

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

ISSN 2782-3245 (online)
Том 9, №1, 2023

www.saeipc.as.elpub.ru

Scientific & educational basics
in physical culture and sport



Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



Министерство
физической культуры и спорта
Свердловской области



Уральский
федеральный университет
имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина



Федеральное государственное бюджетное обра-
зовательное учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный уни-
верситет»



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА



РОО «Федерация спортивной
борьбы Свердловской области»



УО «Полесский
государственный университет»



УО «Гомельский
государственный университет
им. Ф.Скорины»



Кыргызская
государственная академия
спорта и туризма
им. Б. Турусбекова



«Государственный институт
физической культуры и спорта
Армении»



Международная федерация
«Объединенный
мир борьбы»



Узбекский государственный
университет физической
культуры и спорта

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Учредитель и издатель: Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК
620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85

История издания журнала: издается с 2021 года

Периодичность: 4 раза в год

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Founder: The Ekaterinburg Institute of Physical Education
85 Shahumyan st., Ekaterinburg, Russia, 620146,

Founded: This journal has been published since 2021

Frequency: Quarterly

Цель: обеспечение современного качества высшего, дополнительного и среднего профессионального образования и научных исследований в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, которые отвечают требованиям фундаментальности, личностной ориентированности и позволяют осуществлять эффективную деятельность, способствующую оздоровлению населения региона, удовлетворению потребности в здоровом образе жизни, достойному выступлению студентов-спортсменов на конференциях и симпозиумах любого уровня.

Задачи:

- расширение и укрепление связей, обмен опытом и идеями в области образования физической культуры и спорта;
- стимулирование научно-исследовательской работы студентов и молодых ученых, совершенствование учебного процесса;
- поощрение научно ориентированной молодежи и формирование кадрового потенциала для научно-исследовательской работы Института;
- определение лучших научных работ студентов и молодых ученых в Уральском регионе.

Научная концепция издания предполагает публикацию материалов в следующих областях знания: «Физическая культура и спорт», «Реабилитация», (по классификатору ГРНТИ). К публикации в журнале приглашаются как отечественные, так и зарубежные ученые и специалисты в вышеперечисленных областях знания.

В журнале публикуются оригинальные статьи, направленные на изучение современного состояния спортивной науки и смежных областей знаний с целью повышения эффективности управления научными исследованиями и повышения роли межпредметных связей в учебном и исследовательском процессах.

Редакция несет ответственность за размещение рекламных материалов в пределах, установленных рекламной политикой журнала «НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ», располагающейся по адресу: <https://saebipcas.elpub.ru/>.

Редакция предпринимает все установленные законом меры для публикации правомерной и корректной рекламы.

Допускается свободное воспроизведение материалов Журнала в личных целях и свободное использование в информационных, научных, учебных и культурных целях в соответствии со ст. 1273 и 1274 гл. 70 ч. IV Гражданского кодекса РФ. При цитировании ссылка на Журнал обязательна. Иные виды использования возможны только после заключения соответствующих письменных соглашений с правообладателем.

Главный редактор

САЗОНОВ Игорь Юрьевич, кандидат педагогических наук, профессор, директор (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Научный редактор:

БРЫЗГАЛОВ Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора по научно-исследовательской работе (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

Редакционная коллегия:

ЧЕРМИТ Казбек Довлетмизович, доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ (ФГБОУ ВО Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия);

РАПОПОРТ Леонид Аронович, доктор педагогических наук, профессор Заслуженный работник ФКиС, Министр спорта Свердловской области (Екатеринбург, Россия);

НОВАКОВСКИЙ Сергей Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта СССР по греко-римской борьбе, судья международной категории, (г. Екатеринбург, Россия);

РЕЗЕР Татьяна Михайловна, доктор педагогических наук, профессор (Институт экономики и управления ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАКОГОНОВ Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, руководитель администрации (Казахская академия спорта и туризма, директор международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, г. Алматы, Казахстан);

ПОЛОЗОВ Андрей Анатольевич, доктор педагогических наук, доцент (Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия);

МАРИНИЧ Татьяна Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета организации здорового образа жизни (УО Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь);

АБДЫБЕКОВА Нурмира Абдыбековна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, г. Бишкек, Кыргызстан);

СТЕПАНЯН Лусине Самвеловна, кандидат биологических наук, доцент, проректор по учебной и научной работе (Государственный университет физической культуры и спорта, г. Ереван, Армения);

ОСИПЕНКО Евгений Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры (УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Беларусь);

МУСАЕВ Бахром Бахтиёрович, кандидат педагогических наук, профессор, проректор по научной работе (Узбекского государственного университета физической культуры, г. Чирчик, Узбекистан);

БАРБАС Янис, (Греция);

История издания журнала:	Журнал издается с 2021 г.
Периодичность:	4 выпуска в год
Префикс DOI:	10.57006
ISSN online	2782-3245
Свидетельство о регистрации средства массовой информации:	
Условия распространения материалов	Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
Учредитель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85
Издатель:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Редакция:	Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК 620146, Екатеринбург, Шаумяна, 85, тел. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Дата публикации:	29.06.2023
Копирайт	© ЕИФК, 2023 © Авторы статей, 2023
Индексирование:	Российский индекс научного цитирования – библиографический и реферативный указатель, реализованный в виде базы данных, аккумулирующий информацию о публикациях российских ученых в российских и зарубежных научных изданиях. eLibrary.Ru – платформа была создана в 1999 году по инициативе РФФИ для обеспечения российским учёным электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. Google Scholar – свободно доступная поисковая система, которая индексирует полный текст научных публикаций всех форматов и дисциплин. Keepers Registry – действует как глобальный наблюдатель за механизмами архивирования продолжающихся ресурсов, включая электронные сериалы. The Lens – открытая платформа для исследователей и научных организаций, наиболее полная база данных научной литературы, которая превосходит по своей ширине и глубине ведущие коммерческие базы данных. CyberLeninka – это научная электронная библиотека, построенная на парадигме Open Science, основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. Scilit – это комплексная платформа-агрегатор контента для научных публикаций. База данных пополняется сведениями из открытых источников, а также информацией, которую напрямую предоставляют издатели журналов. OpenAlex – это бесплатный и открытый каталог научных статей, исследователей, журналов и учреждений со всего мира, а также всех способов их связи друг с другом.

Purpose: to ensure the modern quality of higher, additional and secondary vocational education and scientific research in the field of physical culture and sports, adaptive physical culture, which meet the requirements of fundamentality, personal orientation and allow for effective activities that contribute to improvement of the population of the region, satisfaction of the need for a healthy lifestyle, worthy performance of student-athletes at conferences and symposiums of any level.

Tasks:

- expansion and strengthening of ties, exchange of experience and ideas in the field of education FKIS
- stimulation of research work of students and young scientists, improvement of the educational process;
- Encouragement of scientifically oriented youth and formation of personnel potential for the research work of the Institute;
- determination of the best scientific works of students and young scientists in the Ural region.

The scientific concept of the publication involves the publication of materials in the following areas of knowledge: "Physical culture and sport", "Rehabilitation", (according to the classifier SRNTI). Both domestic and foreign scientists and specialists in the above fields of knowledge are invited to publish in the journal.

The journal publishes original articles aimed at studying the current state of sports science and related fields of knowledge in order to improve the efficiency of scientific research management and enhance the role of interdisciplinary connections in the educational and research processes.

The Editorial Board is responsible for the placement of advertising materials within the limits established by the advertising policy of the journal "SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS", located at: <https://saebipcas.elpub.ru/>.

The editorial board takes all measures prescribed by law to publish legitimate and correct advertising.

Free reproduction of the Journal materials for personal purposes and free use for informational, scientific, educational and cultural purposes is allowed in accordance with Articles 1273 and 1274 of Chapter 70 of Part IV of the Civil Code of the Russian Federation. When quoting, a reference to the Journal is required. Other types of use are possible only after the conclusion of appropriate written agreements with the copyright holder.

