p < 0,05$). Таким образом, по УФР дети приблизились к возрастной норме. Физическое состояние детей также изменилось: гибкость выросла на 108 %, силовая выносливость мышц спины — на 48 %, брюшного пресса — на 50 %, плечевой индекс — на 6,4 % ($p < 0,05$).

Все показатели приблизились к возрастной норме и говорят об улучшении осанки. Кроме того, показатели кардиореспираторной системы выросли: ЖИ — на 9 %, работоспособность — на 17 % ($p < 0,05$). Гармонизация физического развития под действием специальной программы АФК была ранее зафиксирована у учащихся средних классов, имеющих близорукость [4].

Состояние нервной системы и психоэмоциональные характеристики детей основной группы также улучшились. Координация выросла на 25 %, психомоторный показатель — на 36 %, уровень тревожности снизился — на 23 %, адаптация к школе выросла на 30 % ($p < 0,05$). Положительное воздействие корригирующей гимнастики для глаз на нейродинамические процессы в ЦНС отмечалось работами других авторов [5]. Сравнение эффективности реабилитации детей в двух группах выявило ряд различий. Динамика функционального состояния ОДА у детей основной группы была более выражена, чем в контрольной: ЭГК — на 67 %, гибкости — на 99 %; статической выносливости мышц — на 44 %, динамической — на 46 %; плечевого показателя — на 6 % ($p < 0,05$).

Показатели кардиореспираторной системы также выросли: ЖИ — на 6,7 % ($p < 0,05$), тренированность — на 13,5 % ($p < 0,05$). Функциональное состояние нервной системы улучшилось более значительно в основной группе: по пробе Ромберга — на 21 % и теппинг-теста — на 33 %. Индекс тревожности снизился на 21 %, уровень психологической адаптации — на 26 % больше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$).

Выводы

1. Программа АФК в основной группе способствовала улучшению физической подготовленности детей, коррекции осанки и повышению УФР детей, при этом функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем также выросли. Состояние нервной системы улучшилось, что важно для детей с миопией. На этом фоне значительно улучшился и психологический статус учащихся (приблизился к норме).

2. Реабилитационные мероприятия в основной группе (с дополнительным применением лечебной гимнастики, направленной на коррекцию осанки и зрения) показали большую эффективность по сравнению с контрольной группой в восстановлении психосоматического здоровья школьников.

Список литературы

1. Акопян, Н. О. Консервативные методы лечения миопии : метод. рекомендации / Н. О. Акопян, Б. Х. Хацуков. — Нальчик : Полиграфсервис, 2004. — 24 с.
2. Горохова, Е. В. Оценка эффективности методики коррекции физического состояния детей младшего школьного возраста с миопией слабой степени / Е. В. Горохова, И. В. Осадченко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — № 10 (128). — 45–49.
3. Земцова, М. И. Особенности познавательной деятельности детей дошкольного возраста с нарушением зрения / М. И. Земцова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2013. — № 3. — С. 26–32.
4. Ковальская, И. А. Коррекционные воздействия адаптивной физической культуры при нарушении зрения в детском возрасте / И. А. Ковальская, О. Н. Бурбанова, В. И. Малыгина // Науч. вестн. Крыма. — 2018. — № 1 (12). — С. 10–17.
5. Ланская, О. В. Психофизиологическая оценка эффективности методики корригирующей гимнастики для глаз при миопии / О. В. Ланская // Novainfo. — URL: <https://novainfo.ru/article/9255>
6. Чирков, В. И. Методика «Экспертная оценка адаптированности ребёнка к школе» / В. И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина // Psylist.net. — URL: <http://psylist.net/praktikum/47.htm>

7. Оганесян, С. В. Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодёжи / С. В. Оганесян, А. Л. Григорян // *Здоровье человека, теория и мето-*

дика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 3–13. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690>

Поступила в редакцию 5 февраля 2019 г.

Для цитирования: Малыгина, В. И. Коррекция психосоматического здоровья детей с миопией при нарушении осанки средствами АФК / В. И. Малыгина, Л. А. Грацкая, В. Д. Малыгин // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 142–145.