Chief Editor

Igor Y. SAZONOV, Cand. Sci., Professor, Director (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Scientific Editor

Igor V. BRYZGALOV, Dr. Sci., Professor, Deputy Director of Research (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

Editorial Board:

Kazbek D. CHERMIT, Dr. Sci., Prof., Honored Scientist of the Russian Federation (Adygea State University, Maykop, Russia);

Leonid A. RAPOPORT, Dr. Sci., Prof., Honored Worker of the FKIS, Minister of Sports of the Sverdlovsk Region (Ekaterinburg, Russia);

Sergey V. NOVAKOVSKY, Dr. Sci., Prof., Honored Coach of the RSFSR, Master of Sports of the USSR in Greco-Roman wrestling, judge of the international category, Russia, Ekaterinburg;

Tatiana M. REZER, Dr. Sci., Prof. (Institute of economics and management of the Federal State Educational Institution of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia);

Alexander N. MAKOGONOV, Dr. Sci., Prof., Head of the Administration of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Director of the International Association of Universities of Physical Culture and Sports, Kazakhstan, Almaty;

Andrey A. POLOZOV, Dr. Sci., Assoc. (Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the B.N. Yeltsin Ural Federal State University, Ekaterinburg, Russia);

Tatiana V. MARINICH, Dr. Sci., Assoc., Dean of the Faculty of Healthy Lifestyle Organization (UO Polesky State University, Pinsk, Belarus);

Nurmira A. ABDYBEKOVA, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Scientific Work of the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B. Turusbekov, Kyrgyzstan, Bishkek;

Lusine S. STEPANYAN, Cand. Sci., Assoc., Vice-Rector for Academic and Scientific Work, State University of Physical Culture and Sports of Armenia, Armenia, Yerevan;

Evgeny V. OSIPENKO, Cand. Sci., Assoc., Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture (UO "Gomel State University named after F. Skoriny", Gomel, Belarus);

Bahrom B. MUSAEV, Cand. Sci., Professor, Vice-Rector for Scientific Work of the Uzbek State University of Physical Culture, Chirchik, Uzbekistan;

Janis BARBAS, (Greece);

Journal publication history:	The journal has been published since 2021.
Frequency:	4 issues per year
DOI prefix:	10.57006
ISSN online	2782-3245
The certificate of registration of mass media:	
Terms distribution of materials	Content is available under the Creative Commons Attribution 4.0 License.
Founder:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO Ural-GUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85
Publisher:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Edition:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Publication date:	29.06.2023
Copyright	© EIFC, 2023 © Article authors, 2023
Indexing:	The Russian Scientific Citation Index is a bibliographic and regenerative index implemented in the form of a database accumulating information about the publications of Russian scientists in Russian and foreign scientific publications. eLibrary.Ru – the platform was created in 1999 on the initiative of the RFBR to provide Russian scientists with electronic access to leading foreign scientific publications. Since 2005, it has been the leading electronic library of scientific periodicals in Russian in the world. Google Scholar is a freely available search engine that indexes the full text of scientific publications of all formats and disciplines. Keepers Registry – acts as a global observer of the mechanisms for archiving ongoing resources, including electronic materials. The Lens is an open platform for researchers and scientific organizations, the most complete database of scientific literature, which surpasses the leading commercial databases in its width and depth. CyberLeninka is a scientific electronic library built on the Open Science paradigm, whose main tasks are the popularization of science and scientific activity, public quality control of scientific publications, the development of interdisciplinary research, the creation of a scientific review institute, increasing the citation of Russian science and building a knowledge infrastructure. Scilit is a comprehensive content aggregator platform for scientific publications. The database is updated with information from open sources, as well as information that is directly provided by the publishers of journals. OpenAlex is a free and open catalog of scientific articles, researchers, journals and institutions from all over the world, as well as all the ways they communicate with each other.

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

<https://saebipcas.elpub.ru/jour/about>

Ежеквартальный журнал,
выпускается с 2021 года

Журнал включен в список РИНЦ,
русские и международные
научные базы данных цитиро-
вания

Используется CrossMark

Учредитель и издатель:
Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «Уральский
государственный
университет физической культуры»
Адрес: 620146, Екатеринбург,
Шаумяна, 85



**NAUCHNYE I
OBRAZOVATEL'NYE
OSNOVY V FIZICHESKOY
CULTURE I SPORTE**

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.Л. САЗОНОВА Научно-методические основы психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста 10

Б.М. САПАРОВ. Скиджоринг, как способ развития физической выносливости человека и собаки 16

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л.А. ОСАДЧАЯ, Д.А. ПОЛЯК Системный подход в контроле и оценке качества подготовки студентов колледжа физической культуры 23

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.Н. ПЛАХУТИНА Спортивная культура молодежи и информированность о спортивных достижениях 31

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. ПОЛОЗОВ Фитнес браслет для оптимизации жизни 41

Л.С. СТЕПАНЯН, М.Р. АСАТЯН, М.Р. САРКИСЯН Показатели ВСР у баскетболистов-колясочников под влиянием тренировочной нагрузки 52

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.К. СИМОНОВА Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности 60

IT-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Н.А. АБДЫБЕКОВА, К.Д. ДОБАЕВ Цифровые технологии в профессиональной подготовке магистров по направлению «физическая культура и спорт» 66

К.С. АКУБЕКОВ, Н.А. МАЛЬЦЕВА Методы повышения количества участников официальных соревнований по компьютерному спорту в Свердловской области 72

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL BASICS

IN PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT

<https://saebipcas.elpub.ru/jour/about>

Quarterly journal,
published since 2021

Indexed in :
- RSCI
- Crossref International Registry
- international knowledge-intensive citation databases

Founder and publisher:
Ekaterinburg Institute of
Physical Culture
85 Shaumyan st.,
Ekaterinburg, 620146



№ 1, 2023

CONTENTS

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

S.L. SAZONOVA Scientific and methodological foundations of psychological training of hockey players of middle school age 10

B.M. SAPAROV. Skijoring as a way to develop physical endurance in humans and dogs 16

MATHEMATICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

L.A. OSADCHAYA, D.A. POLIAK A systematic approach to monitoring and assessing the quality of training of students of the college of physical culture 23

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

E.N. PLAKHUTINA Sports culture of youth and awareness of sports achievements 31

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A.A. POLOZOV Fitness bracelet for optimizing life 41

L.S. STEPANYAN, M.R. ASATRYAN, M.R. SARGSYAN HRV indicators in wheelchair basketball players under the influence of training load 52

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A.K. SIMONOVA The influence of sports activity on the psychological state of the individual 60

IT-TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

N. A. ABDYBEKOVA, K.D. DOBAEV Digital technologies in the professional training of masters in the direction of «physical culture and sports» 66

K.S. AKUBEKOV, N.A. MALTSEV Methods for increasing the number of participants in official computer sports competitions in the Sverdlovsk region 72

Раздел

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**THEORY AND METHODICS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК 378

Сазонова С.Л.¹

Бирина О.А.¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85.

Аннотация

Актуальность. Целью данной работы было изучить научно-методические подходы психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста. В работе рассмотрен термин психологической подготовки и связанные с ним психические реакции. В формировании психологического состояния спортсмена принимает участие не только психолог, но и тренер, команда, социальное окружение, семья, более того, в эпоху современных информационных технологий, активное участие также могут принимать болельщики и просто случайные люди при помощи интернета, социальных сетей, мессенджеров.

Цель исследования - проанализировать методики психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста. Средний школьный возраст является очень важным для развития подростка в силу как социально-психологических факторов, так и социальных. В данный период подросток находится в ситуации, когда он уже не является ребенком, но ещё не стал взрослым. Это отражается в уровне развития его психики, восприятии его социумом, а также физиологических особенностях.

Методы и организация исследования. Начало обучения саморегуляции происходит через включение первого и второго уровня, иначе называемого психофизиологическим. На начальном этапе используются основные подготовительные упражнения, входящие в группу стабилизирующих. Переход на психологический уровень регуляции осуществляется через включение в процесс использование мотивов, эмоций, целей. Работа с данными компонентами личности позволяет производить изменения личности в сторону психической устойчивости и стабильности.

Выводы. Как итог удалось рассмотреть обучение методу саморегуляции, способствующему как в активизации всех процессов, так и в снятии напряжения для обеспечения полноценного отдыха. Психологическая подготовка позволяет спортсменам справляться с эмоциональными состояниями, негативно влияющими на эффективность тренировочного и соревновательного процесса, например, предстартовыми состояниями.