Сведения об авторах

Малыгина Вера Ильинична — кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение), Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия. aloenika@rambler.ru

Грацкая Любовь Анатольевна — магистр кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий факультета физической культуры и спорта, Таврическая академия (структурное подразделение), Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия. gratska@mail.ru

Малыгин Виталий Дмитриевич — аспирант третьего курса, Агрофизический научно-исследовательский институт. Санкт-Петербург, Россия. vitsimfl@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 142–145.

Correction of the Psychosomatic Health of Children with Myopia in Violation of Posture by Means of Adaptive Physical Culture

¹Malygina V.I., ¹Gratskaya L.A., ²Malygin V.D.

¹Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky, Russia.

²Agrophysical Research Institute, St. Petersburg, Russia.

The paper shows the impact of the rehabilitation program on the physical development, physical and functional status of children of primary school age with mild myopia in poor posture. It has been established that the additional use of therapeutic gymnastics, aimed at correcting posture and vision, contributes to a more effective restoration of the psychosomatic health of pupils of the lower grades.

Keywords: *myopia, accommodation, shoulder index, psychological adaptation, dynamic stereotype, «muscular corset», visual gymnastics, level of physical development, tapping test.*

References

1. Akopyan N.O., Hatsukov B.H. *Konservativnyye metody lecheniya miopii* [Conservative methods of treatment of myopia]. Nalchik, 2004. 24 p. (In Russ.).

2. Gorokhova E.V., Osadchenko I.V. Otsenka effektivnosti metodiki korrektsii fizicheskogo sostoyaniya detey mladshogo shkol'nogo vozrasta s miopiyey slaboy stepeni [Evaluation of the effectiveness of methods of correction of the physical condition of children of primary school age with myopia of weak degree]. *Uchyonnyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2015, no. 10 (128), pp. 45–49. (In Russ.).

3. Zemtsova M.I. Osobennosti poznavatel'noy deyatelnosti detey doshkol'nogo vozrasta s narusheniyem zreniya [Features of cognitive activity of preschool children with visual impairment]. *Vospitaniye i obucheniye detey s narusheniyami razvitiya* [Education and training of children with developmental disorders], 2013, no. 3, pp. 26–32. (In Russ.).

4. Koval'skaya I.A., Burbanova O.N., Malygina V.I. Korrektsionnyye vozdeystviya adaptivnoy fizicheskoy kultury pri narusheniy zreniya v detskom vozraste [Correctional impact of adaptive physical culture for violation of vision in children]. *Nauchnyy vestnik Kryma* [Scientific Herald of the Crimea], 2018, no. 1 (12), pp. 10–17. (In Russ.).

5. Lanskaya O.V. Psihofiziologicheskaya otsenka effektivnosti metodiki korriruyushchey gimnastiki dlya glaz pri miopii [Psychophysiological evaluation of the effectiveness of the method of corrective gymnastics for eyes in myopia]. *Novainfo* [Novainfo]. Available at: <https://novainfo.ru/article/9255> (In Russ.).

6. Chirkov V.I., Sokolova O.L., Sorokina O.V. Metodika «Ekspertnaya otsenka adaptirovannosti rebenka k shkole» [The Method of «assessment of adaptation of a child to school»]. *Psylist.net* [Psylist.net]. Available at: <http://psylist.net/praktikum/47.htm> (In Russ.).

7. Oganesyan S.V., Grigoryan A.L. Nauchno-prikladnyye aspekty sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya posredstvom fizicheskogo vospitaniya molodyozhi [Scientific and applied aspects of the conservation and health promotion through the physical education of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 3–13. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690>

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSON IN SPORTS, PERSONALITY
IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796.071.42
ББК 75.47

АЛЕКСЕЙ СЕМЁНОВИЧ ЕФЕТ: МОЙ «СПАРТАК»

О. П. Андрущенко

Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина, Елец, Россия

Статья посвящена заслуженному работнику физической культуры А. С. Ефету, который стоял у истоков образования спортивной школы олимпийского резерва «Спартак» города Ельца, воспитанники которой неоднократно становились победителями всесоюзных, всероссийских и мировых первенств.