Ключевые слова: Хоккеисты, саморегуляция, психологическая подготовка.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Сазонова С.Л., Бирина О.А. Научно-методические основы психологической подготовки хоккеистов среднего школьного возраста // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-10-15>

Дата поступления статьи: 14.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с авторами: fk@sport-ural.ru

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS OF SECONDARY SCHOOL AGE

Svetlana L. Sazonova¹

Oksana A. Birina¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

Annotation

Relevance. The purpose of this work was to study scientific and methodological approaches to psychological training of hockey players of secondary school age. The paper considers the term of psycho-logical preparation and related mental reactions. Not only a psychologist takes part in the formation of the psycho-logical state of an athlete, but also a coach, team, social environment, family, moreover, in the era of modern information technology, fans and just random people can also take an active part using the Internet, social networks, messengers.

The purpose of the study is to analyze the methods of psychological training of hockey players of secondary school age. Middle school age is very important for the development of a teenager due to both socio-psychological and social factors. During this period, a teenager is in a situation where he is no longer a child, but has not yet become an adult. This is reflected in the level of development of his psyche, his perception by society, as well as physiological features.

Methods and organization of research. The beginning of self-regulation training occurs through the inclusion of the first and second levels, otherwise called psychophysiological. At the initial stage, the basic preparatory exercises included in the stabilizing group are used. The transition to the psychological level of regulation is carried out through the inclusion of motives, emotions, goals in the process. Working with these components of personality allows you to make personality changes towards mental stability and stability.

Conclusions. As a result, it was possible to consider training in the method of self-regulation, which contributes both to the activation of all processes and to relieving tension to ensure a full-fledged respiration. Psychological preparation allows athletes to cope with emotional states that negatively affect the effectiveness of the training and competitive process, for example, pre-start states.

Keywords: Hockey players, self-regulation, psychological training.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Svetlana L. Sazonova, Oksana A. Birina Scientific and methodological foundations of psychological training of hockey players of secondary school age // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-9-1-10-15>

Date of receipt: 14.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: fk@sport-ural.ru

Введение. Соревновательный процесс является основой спорта. И именно это делает соревновательный процесс значительно серьезнее, труднее и увлекательнее. Спортсмены в своей спортивной карьере сталкиваются с огромным количеством препятствий обусловленных не только ограничениями их тела, но и возможностями их психического аппарата.

В формировании психологического состояния спортсмена принимает участие не только психолог, но и тренер, команда, социальное окружение, семья, более того, в эпоху современных информационных технологий, активное участие также могут принимать болельщики и просто случайные люди при помощи интернета, социальных сетей, мессенджеров. И в этих условиях необходимость методов регуляции психологического состояния спортсмена, его психологической готовности к соревнованиям и тренировочному процессу, становится очевидной.

Результаты исследования и их обсуждение Итак, термином психологическая подготовка принято обозначать широкий круг действий тренеров, спортсменов, менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Так, любой спорт, несёт в себе соревновательный компонент. Эта особенность делает спорт значительно более эмоционально заряженным, нежели иная деятельность, не включённая в конкуренцию с другими людьми. Эти сильные эмоции могут носить самый различный характер. Они могут быть как резко негативными, включая ярость, злость, апатию, депрессивные состояния, зависть или чувство беспомощности, так и крайне позитивными, таким как радость, эйфория, счастье, ощущение абсолютной уверенности.

Психологическая подготовка позволяет спортсменам справляться с эмоциональными состояниями, негативно влияющими на эффективность тренировочного и соревновательного процесса, например, предстартовыми состояниями. Также психологическая подготовка помогает спортсменам осознавать собственные мотивы занятия спортом, а их осознание приводит целенаправленным волевым усилиям, подчинения образа жизни реализации этих мотивов, как следствие это ведёт к повышению эффективности тренировочного и соревновательного процесса. И последним, но не менее важным является важность психологической подготовки не только отдельных спортсменов, но и команды в целом. Создание благоприятного психологического климата внутри команды способствует предотвращению эмоционального напряжения отдельных спортсменов и повышению эффективности деятельности команды за счёт их лучшего взаимодействия между собой, формирования общих целей.

Средний школьный возраст (от 10 до 15 лет) является очень важным для развития подростка в силу как социально-психологических факторов, так и социальных. В данный период подросток находится в ситуации, когда он уже не является ребёнком, но ещё не стал взрослым. Это отражается в уровне развития его психики, восприятии его социумом, а также физиологических особенностях.

Мышление ребёнка становится всё более сложным в силу продолжающегося развития нервной системы, головного мозга. Подросток всё больше осознаёт собственную "отдельность" от других людей. Ощущение себя как отдельного может провоцировать желание присоединиться к другой группе.

Поэтому отличным вариантом является, когда хоккейная команда становится для подростка тем самым коллективом для его личностной реализации, тем примером для подражания, к которому он хочет стремиться.

Таким значимым взрослым в жизни хоккеиста среднего школьного возраста может стать тренер. По данным Коробейниковой Ю.В. взаимоотношения с тренером часто становятся ключевым фактором в желании подростка присутствовать или отсутствовать на тренировках [1]. Так, например, кон-

фликт с тренером может нарушить мотивацию подростка, а хорошие отношения наоборот повысить. Таким образом, в работе с подростковым возрастом для тренера важно создавать благоприятную среду внутри команды, а также учитывать важность собственной роли в становлении подростка.

Перед нами стоит задача исследовать методы, реализуемые в рамках психологической подготовки спортсменов. Для их рассмотрения используются различные классификации.

Так, в зависимости от поставленных целей, методы психологической подготовки разделяют на: мобилизующие, корректирующие и релаксирующие [4].

Мобилизующие методы несут в себе задачу увеличения психического напряжения, усиления двигательной и интеллектуальной активности спортсмена. В данной категории методов числятся самоубеждение, самоприказ, абстрагирование, концентрация внимания. На первых этапах эти методы могут реализовываться совместно с физиологическими средствами воздействия, такими как тонизирующая акупунктура, общий и специальный спортивный массаж.

Корректирующие методы, в отличие от мобилизующих, реализуются через внешнее вмешательство. К данным методам могут относиться различные способы замещения беспокойства спортсмена о неблагоприятном исходе соревнования концентрацией на технике выполнения движений, реализации тактических схем. Также приемы положительной и отрицательной мотивации, приемы рационализации страхов.

Методы релаксирующие нацелены на снижение психического и физического напряжения, а также способствуют ускорению процессов восстановления. К данным методам относятся: полное расслабление, общий или акупунктурный успокаивающий массаж, прогрессивная релаксация, паузы психорегуляции.

В зависимости от содержания методы могут подразделяться на Психолого-педагогические, основанные на убеждении, организации поведения, социализации и реализации направляющей функции тренера. Во многом данные методы опираются на способности тренера во влиянии на подопечных при помощи слова. Задачей в первую

очередь становится формирование морально-нравственных убеждений спортсмена.

Психологические методы основываются на внушении подсознанию, формировании установок. Могут сочетать себе различные способы воздействия и их комбинации.

Физиологические методы используют технические приборы, фармакологические средства, техники дыхания, а также комбинирование всего перечисленного. Психофизиологические методы, используя физиологию как «фундамент» влияют на психологическое состояние спортсмена.

Ещё одна классификация опирается на характер применения методов и подразделяется на саморегуляцию и гетерорегуляцию. Саморегуляция подразумевает воздействие самого спортсмена на собственные чувства, эмоции, мысли, установки. Данная группа методов позволяет спортсмену самостоятельно регулировать собственное состояние в любой момент времени. А также корректировать метод в зависимости от личных особенностей или ситуации. В совокупности это даёт больший эффект, в сравнении с гетерорегулирующими методами, в которых регуляция состояния спортсмена осуществляется окружающими (тренера, психологи, массажисты, команда), поэтому обучению методам саморегуляции спортсменов отводится особое внимание.

В случае же с методами саморегуляции – спортсмену для начала необходимо ими овладеть. И задача тренера в данном случае объяснить важность этих методов, а также научить, как и когда спортсмен может их применять. Рассмотрим более детально метод психической саморегуляции. Обучение данному методу происходит поэтапно с постепенным включением трёх уровней регуляции.

Первый или физиологический уровень представляет собой регуляцию на уровне функциональных систем организма, таких как, дыхательная, сердечно-сосудистая. Контроль данного уровня способствует повышению деятельности функциональных систем, а также ускоряет и углубляет процессы восстановления организма после нагрузок различного рода.

Второй уровень – психомоторный. Регуляция на данном уровне способствует улучшению показателей памяти, внимания, скорости и точности моторных действий, а также двигательных реакций.

И, наконец, третий психологический уровень позволяет спортсмену оперировать внутриличностными процессами, такими как, установки, мотивы, самооценка цели и подобные структуры, которые в итоге определяют всю деятельность спортсмена.

Итак, начало обучения саморегуляции происходит через включение первого и второго уровня, иначе называемого психофизиологическим [2]. На начальном этапе используются основные подготовительные упражнения, входящие в группу стабилизирующих. Задачей подготовительного этапа является обучить спортсмена различать ощущения напряжения, расслабления и покоя. Для этого спортсмену необходимо в удобном положении напрягать разные группы мышц и запоминать возникающие ощущения, а также анализировать разницу между напряжением, расслаблением и покоем. Рекомендуется сочетать упражнения с ритмичным дыханием. Упражнения выполняются сессиями по 5-10 минут, 2-3 раза в день до их полного освоения.

Следующий этап заключается в освоении группы основных стабильных упражнений. При обучении важно выполнять упражнение в спокойной обстановке, без отвлекающих спортсмена стимулов. Позже можно пробовать делать упражнения в реальных условиях тренировки, спортивной площадки.

Начинается всё с занятия удобного положения, тем не менее, наиболее приемлемым считается положение сидя (поза кучера): спортсмен сидит на стуле, спина слегка согнута, голова немного опущена, кисти и предплечья в свободном положении на передней поверхности бедер, ноги удобно расставлены. В начале освоения также рекомендуется провести упражнения на напряжение и расслабление мышц.

На счет 1, 2, 3, 4 напрячь все мышцы; на 5, 6, 7, 8 - расслабить; на 9, 10, 11, 12 - пауза.

Повторить 6-10 раз, после чего приступить к основным упражнениям путем внушения определенных ощущений при помощи аффирмаций.

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз 1-2 мин.

Окончание занятия происходит через выдох, который в зависимости от предстоящей деятельности может носить разный характер.

Для активизации выхода можно представлять постепенное погружение в прохладную воду заканчивая его воображением резкого ныряния и в этот момент делается вдох, встряхивание кистями, а глаза при этом широко открываются.

Для успокаивающего эффекта можно представить приятный песок под ногами, лёгкий бриз, погружение в тёплую воду, а после спокойно открыть глаза и принять свободную позу. Элементы активизации не применяются, а последние формулы: тело свободное... свободное...

Для лучшего освоения перед “выходом” рекомендуется использовать самонастройку: С каждым разом все отчетливее вызываю необходимые ощущения. Все глубже вхожу в состояние покоя и расслабления.

Процесс создания подобных ощущений происходит постепенно

В процессе очень важно проработать все качественно и чтобы все указанные ощущения получались. Если же что-то не получается, то необходимо возвратиться к ним снова, увеличив длительность занятия и количество повторений.

Переход на психологический уровень регуляции осуществляется через включение в процесс использование мотивов, эмоций, целей. Работа с данными компонентами личности позволяет производить изменения личности в сторону психической устойчивости и стабильности. Итак, выход на личностный уровень регуляции осуществляется в три этапа: установочный, формирующий и закрепляющий.

На установочном этапе необходимо создать обобщающую установку, которая в дальнейшем поспособствует реализации мотивационных и эмоциональных установок. Все самовнушения полностью реализуются.

Создание данной установки осуществляется посредством самовнушения. А основой для её освоения становится полное мышечное расслабление и ощущение сосредоточенности, уверенности в себе и спокойствия, что мы создавали при освоении первого и второго этапов саморегуляции.

Задачами следующего этапа становится формирование мотивационных и эмоциональных установок. Основным здесь является формирование достаточно сложных, но выполнимых целей. Осуществление этого происходит через анализ собственных возможностей, препятствий и трудностей. Формирование цели деятельности, а также разработка конкретных задач по её достижению с исследованием возможных трудностей, а также видение полной картины того что спортсмен собирается сделать может способствовать в эмоционально напряжённых ситуациях – справиться с ними, а также придать дополнительных сил.

Выводы. Таким образом, в результате освоения подобного метода спортсмен получит возможность расслабляться и активизироваться в подходящей для этого ситуации. А сформированные установки, цели и план действий поспособствуют развитию как профессиональному, так и личностному.

© Светлана Леонидовна Сазонова, 2023

© Оксана Анатольевна Бирина, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коробейникова, Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста/ Ю.В. Коробейникова // Вестник БФУ им. Канта: филология, педагогика, психология. - 2012. - № 11. с. 150-156. DOI: 10.5922/2223-2095-2012-11-24
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 352 с.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, С.В. Медников, Е.Е. Хвацкая. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 609 с. – ISBN 978-5-534-17746-6. – Текст : электронный
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. – Москва : Феникс, 2019. – 208 с.
5. Лукин Ю.А. Психология физической культуры и спорта / Ю.А. Лукин, Т.В. Шелкунова – Красноярск: Лесосибирск, 2018. – 99 с.
6. Малкин, В.Р. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013 - 96 с. ISBN 978-5-7996-0840-8
7. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 193, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-278-00839-2.

8. Расулов, З.П. Методы и средства психологической подготовки спортсменов // Проблемы педагогики. 2019. №4 (43).
9. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для вузов / В.А. Родионов, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 367 с.
10. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры учебник / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.А. Наumenko. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 624 с.

REFERENCES

1. Korobeynikova Yu.V. The problem of formation of motives for playing sports in children of adolescence / Yu.V. Korobeynikov // Bulletin of the IKBFU. Kant: philology, pedagogy, psychology. - 2012. - No. 11. p. 150-156. DOI: 10.5922/2223-2095-2012-11-24
2. Ilyin, E.P. Psychology of sports / E.P. Ilyin. - Moscow: Piter, 2018. - 352 p.
3. Psychology of physical culture and sports: textbook and workshop for universities / A.E. Lovyagin, N.L. Ilyina, S.V. Mednikov, E.E. Khvatskaya. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 609 p. – ISBN 978-5-534-17746-6. – Text : electronic
4. Kitaeva M.V. Psychology of victory in sports / M.V. Kitaev. - Moscow: Phoenix, 2019. - 208 p.
5. Lukin Yu.A. Psychology of physical culture and sports / Yu.A. Lukin, T.V. Shelkunova - Krasnoyarsk: Lesosibirsk, 2018. - 99 p.
6. Malkin, V.R. Psychotechnologies in sports: [proc. allowance] / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva; [scient. ed. V. N. Lyubertsev]. - Yekaterinburg: Ural Publishing House. un-ta, 2013 - 96 p. ISBN 978-5-7996-0840-8
7. Malkin, V.R. Management of psychological training in sports / V. R. Malkin. - Moscow: Physical Culture and Sport, 2008. - 193, [1] p. : ill., tab.; 20 cm; ISBN 978-5-278-00839-2.
8. Rasulov, Z.P. Methods and means of psychological training of athletes // Problems of pedagogy. 2019. No. 4 (43).
9. Rodionov, V.A. Sports psychology: a textbook for universities / V.A. Rodionov, A.V. Rodionova, V.G. Sivitsky. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 367 p.
10. Yakovlev, B.P. Psychology of physical culture textbook / B.P. Yakovlev, G.D. Babushkin, E.A. Naumenko. - Moscow: Sport Publishing House, 2016. - 624 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сазонова Светлана Леонидовна к. пед. наук, доцент Екатеринбургский институт физической культуры Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Svetlana L. Sazonova Cand. Sci., Assoc. Prof. Yekaterinburg Institute of Physical Culture Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Бирина Оксана Анатольевна Екатеринбургский институт физической культуры Вклад в работу 50%	Oksana A. Birina Yekaterinburg Institute of Physical Culture Contribution to the work 50%



СКИДЖОРИНГ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СОБАКИ

УДК 378

Сапаров Б.М. ¹

Медведеских М.С. ¹

¹ ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,
620000, Россия, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42

Аннотация

Актуальность. Все знают, что нужно поддерживать своё здоровье и хорошую физическую форму. Но мало кто знает, что заниматься физическими нагрузками можно совместно со своей собакой. Скиджоринг появился в Норвегии в конце 18 века. Изначально, езда на лыжах с собакой использовалась как способ передвижения, а также для тренировки вожака собачей упряжки. Первое соревнование состоялось на Аляске в начале 20 века. В России соревнования проходят с 1990-х годов. Но до этого данный вид спорта был развит в СССР, как военно-прикладная дисциплина и назывался «буксировка лыжника собакой». Сейчас, как и в СССР эта она развита в служебном собаководстве. Собака и проводник, так называют дрессировщика собаки, должны преодолеть определённую дистанцию с рубежами для стрельбы по мишеням. Фактически это биатлон, но только с собаками. В настоящее время скиджоринг широко распространён в мире, ежегодно проводятся чемпионаты Мира, Европы и России.