Ключевые слова: ДФСО «Спартак», спартакиада трудящихся, спортивная школа, дзю-до.

*Человек, находящийся на самой вершине горы
не упал туда с неба.*

К о н ф у ц и й

Елец — город древний и славный своими многовековыми традициями. Спортивные традиции — это отдельная история Ельца. И в этой истории есть место людям, которых мы называем Личность, — люди, которые целиком посвятили себя елецкому спорту, его успехам, славе, гордости.

Один из таких людей — Алексей Семёнович Ефет, заслуженный работник физической культуры, отличник физической культуры, ветеран труда, ветеран спорта, награждён почётным знаком «За развитие физической культуры в Липецкой области».

20 февраля 1950 г. в семье Ирины Алексеевны, главного бухгалтера больницы № 1, и Семёна Моисеевича Ефета, заместителя директора энергомеханического завода, родился мальчик, которого назвали Алексеем.

В первый класс Алёша пошёл в школу № 8 (старое здание на ул. Пушкина, напротив киноцентра «Прожектор») и проучился там всю начальную школу. 5-й класс Алексей Ефет встретил уже в школе № 15. С 6-го класса и до окончания школы в 1967 г. Алексей Ефет учился в школе № 21. Это

была современная, только что открывшаяся в Ельце школа. Новый спортивный зал так и манил к себе ребят. Учителями физической культуры в новой



школе были мастер спорта по гимнастике Оборотов Николай Алексеевич и Юрий Михайлович Кобцев. Эти люди оставили неизгладимый след в жизни молодого Алексея. Под руководством этих учителей школа занимала первые места во всех спартакиадах, неизменным участником которых был ученик Алексей Ефет.

Надо отметить, что в это время инициатором проведения малых олимпийских игр в городе был городской отдел народного образования, а все призы изготавливал завод «Прожекторные угли», директором которого был Старцев Пётр Дмитриевич (дедушка Алексея). Под юрисдикцию завода тогда и передали стадион «Труд». Страстный любитель спорта, П. Д. Старцев взял на себя проведение малых олимпийских игр среди школьников, как летних, так и зимних.

В 1964–1965 годах летние игры включали в себя лёгкую атлетику (4 вида: метание мяча, бег на 60 м, прыжки в длину и высоту), игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол. В положении о проведении соревнований было указано обязательное участие и младших школьников.

В старших классах Алексей Ефет уже полноправно входил в сборную школы. Хотя конкуренция была большая, Алексей постоянно участвовал в соревнованиях. Его партнёрами по сборной школы были сильные спортсмены. Например, рекорд Юрия Сторожика в метании ядра и молота в городе не побит до сегодняшнего дня.

В тот период в школах велась активная работа по развитию физической культуры и спорта. Лидерами в те года, помимо школы № 21, были школы № 1, 15, 97, а также интернат № 4. Так, за школу № 1 выступал Владимир Моргачев, впоследствии директор училища № 25 г. Ельца. Легкоатлеты Валерий Кузнецов и Анатолий Бородулин занимались в спортивной школе и выступали за свою школу.

С каждым годом увеличивались и виды спорта, которые расширили программу игр. Но и тут представители школы № 21 были первыми (гандбол, лапта, городки, волейбол, баскетбол, футбол). На одном из соревнований по волейболу Алексея Ефета заметил председатель городского совета «Спартак» Полухин Юрий Николаевич и пригласил в команду. Команду волейболистов тогда тренировал студент педагогического института Щукин Василий Васильевич, и Алексей Ефет вошёл в состав команды, которая заняла 3-е место на областных соревнованиях, уступив только спор-

тивной школе г. Липецка и ДЮСШ г. Лебедяни. На базе лебедянской команды была создана сборная области, которая должна была выступить на Спартакиаде народов РСФСР. Параллельно со взрослыми проводились и юношеские соревнования, в которую вошёл и Алексей Ефет. Но в последний момент Алексей заболел и не поехал на соревнования.