Цель исследования - раскрыть малоизвестную, но очень интересную и полезную тему - занятия спортом вместе с собакой.

Методы и организация исследования. Спорт с собакой – это возможность провести с весельем и главное с пользой свободное время и улучшить физическую форму не только питомца, но и человека. В скиджоринге, как и в лыжном спорте, спортсмены пользуются коньковым и классическим лыжными ходами. Они чередуются в зависимости от отрезка трассы. Коньковый ход в отличие от классического хода требует специальной накатанной трассы. Так же было замечено, что техника лыжного хода в скиджоринге заметно отличается от техники в лыжном спорте. В скиджоринге от человека требуется дополнительная координация, так как тело получает дополнительную нагрузку от тянущей собаки.

Выводы. Начинать занятия по скиджорингу следует с преодоления ровных прямых отрезков и постепенно увеличивать скорость и сложность трассы. Благодаря скиджорингу не только собака, но и человек улучшат свою выносливость. Также благодаря этому спорту они смогут улучшить взаимосвязь друг с другом.

Ключевые слова: спорт, собака, человек, скиджоринг, выносливость, зимний спорт, здоровье.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Сапаров Б.М., Медведеских М.С. Скиджоринг, как способ развития физической выносливости человека и собаки // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-16-21>

Дата поступления статьи: 05.06.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с авторами: mister.saparov@yandex.ru

SKIDJORING, AS A WAY TO DEVELOP PHYSICAL ENDURANCE OF HUMANS AND DOGS

Bayramgeldy M. Saparov ¹

Maria S. Medvedeskikh ¹

¹ Ural State Agrarian University,
42, Karl Liebknecht st., Yekaterinburg, Russia, 620000

Annotation

Relevance. Everyone knows that you need to maintain your health and good physical shape. But few people know that you can exercise together with your dog. Skijoring appeared in Norway at the end of the 18th century. Initially, skiing with a dog was used as a way of transportation, as well as for training the leader of the dog team. The first competition took place in Alaska at the beginning of the 20th century. Competitions have been held in Russia since the 1990s. But before that, this sport was developed in the USSR as a military-applied discipline and was called «towing a skier with a dog». Now, as in the USSR, it is developed in domestic dog breeding. The dog and the guide, as the dog trainer is called, must overcome a certain distance with boundaries for target shooting. In fact, this is a biathlon, but only with dogs. Currently, skijoring is widespread in the world, World, European and Russian championships are held every year.

The purpose of the study is to reveal a little-known, but very interesting and useful topic - playing sports with a dog.

Methods and organization of research. Sports with a dog is an opportunity to spend free time with fun and, most importantly, with benefit and to improve the physical shape of not only a pet, but also a person. In skidjoring, as in skiing, athletes use skating and classic ski moves. They alternate depending on the segment of the route. Skating in contrast to the classic course requires a special rolled track. It was also noticed that the technique of skiing in skidjoring is noticeably different from the technique in skiing. In the skidjo ring, additional coordination is required from a person, since the body receives an additional load from the pulling dog.

Conclusions. Skidjoring classes should begin with overcoming smooth straight segments and gradually increase the speed and complexity of the route. Thanks to skidjoring, not only a dog, but also a person will improve their endurance. Also, thanks to this sport, they will be able to improve their relationship with each other.

Keywords: sports, dog, man, skidjoring, endurance, winter sports, health.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Bayram M. Saparov, Maria S. Medvedeskikh Skijoring as a way to develop physical endurance in humans and dogs // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-9-1-16-21>

Date of receipt: 05.06.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: mister.saparov@yandex.ru

Введение. Собака – это не просто животное, которому ты уделяешь внимание и время, это помощник, который готов выполнить любую задачу, поставленную хозяином. Поэтому она может стать помощником в занятиях спортом. Сейчас актуально поддерживать свою физическую форму. Также с каждым годом возрастает число людей, имеющих четвероногого друга.

Так, согласно статистике, которую представила исследовательская компания Ipsos по запросу Mars Petcare – американской пищевой компанией, производящей корма для животных, число домашних животных в России с 2017 года возросло на 23 %, это на 12 млн особей. На 2021 год в семьях россиян живёт около 63 млн животных. Из них собак около 20 млн, их численность по сравнению с предыдущими годами возросла. Россия

занимает 4 место в мире по количеству собак, уступая Китаю (141 млн), США (78 млн) и Бразилии (42 млн) (см. рис.1). [1].

Результаты исследования и их обсуждение. От численности собак прямо пропорционально зависит количество видов спорта, в которых человек участвует вместе с питомцем. Чем больше собак, тем больше видов спорта для них и их хозяев. Эти виды спорта требуют от человека проявления силовых и скоростных качеств, а также гибкости и координации.

Для начала познакомимся с этими видами спорта.

1. Дог-фризби.

Он схож с таким видом олимпийских игр, как метание диска. Суть спорта – собака ловит диск, брошенный хозяином. Для занятий нужны ровная площадка и специальная тарелка, купленная в зоомагазине.

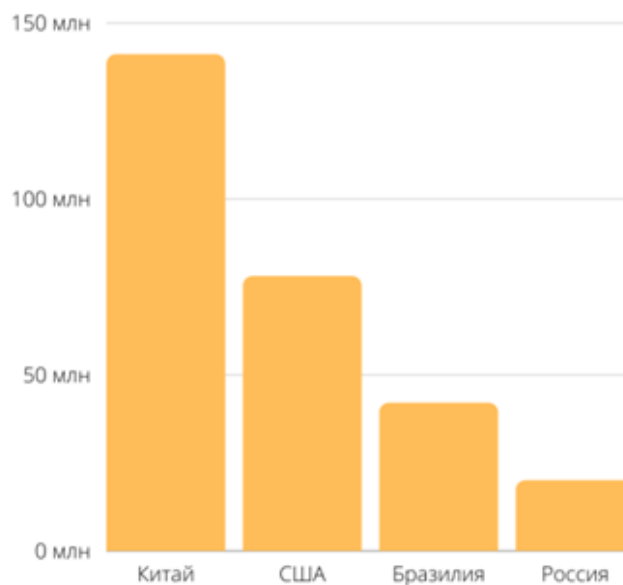


Рис. 1. Диаграмма численности собак в разных странах мира [рисунок авторов]
Fig. 1. Diagram of the number of dogs in different countries of the world [figure made by authors]

Он подразделяется на несколько категорий [2]:

- Броски на дальность. Человек запускает диск на максимальное расстояние. Очки начисляются в зависимости от расстояния, которое пролетела тарелка.
- Броски на время. За определённый промежуток времени хозяин должен запустить как можно больше тарелок.

Занимаясь этим спортом человек, развивает мышцы ног, туловища, плеч, предплечья, кисти и даже глаз, когда следит за летящей тарелкой.

2. Аджилити.

Вид спорта, в котором человек направляет собаку через полосу препятствий, состоящей из различных снарядов. В этом виде спорта препятствия проходит только собака, человек играет роль проводника, пробегая около снаряда, которое должна преодолеть его собака.

Занимаясь аджилити, человек задействует большое количество мышц, чтобы пробежать короткие расстояния при этом быстро меняя направления.

3. Каникросс.

Бег по пересечённой местности человека в тандеме с собакой. Поводок собаки пристёгивается с помощью специального крепления к человеку. Она задаёт темп бега и

тянет хозяина за собой. Главная задача точно такая же, как и в обычных забегах – преодолеть дистанцию как можно скорее и занять первое место. Так же есть разновидность каникросса – это бег по пересечённой местности с совместным прохождением человека и собаки препятствий. Препятствия бывают самыми разнообразными, от небольших барьеров, до рвов, заполненных водой. Все препятствия человек должен пройти вместе с питомцем. Если собака не пройдёт какое-то препятствие, то они дисквалифицируются.

Во время бега человек сжигает 300 ккал в час и задействует около 45% мышц тела. Он развивает не только нижнюю часть своего тела, но и верхнюю. Так при беговой тренировке работают мышцы бедра, сгибатели бедра, мышцы ягодиц, мышцы икр, передняя большеберцовая мышца, перонеальные мышцы голени, мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы корпуса [3].

4. Скиджоринг – спорт, в котором лыжника тянет собака.

Можно сказать, что это зимняя разновидность каникросса. С этим видом спорта познакомимся более подробно.

Скиджоринг появился в Норвегии в конце 18 века. Изначально, езда на лыжах с соба-

кой использовалась как способ передвижения, а также для тренировки вожжа собачей упряжки. Затем обычная тренировка превратилась в спорт и стала распространяться по всему миру. Первое соревнование состоялось на Аляске в начале 20 века. В России соревнования проходят с 1990-х годов. Но до этого данный вид спорта был развит в СССР, как военно-прикладная дисциплина и назывался «буксировка лыжника собакой». Сейчас, как и в СССР эта она развита в служебном собаководстве. Собака и проводник, так называют дрессировщика собаки, должны преодолеть определённую дистанцию с рубежами для стрельбы по мишеням. Фактически это биатлон, но только с собаками. В настоящее время скиджоринг широко распространён в мире, ежегодно проводятся чемпионаты Мира, Европы и России. [4, 5, 6]

В скиджоринге, как и в лыжном спорте, спортсмены пользуются коньковым и классическим лыжными ходами. Они чередуются в зависимости от отрезка трассы.

Классический лыжный ход – прямой ход. Человеку необходимо попеременно или одновременно передвигать ноги, чередуя с отталкиванием палками. Чаще всего спортсмены пользуются полностью толчковым ходом, когда движение происходит за счёт отталкивания палками, при этом ноги одновременно сгибаются в коленях и не совершают никаких дополнительных движений.

Коньковый лыжный ход – угловой ход, напоминающий угол. Суть хода в попеременной смене ног, и помощи рук в отталкивании. После такого хода на снегу остаётся очень красивый рисунок в виде ёлочки. Коньковый ход в отличие от классического хода требует специальной накатанной трассы.

Так же было замечено, что техника лыжного хода в скиджоринге заметно отличается от техники в лыжном спорте. В скиджоринге от человека требуется дополнительная координация, так как тело получает дополнительную нагрузку от тянущей собаки.

Несмотря на кажущуюся со стороны простоту и лёгкость движений скиджоринга, любители покататься со своим четвероногим другом не до конца понимают всю сложность данного вида спорта. В нём спортсмену при прохождении трассы необходимо сконцентрировать внимание не только на себя, но и на собаке. Он должен уметь управлять не только своим телом, но и телом напарника по команде. Как показывает

практика, тренированная собака может развивать скорость около 20 км/ч по прямой трассе, а при спуске скорость увеличивается не только питомца, но и человека. Поэтому, у них должна быть налажена прочная связь друг с другом. Собака должна беспрекословно выполнять команды хозяина и не обращать внимание на окружающих, иначе они оба получат травмы. Также, и человек и собака должны иметь хорошую физическую подготовку, у них должна быть развита выносливость. Собака задаёт темп гонки, поэтому человек должен контролировать каждый её шаг и быть готовым к любым непредвиденным обстоятельствам. Спортсмен должен уметь экстренно тормозить и при этом не причинить ни себе, ни собаке никакого вреда. Также следует с осторожностью проходить спуски, так как человек весит больше собаки и обгонит её. Поэтому в большинстве случаев они спускаются с горы в паре. Если человек и собака действуют как одно целое, то они добьются отличных результатов в скиджоринге.

Рассмотрим снаряжение, необходимое для занятий ездовыми видами спорта [7]:

- Классические беговые лыжи.
- Специальный пояс, который крепится на бёдра и защищает позвоночник человека от сильных нагрузок. На поясе есть быстрое отцепление собаки от человека. Это может пригодиться в опасной ситуации, когда человеку нужно экстренно отпустить питомца.
- Специальная ездовая шлейка для собаки, которая не сковывает её движения.
- Потяг – специальный поводок с амортизатором. Он с помощью карабинов соединяет шлейку собаки с поясом хозяина.

Главная часть моей статьи – польза от скиджоринга.

- Занятия помогут отвлечься от проблем и снизить уровень стресса.
- Регулярные занятия спортом улучшают сон.
- Выведение из организма токсинов происходит благодаря потоотделению, это значит, что нагрузки помогают в очистке нашего организма.
- В ответ на физические нагрузки происходит выработка эндорфинов, гормонов счастья.
- Благодаря нагрузкам скорость обмена веществ в организме дольше остаётся на высоком уровне, тем самым предотвращается быстрое старение.

- В результате физических нагрузок утолщаются стенки сердечной мышцы, и увеличивается объём сердца, это повышает его работоспособность.

- Занятие спортом улучшают работу сердца и дыхательной системы. Увеличивается объём лёгких вследствие чего, организм получает больше кислорода и состав крови улучшается, так как повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина.

- Так же происходит укрепление и расширение сосудов, это помогает улучшить их эластичность и нормализовать артериальное давление.

- Спорт помогает отказаться от вредных привычек.

- Физические нагрузки способствуют питанию костей, тем самым делая их более упругими и крепкими.

- Тренировки повышают выносливость в условиях физических и умственных нагрузок.

- Занятия на свежем и холодном воздухе закалят организм, тем самым повысят иммунитет и помогут защититься от вирусов.

- Физические нагрузки помогут привести ваше тело в порядок и избавить от лишнего веса. За часовую тренировку человек может сжечь 500-600 килокалорий.

- Нагрузки способствуют понижению болевого порога.

- Физические упражнения повышают координацию и чувство баланса.

- Спорт способствует укреплению не только мышц и скелета, но и связок с сухожилиями.

Подробнее рассмотрим, что будет работать, если человек встанет на лыжи.

- Ноги. Работают бедра, икры и ягодицы, тем самым получают нагрузку большие ягодичные мышцы, четырёхглавая мышца, задняя группа мышц бедра, икроножная мышца, передняя большеберцовая мышца и мышцы стопы.

- Спина и живот. Задействованы мышцы брюшного пресса, внешние косые мышцы живота и широчайшие мышцы спины.

- Руки и грудь. Получают нагрузку дельтовидная мышца, большая грудная мышца, трицепс, бицепс и сгибатель предплечья [8].

Выводы. Если человек заинтересовался скиджорингом, то ему нужно определиться с направлением. Он может просто заниматься этим спортом для улучшения здоровья и физической выносливости. Но если он захочет заниматься на профессиональном уровне, ему следует лучше подойти к выбору собаки, так как не все породы подходят к этому виду спорта. В этом случае человеку стоит обратить внимание на ездовые или служебные породы собак [9].

Начинать занятия по скиджорингу следует с преодоления ровных прямых отрезков и постепенно увеличивать скорость и сложность трассы. Но до этого человек должен научить собаку определённым командам. Так собака должна уметь по команде бежать впереди человека и по команде останавливаться или бежать рядом с ним. Очень важно, чтобы питомец мог правильно менять траекторию движения, он должен поворачивать в указанную хозяином сторону. Самое важное – взаимопонимание, собака должна понимать, что указания даёт человек и нужно его слушаться, а человек должен знать, что он управляет собакой, а не собака им. Важно понять, что в скиджоринге собака – ускоритель, а не капитан команды. Лидером должен быть человек, тогда собака будет беспрекословно выполнять все его команды. Также хозяину следует правильно дозировать нагрузки, чтобы от тренировок, и он и его питомец получали удовольствие. Они не должны лишаться всех сил после занятий, иначе у них пропадёт желание заниматься этим спортом.