Кстати, волейбольная команда ДФСО «Спартак» на протяжении 10 лет была победителем и призёром областных соревнований. Ноздрин, Суворов, Смолинский, Рыков, Щукин, Ефет, Финкель — эти имена и сейчас на слуху ветеранов спорта. Стоит отметить, что эта команда, став чемпионом области, обыграла таких грандов, как команда «Труд» (НЛМК), Динамо (Липецк), которое тренировал Аскольд Разумовский — заслуженный тренер России.

Продолжая учёбу в институте, Алексей Ефет выступал за «Спартак» в гандболе, участвовал в первенствах РСФСР, Совета ДФСО «Спартак». Именно в этот момент Ю. Н. Полухин рекомендовал А. С. Ефета инструктором по физической культуре в районный узел связи.

В 1976 г. Ю. Н. Полухин по инвалидности решил оставить свой пост, порекомендовав на своё место А. С. Ефета. В октябре 1976 г. А. С. Ефет возглавил городской Совет «Спартак».

На момент начала работы руководителем Совет «Спартак» насчитывал 17 коллективов физической культуры пищевой, лёгкой промышленности. Областной совет профсоюзов, в который входил и «Спартак», активно участвовал в развитии и популяризации физической культуры и спорта в области. Выделялись ставки инструкторов по физической культуре, по производственной гимнастике. Данная профессия была почётна. Активная работа А. С. Ефета, молодость, задор нового руководителя и помощь областного Совета помогли «Спартаку» вдвое увеличить коллективы физической культуры. В 1979 г. «Спартак» насчитывал 34 коллектива КФК. Обязательные соревнования внутри общества позволили заметно укрепить позиции «Спартак» в городских соревнованиях. Культивировались все игровые виды спорта. Некоторые предприятия не имели своих залов, и при помощи руководителя «Спартак» А. С. Ефета были получены разрешения заниматься в спортивных залах школ города. Ежегодно на стадионе «Труд» в сентябре стартовали соревнования по футболу, в которых участвовали 14–16 команд. Правда, не во всех видах

свои команды могли выставить ликёроводочный завод, Всесоюзное общество глухих, Всесоюзное общество слепых.

Для сравнения приведём пример спортивного общества «Труд», в которое входила тяжёлая промышленность (заводы «Эльта», «Гидропривод», «Агрегатный завод», «Прожекторные угли», «Механический завод» и др.). Это 8–9 боеспособных коллективов и количеством работающих людей в разы больше, чем на предприятиях общества «Спартак». На этих предприятиях были тоже спортсмены, освобождённые от работы (такая практика нередко применялась во многих организациях советского периода).

Когда руководителем городского спорткомитета стал Геннадий Ампилогов, встал вопрос о том, чтобы разнообразить спорт в Ельце. Одним из этих решений было провести спартакиаду добровольных спортивных обществ. Конечно, конкурировать с «Трудом» было очень трудно: Бушмин с «Гидропривода», Молчанов с «Эльты», Кузнецова (опять «Гидропривод») — это были городские лидеры в спорте в период конца 1970-х — начала 1980-х гг. «Спартак» представляли: сахарный завод, швейная фабрика, пищевая торговля, столовые, так что о полноценной конкуренции речи не могло быть. Но в отдельных видах всё же удавалось бросить вызов. В частности, в лыжах — Юрий Киселёв (отдел просвещения). Зимние виды «Спартак» проигрывал «Труду», а вот в летних, особенно в многоборье ГТО, «Спартак» был одним из лидеров. Если в лыжных гонках на 10 км «Труд» оставлял далеко всех позади, то в стрельбе из мелкокалиберной винтовки (расстояние 25 м), подтягивании на перекладине, кроссе на 3 км (по пересечённой местности), беге на 100 м, метании гранаты и прыжкам в длину «Спартак» был на ведущих позициях. Количество участников спартакиады в этот период достигало до 1 000 человек.

В 1988 г. произошло объединение всех спортивных обществ в одно — ВДФСО профсоюзов.