Благодаря скиджорингу не только собака, но и человек улучшат свою выносливость. Также благодаря этому спорту они смогут улучшить взаимосвязь друг с другом.

© Байрамгельды Муджевурович Сапаров, 2023

© Мария Сергеевна Медведеских, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://tass.ru/obschestvo/11078339>
2. <http://rkf.org.ru/portfolio-items/sport-s-sobakoj/>
3. <https://www.jv.ru/news/kakie-myshczy-rabotayut-pri-bege>
4. <https://dograce.by/ezdovoj-sport/discipliny/skidzhoring>
5. <https://www.popmech.ru/adrenalin/468622-skidzhoring-sport-vikingov/>

6. https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm_source=yandex&utm_medium=brand-cpc-x&utm_content=etsa-adid_4419422830&utm_term=kw_скиджоринг&yclid=7332648888458859846
7. <https://живуспортом.рф/article/kanikross-chto-eto-takoe-kak-prinyat-uchastie>
8. <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/katanie-na-lyzhakh-v-chem-polza-dlya-zdorovya.html>
9. <https://1xmatch.com/skidzhoring-na-sobakax/>
10. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.

REFERENCES

1. <https://tass.ru/obschestvo/11078339>
2. <http://rkf.org.ru/portfolio-items/sport-s-sobakoj/>
3. <https://www.jv.ru/news/kakie-myshczy-rabotayut-pri-bege>
4. <https://dograce.by/ezdovoj-sport/discipliny/skidzhoring>
5. <https://www.popmech.ru/adrenalin/468622-skidzhoring-sport-vikingov/>
6. https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm_source=yandex&utm_medium=brand-cpc-x&utm_content=etsa-adid_4419422830&utm_term=kw_скиджоринг&yclid=7332648888458859846
7. <https://живуспортом.рф/article/kanikross-chto-eto-takoe-kak-prinyat-uchastie>
8. <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/katanie-na-lyzhakh-v-chem-polza-dlya-zdorovya.html>
9. <https://1xmatch.com/skidzhoring-na-sobakax/>
10. Filin, V.P. New in the methodology of physical qualities education in young athletes/ V.P. Filin.- M.: Physical culture and sport, 2009.-119 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Сапаров Байрамгельды Муджевурович к. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет, Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Bayramgeldy M. Saparov Cand. Sci., Assoc. Prof. Ural State Agrarian University, Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Медведеских Мария Сергеевна ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет, Вклад в работу 50%	Maria S. Medvedeskih Ural State Agrarian University Ekaterinburg, Russia Contribution to the work 50%

Раздел

**МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Chapter

**MATHEMATICAL AND NATURAL
SCIENCE ASPECTS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORT**



СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В КОНТРОЛЕ И ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 378.046.4

Осадчая Л.А.¹
Поляк Д.А.¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85.

Аннотация.

Актуальность. В данном исследовании отражены пути повышения эффективности подготовки специалиста среднего звена в области физической культуры и спорта за счёт реализации системного подхода в контроле и оценке учебных достижений студентов.

Цель исследования - показан опыт внедрения методических рекомендаций по разработке междисциплинарных заданий по естественнонаучным дисциплинам в Екатеринбургском колледже физической культуры «УралГУФК».

Методы и организация исследования. Для анализа результатов очередного этапа ФЭПО мы использовали результаты, представленные в рейтинг-листах, в соответствие со значением показателя АПЗ «Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы в ходе оценивания достижения обучающимися результатов обучения по заявленной образовательной программе». В Екатеринбургском колледже физической культуры проведён анализ результатов тестирования студентов специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02 Адаптивная физическая культура по естественнонаучным дисциплинам. Для этого использовали данные рейтинг-листов, в которых указан «Процент набранных баллов за выполнение ПИМ» у каждого студента.

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о необходимости повышения требований к подготовке студентов по ряду дисциплин. С этой целью были разработаны методические рекомендации по реализации системного подхода в процессе проведения контроля и оценки уровня подготовленности обучающихся по естественнонаучным дисциплинам с учётом требований аккредитационных показателей.

Выводы. Таким образом, ведущими векторами развития образовательной организации становится разработка и реализация внутренней системы оценки качества образования и, как основной составляющей, качества образовательной деятельности. Для достижения поставленных целей в Екатеринбургском колледже физической культуры разработаны методические рекомендации для междисциплинарного контроля подготовки студентов. Работа продолжается в направлении разработки банка фондов оценочных средств.

Ключевые слова: системный подход в обучении, контроль и оценка учебных достижений, междисциплинарные задания.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Осадчая Л.А., Поляк Д.А. Системный подход в контроле и оценке качества подготовки студентов колледжа физической культуры // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-23-29>

Дата поступления статьи: 28.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 15.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: polli402008@yandex.ru

SYSTEMIC APPROACH IN CONTROL AND EVALUATION OF THE QUALITY OF TRAINING STUDENTS OF THE COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE

Dina A. Polyak¹

Lyudmila A. Osadchaya¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture

85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

Annotation.

Relevance. This study reflects ways to improve the effectiveness of training a mid-level specialist in the field of physical culture and sports through the implementation of a systematic approach to monitoring and evaluating students' academic achievements.

The purpose of the study is to show the experience of implementing methodological recommendations for the development of inter-disciplinary tasks in natural science disciplines at the Yekaterinburg College of Physical Culture "UralGUFC".

Methods and organization of research. To analyze the results of the next stage of the FEPO, we used the results presented in the rating lists in accordance with the value of the indicator AP3 "The proportion of students who completed 70% or more of diagnostic work tasks during the evaluation of students' achievement of learning outcomes according to the declared educational program". The Yekaterinburg College of Physical Culture conducted an analysis of the test results of students majoring in 49.02.01 Physical Culture and 49.02.02 Adaptive physical culture in natural sciences. To do this, we used data from rating lists, which indicate the "Percentage of points scored for the performance of PIM" for each student.

The analysis allows us to conclude that it is necessary to increase the requirements for the training of students in a number of disciplines. To this end, methodological recommendations were developed for the implementation of a systematic approach in the process of monitoring and assessing the level of readiness of students in natural sciences, taking into account the requirements of accreditation indicators.

Conclusions. Thus, the leading vectors of the development of an educational organization are the development and implementation of an internal system for assessing the quality of education and, as the main component, the quality of educational activities. To achieve these goals, the Yekaterinburg College of Physical Culture has developed methodological recommendations for interdisciplinary control of student training. The work continues in the direction of the development of the bank of appraisal funds.

Keywords: systematic approach to teaching, monitoring and evaluation of educational achievements, interdisciplinary tasks.

Conflict of interest: the author declares that there is no conflict of interest

For citation Osadchaya L.A., Polyak D.A. Systematic approach in monitoring and assessing the quality of training of students of the college of physical culture // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-23-29>

Date of receipt: 04/28/2023

Date of acceptance for publication: 15.06.2023

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the author: polli402008@yandex.ru

Введение. В современных условиях развития общества качество образования становится стратегическим приоритетом для организации деятельности каждой организации, реализующей образовательные программы. Поэтому на первое место выходит задача применения системного подхода к обеспечению качества образования [1].

Системный подход – это логическая последовательность действий от определения целей деятельности, до разработки и реализации алгоритмов для достижения

этих целей и последующей оценки результата [1].

Использование такого подхода обусловлено рядом причин.

Во-первых, изменились требования внешней независимой оценки качества образования, произошло смещение акцента в предмете аккредитационной экспертизы с содержания обучения на качество подготовки обучающихся.

Во-вторых, необходимость оценки качества образования определена в содержании аккредитационных показателей (АПЗ), а именно «Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы в ходе оценивания достижения обучающимися результатов обучения по заявленной образовательной программе», «Наличие внутренней системы оценки качества образования», «Сведения об участии обучающихся в оценочных процедурах, проведенных в рамках мониторинга системы образования» [2, 3].

В-третьих, одним из самых значимых аккредитационных показателей для целей государственной аккредитации и осуществления федерального государственного контроля (надзора) в сфере образования является показатель «Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы в ходе оценивания достижения обучающимися результатов обучения по заявленной образовательной программе».