Отмечая этот период в жизни «Спартака» и города Ельца, можно сказать, что все руководители, которые в эти годы были у руля города, начиная от Виктора Алексеевича Безуглого, Ивана Егоровича Атаманова, Вячеслава Семёновича Сушенцева, Юрия Петровича Сосова, Виктора Андреевича Федянина, постоянно обращали внимание на физическую культуру и спорт среди массового населения. А спортсмены общества «Спартак» были востребованы в Липецкой обла-

сти, неоднократно представляя регион на всесоюзных спартакиадах.

Но вернёмся к руководителю «Спартака» — А. С. Ефету. Спартакиада добровольных обществ включала в себя 11 летних и 6 зимних видов спорта, и Алексею Семёновичу удавалось выставлять полные команды. За успехи в работе А. С. Ефет был делегирован в 1979 г. в областной Совет «Спартак», где стал членом президиума. В том же году А. С. Ефета направили в Российский совет ДФСО «Спартак», руководителем которого в то время был наш земляк, ельчанин Борис Николаевич Иванов. Заместителями руководителя этого Совета были не менее известные люди в спорте — Валерий Аверкиевич Васильев и Тамара Натановна Пресс (олимпийская чемпионка в толкании ядра), а также Борис Николаевич Лагутин (олимпийский чемпион по боксу). Б. Н. Лагутин приезжал в г. Елец и помогал в становлении школы бокса в городе вместе с А. А. Берёзкиным, который и стал впоследствии председателем федерации бокса г. Ельца. В 1979 г. А. С. Ефета избрали членом президиума Всероссийского ДФСО «Спартак».

По возвращении в Елец А. С. Ефет продолжил свою работу в развитии «Спартака». В этот период он был награждён грамотой от городского Совета. Стоит отметить, что такая работа А. С. Ефета принесла свои плоды — тогдашний руководитель города В. А. Безуглый лично возглавил команду городского Совета в количестве 90 человек для сдачи комплекса ГТО.

А «Спартак» продолжал работать. И под свои знамёна собирал всё новых и новых людей. Заработала школа бокса. Валерий Филатов стал чемпионом СССР среди юношей. Получил звание КМС. В 26 коллективах физической культуры из 34 проводились полноценные внутренние спартакиады. Основными помощниками руководителя «Спартака» А. С. Ефета были профсоюзные лидеры его организаций. Каждые выходные проводились соревнования, в которых принимали участие не только взрослые, но и дети. Был создан клуб «Юный спартаковец». Каждый ребёнок этого клуба получал значок и удостоверение. Используя свой спортивный авторитет, А. С. Ефет совместно с директорами школ города сумел в выходные дни заполнить школьные залы соревнованиями. Особенностью этого мероприятия было то, что эти залы доступны всем и работали они по месту жительства в каждом районе. Награждение проводилось памятными жетонами. Кстати, такой подход

использовал в своей работе С. В. Макаров — организатор детского клуба «Добрыня». Отборочные соревнования проводились по месту жительства, а вот финальные — в одном зале, куда приходили победители отборочного этапа. А. С. Ефет для всех своих спартаковцев старался находить средства и экипировать.

После Олимпиады-80 резко сократилось финансирование. Пришлось на 1/3 сократить соревнования. В этот период спортивные общества города стали помогать друг другу не только в спортивных мероприятиях, но и в бытовых вопросах. В качестве примера приведём команду «Торпедо» (Елец), тогдашнего флагмана Елецкого футбола. Швейная фабрика, которая входила в ДФСО «Спартак», шила футболистам спортивные костюмы. Неважно, какое это было спортивное общество, важно было то, что это команда представляла город Елец. И в этом вопросе всё спортивное общество было заодно, и люди помогали друг другу.

В 1981 г. на должность председателя областного Совета физической культуры пришёл Алексей Дмитриевич Кузьмин. При его содействии в том же 1981 г. А. С. Ефету удалось пригласить Н. А. Бутова (из общества «Труд»), тренера по борьбе дзюдо, и открыть секцию дзюдо в ДСФО «Спартак». Занятия проходили в маленьком зале городского училища № 2, но А. С. Ефет убедил городское руководство в целесообразности развития этого спорта в «Спартаке» — и для тренировок передали спортивный зал на ул. Октябрьская. Своими силами дзюдоисты восстановили этот зал. Основой этой секции стали люди, впоследствии принёсшие славу городу на борцовском татами: Н. Рощупкин, Г. Невокшенов, О. Поцекалов, Е. Авдеев, И. Шкарин и др. Впоследствии многие стали тренерами и добивались успеха уже со своими воспитанниками.

В 1982 г. И. Шкарин и Е. Авдеев выигрывают областные и республиканские соревнования Совета ДФСО «Спартак». В финальных соревнованиях в Брянске Е. Авдеев занимает 1-е место, а И. Шкарин 2-е место. На финальных соревнованиях первенства СССР, которые проходили в Ленинграде, И. Шкарин выиграл все схватки и вошёл в состав сборной СССР на первенство

Европы в Румынии. Там воспитанник «Спартака», ельчанин Игорь Шкарин стал чемпионом Европы и получил звание МСМК, а его тренер, Николай Бутов — звание заслуженного тренера России. Этому событию была посвящена большая статья в городской газете «Красное знамя». Через два года, в 1984 году, Игорь Шкарин стал победителем Игр доброй воли в Москве.

В 1990-е гг. профсоюзные организации стали распадаться. На спорт финансирование практически прекратилось, канули в лету спортивные общества, завод «Прожекторные угли» отказался от стадиона «Труд» — и перед А. С. Ефетом, который секцию дзюдо дорастил до спортивной школы, настали трудные времена. Но прежние годы закалили его, и, чтобы сохранить школу, пришлось обращаться к руководству предприятий. И они помогали, кто чем мог. В эти трудные времена Алексею Семёновичу удалось сохранить штат. Ни один человек не был уволен. Огромную помощь тогда оказали в поддержке «Спартаку» и проведением соревнований И. Головки — директор завода восстановленного табака, и начальник отделения Юго-Восточной железной дороги Н. Будко.

В 1996 г. губернатор Липецкой области М. Т. Наролин издал приказ о прекращении деятельности ДФСО «Спартак» и об образовании спортивной школы «Спартак». Так, А. С. Ефет сумел отстоять славные традиции «Спартака» и сохранил школу. Уже в 1997 г. спортивной школе «Спартак» был присвоен статус школы олимпийского резерва.

Сейчас А. С. Ефет на заслуженном отдыхе. Он оставил неизгладимый след в жизни города Ельца не только, как руководитель ДФСО «Спартак» и первый директор СДЮШОР «Спартак», но и как человек, который всегда отстаивал интересы спорта и спортсменов, а они в свою очередь приносили победы, прославляя свой город, свою школу и своего директора.

За свой труд А. С. Ефет был награждён медалью «Ветеран труда», почётным знаком «За развитие физической культуры в Липецкой области», «Отличник физической культуры» и «Заслуженный работник физической культуры»

Поступила в редакцию 11 февраля 2019 г.

Для цитирования: Андрущенко, О. П. Алексей Семёнович Ефет: мой «Спартак» / О. П. Андрущенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 146–150.

Сведения об авторе

Андрущенко Олег Павлович — студент второго курса Института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина. Елец, Россия. *o.andrushchenko2017@yandex.ru*

Научный руководитель

Шевяков Андрей Николаевич — старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина. Елец, Россия. *vsas2012@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 146–150.

Alexey Efet: My “Spartacus”

Andrushchenko O.P.

Yelets State University. I. A. Bunin, Yelets, Russia. *o.andrushchenko2017@yandex.ru*

The article is devoted to the honored worker of physical culture of A. S. Efet, who was at the origins of the sports school of Olympic reserve «Spartak» in Yelets, whose students repeatedly became the winners of the all-Union, all-Russian and world Championships.

Keywords: *Children’s sports Association «Spartacus», sports festival of workers, sports school, judo.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ Н. Н. МАКЕЕВА В ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. П. Андрущенко

Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина, Елец, Россия

Рассмотрена авторская система физического воспитания и формирования здорового образа жизни у школьников в истории образования и развития детского спорта г. Ельца и Елецкого района Липецкой области. Предлагается обобщение и анализ педагогического опыта по физическому воспитанию через тренировочную деятельность по футболу, мотивацию и активную жизненную позицию ребёнка.

Ключевые слова: педагогическая система, физическое воспитание, ценности здорового образа жизни, тренерская деятельность.

История елецкого футбола неразрывно связана с людьми, внёшими огромный личный вклад в развитие этого вида спорта в городе. Олег Кобаев и Константин Фатеев, Виктор Коростылёв и Александр Должников — и этот список можно продолжать. Все они оказали большое влияние на становление и развитие футбола в Ельце.

Но один человек из плеяды известных футболистов нашего региона заслуживает особого внимания. Это создатель футбольной команды «Орлёнок», а впоследствии Детского футбольного клуба «Орлёнок», педагог, заслуженный учитель России Николай Николаевич Макеев. Он был успешным детским тренером по футболу, популяризатором и пропагандистом детского спорта и здорового образа жизни, а также талантливым педагогом, помогающим детям становиться личностями через увлечение физической культурой.

Главной целью своей профессиональной деятельности Николай Николаевич считал укоренение физической культуры, спорта и ценностей здоро-

вого образа жизни в молодёжной среде. Будучи директором сельской школы, он воплотил эти идеи в авторской системе воспитания, основу которой составило именно физическое воспитание.

Н. Н. Макеев выстраивал педагогический процесс, опираясь на мотивацию школьников. Он не раз отмечал, что привычка заниматься физической культурой и спортом должна быть для человека естественной, а данная деятельность — приносить радость и удовлетворение. Система работы по формированию положительной мотивации у школьников включала в себя и насыщение их знаниями о пользе двигательной активности, занятий физической культурой, спортом, о правильном питании и режиме дня. Николай Николаевич всегда стремился понять своего воспитанника, узнать его способности и потенциал и только после этого выстраивать индивидуальный маршрут его физического и психического развития. Это является в педагогической системе Н. Н. Макеева отправной точкой формирования устойчивой мотивации к тренировкам, поскольку при таком подходе воспитанники переживают успех: «У меня получилось!». Всё это он переложил в свой любимый вид спорта — футбол.

Известный елецкий тренер выстраивал свою систему работы с детьми на положительном стимулировании к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основопологающим приёмом в его педагогической системе являлось ободрение учащихся. Часто Николай Николаевич как бы невзначай начинал с воспитанниками беседу о пользе спорта, здорового образа жизни, но никогда не формулировал готовые решения за ребят. Психологически тонко и педагогически верно он подталкивал их к принятию и формулировке ими самими идей значимости спорта и здорового образа



жизни лично для каждого из них. Данный приём также является базовым при реализации педагогической системы Н. Н. Макеева.

Наряду с приоритетным направлением его авторской системы воспитания — физическим воспитанием — он большое внимание уделял патристическому, нравственному, эстетическому воспитанию школьников. Часто со своими воспитанниками Николай Николаевич совершал экскурсии, поездки. Также он уделял немаловажное значение аспектам социализации футболистов, стараясь привить им общечеловеческие ценности и просоциальное поведение. Для его воспитанников волонтерские и благотворительные акции стали давно привычным делом.

Особую роль в своей авторской системе играл собственный пример. Николай Николаевич не раз повторял, что нельзя требовать от ребёнка того, чего ты сам не делаешь, не практикуешь.

Кроме того, он всегда принимал личное живое участие в жизни каждого воспитанника за пределами его тренировочной деятельности. Как педагог, и как тренер Николай Николаевич стремился узнать окружение ребёнка, тесно познакомиться с его семьёй.

Он все занятия с детьми по футболу строил методически выверенно и грамотно. Результатом его успешной педагогической и тренерской деятельности явились спортивные достижения его воспитанников. Не даром рекорд команды «Орлёнок» не побит и по сегодняшний день: 25 лет подряд она выигрывала чемпионат Липецкой области по футболу на приз клуба «Кожаный мяч».

Тренировки с воспитанниками Н. Н. Макеев строил исключительно с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, а также уровня физической подготовленности детей. Безусловное внимание он уделял общей физической подготовке и специальной физической подготовке юных футболистов. Если на начальном этапе большую роль играла общая физическая подготовка, то на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства доминировала специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка осуществлялась на занятиях, которые Николай Николаевич часто проводил в игровых формах. Этот методический приём помогал повысить мотивацию юных спортсменов. При организации занятий по тактической подготовке педагог нередко прибегал к таким активным методам обучения, как мозговой штурм,

в том числе и с чередованием индивидуальной и групповой работы. В последнее время тренер использовал интерактивные технологии обучения: специальные видеопрограммы по тренировочному процессу.

Также следует отметить, что, организуя секционные занятия, Николай Николаевич неукоснительно следовал санитарно-гигиеническим нормам, зафиксированным в СанПиН.

Ещё одним аспектом тренерской деятельности Н. Н. Макеева является особым образом организованная психолого-педагогическая работа с воспитанниками до и после соревнований. До соревнований было важно создать особую эмоционально устойчивую атмосферу командной работы, уверенности в своих силах. После соревнований он всегда очень тактично разбирали ошибки учащихся, совместно с детьми приходил к определённым выводам и формировал индивидуальные траектории развития детей. Часто педагог использовал метод психологического тренинга для решения насущных пред- и постсоревновательных проблем.

Педагогический стиль Николая Николаевича можно охарактеризовать как демократический. Главными для себя он определял и всегда неукоснительно соблюдал три педагогических постулата: безоговорочное уважение личности воспитанника; непрерывное профессиональное и личностное совершенствование; стремление к всестороннему развитию личности воспитанника. Поэтому Николай Николаевич пользовался безупречным авторитетом среди коллег и воспитанников.

В основе его педагогической системы лежат и требования к учителям — терпение, профессиональный такт, правдивость, живое участие в жизни воспитанников, высокая требовательность прежде всего к себе.

В результате проведённого анализа опыта Н. Н. Макеева можно выделить два ключевых направления в его тренерской деятельности:

- системное решение проблем двигательной активности и укрепления здоровья детей и подростков посредством вовлечения их в тренировочную деятельность по футболу;
- популяризация футбола среди школьников посредством организации соревнований различного уровня.

Анализируя педагогическую систему тренировочной и соревновательной деятельности Н. Н. Макеева, мы пришли к выводу, что в сво-

ей педагогической деятельности он исповедовал индивидуальный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Показателем успешной работы авторской системы Н. Н. Макеева являются его воспитанни-

ки. Они впоследствии стали продолжателями его дела. Сергей Пузатых, Владимир Коватев, Андрей Шевяков, Михаил Ноздрин защищали цвета елецкого футбола не только как игроки, но и как тренеры елецких детских и взрослых команд.

Поступила в редакцию 14 февраля 2019 г.

Для цитирования: Андрущенко, О. П. Педагогические ориентиры Н. Н. Макеева в тренерской деятельности / О. П. Андрущенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 151–153.

Сведения об авторе

Андрущенко Олег Павлович — студент Института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина. Елец, Россия. *o.andrushencko2017@yandex.ru*

Научный руководитель

Нехороших Наталья Александровна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и образовательных технологий, Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина. Елец, Россия. *natalneh@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 151–153.

N.N. Makeev's Pedagogical Reference Points in Coaching Activity

Andrushchenko O.P.

Yelets state university the name of I. A. Bunina, Yelets, Russian Federation. o.andrushencko2017@yandex.ru

The author's system of physical education and the formation of a healthy lifestyle among schoolchildren in the history of education and development of children's sports in Yelets and Yelets district of Lipetsk region are considered. A generalization and analysis of pedagogical experience in physical education through training activities in football, motivation and active life position of the child are proposed.

Keywords: *pedagogical system, physical education, values of a healthy lifestyle, coaching activity.*