Таким образом, ведущими векторами развития образовательной организации становится разработка и реализация внутренней системы оценки качества образования и, как основной составляющей, качества образовательной деятельности.

То есть, важнейшим компонентом системы оценки качества образования в организации в настоящий момент является проведение независимой экспертизы качества подготовки обучаемых. Так Екатеринбургский колледж физической культуры ежегодно принимает участие в проекте «Федеральный интернет-экзамен в сфере профессионального образования» (далее - ФЭПО),

проводимом научно-исследовательским институтом мониторинга качества образования.

Методика исследования. Для анализа результатов очередного этапа ФЭПО мы использовали результаты, представленные в рейтинг-листах, в соответствии со значением показателя АПЗ «Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы в ходе оценивания достижения обучающимися результатов обучения по заявленной образовательной программе».

Показатель АПЗ рассчитывается по формуле:

$АПЗ = a/b \times 100$, где:

a – количество обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы;

b – общее количество обучающихся, выполнявших диагностическую работу [3].

При оценке результатов ФЭПО используется модель оценки результатов обучения, которая позволяет сделать выводы об уровне обученности каждого отдельного студента.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ показателей оценки результатов обучения, выявленный в процессе проведения Федерального интернет-экзамена и аккредитационного показателя «Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы в ходе оценивания достижения обучающимися результатов обучения по заявленной образовательной программе» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей оценки результатов обучения [таблица авторов]
Table 1 – Comparative analysis of indicators for assessing learning outcomes [table by authors]

Показатель	Объект оценки	Студент	Выборка студентов направления подготовки / специальности
Показатель оценки результатов обучения	Достигнутый уровень результатов обучения	Процент студентов на уровне обученности не ниже второго	
Критерий оценки результатов обучения ФЭПО	Уровень обученности не ниже второго	60% студентов на уровне обученности не ниже второго	
Аккредитационный показатель	Количество обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы	Не менее 50% студентов, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы	

Как видно из таблицы, аккредитационные требования к качеству подготовки студентов значительно повысились, по сравнению с аналогичными требованиями ФЭПО.

В Екатеринбургском колледже физической культуры проведён анализ результатов тестирования студентов специальностей 49.02.01 Физическая культура и 49.02.02

Адаптивная физическая культура по естественнонаучным дисциплинам. Для этого использовали данные рейтинг-листов, в которых указан «Процент набранных баллов за выполнение ПИМ» у каждого студента. Результаты анализа приведены в таблице 2 и рисунке 1.

Таблица 2 – Анализ результатов ФЭПО [таблица авторов]
Table 2 - Analysis of the results of FEPO [table by authors]

дисциплина	Доля студентов на уровне обученности не ниже второго, %	Доля обучающихся, выполнивших 70% и более заданий диагностической работы, %
Анатомия	90	80
Биология	95	69
География	99,5	88
Информатика	98	69
Информационные технологии в профессиональной деятельности	65	70
Математика	75	66
Физика	98	68
Химия	100	79

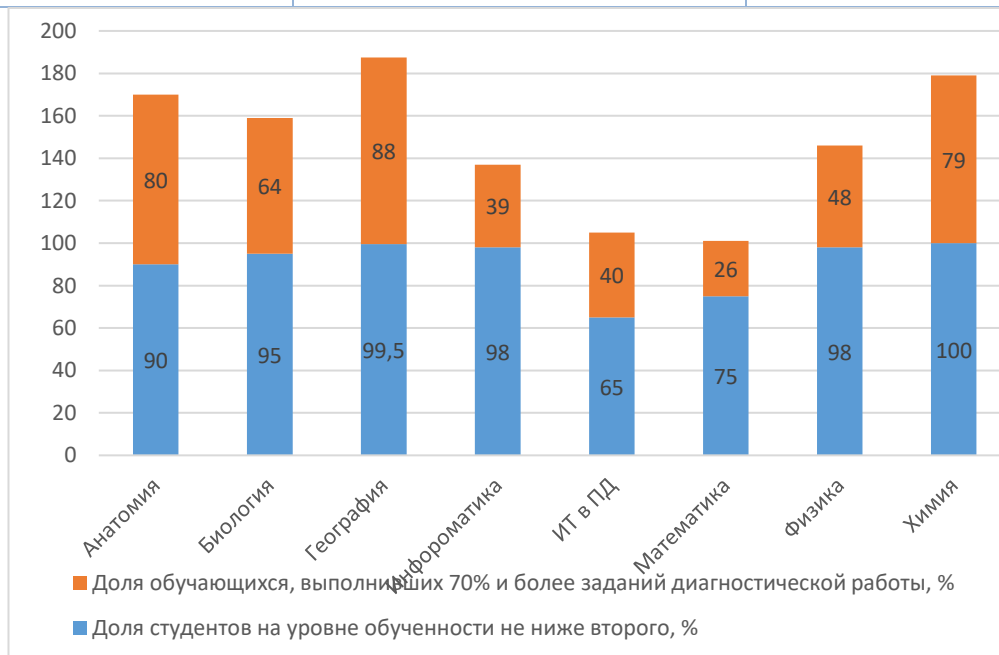


Рисунок 1 – Анализ результатов ФЭПО [рисунок авторов]
Figure 1 - Analysis of the results of FEPO [figure by authors]

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о необходимости повышения требований к подготовке студентов по ряду дисциплин. С этой целью были разработаны методические рекомендации по реализации системного подхода в процессе проведения контроля и оценки уровня под-

готовленности обучаемых по естественно-научным дисциплинам с учётом требований аккредитационных показателей.

В контроле и оценке качества подготовки студентов системный подход может быть реализован в соответствии со схемой на рисунке 2.

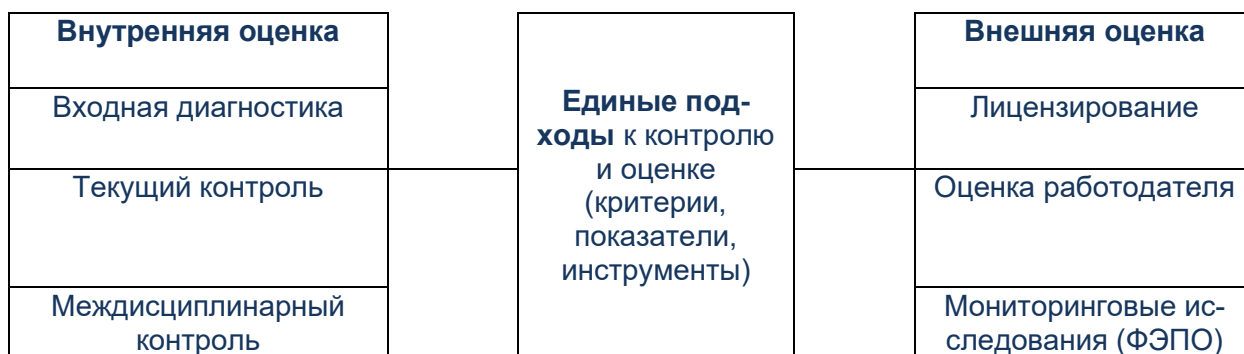


Рисунок 2 – Контроль и оценка подготовки студентов на основе реализации системного подхода [рисунок авторов]

Figure 2 - Control and evaluation of student training based on the implementation of a systematic approach [figure by authors]

С целью реализации междисциплинарного контроля подготовки студентов

предлагаются критерии контроля и оценки, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Характеристики критериев разработки и оценки междисциплинарных практических задач [таблица авторов]

Table 3 - Characteristics of the criteria for the development and evaluation of interdisciplinary practical problems [table by authors]

Уро- вень	Критерий
Первый	Задача может быть решена надлежащим образом без прямого обучения, но практические умения позволят сделать это проще.
Второй	Дается достаточно времени, чтобы решить данную задачу надлежащим образом. Однако знания и практические умения значительно облегчают решение.
Третий	Данная задача представляется сложной для надлежащего выполнения без знаний и практических умений.
Четвер- тый	Данная задача представляется очень сложной для надлежащего решения без значительного уровня знаний и практических умений.

Таким образом, при проектировании междисциплинарных заданий для контроля и оценки уровня подготовки студентов рекомендуется использовать следующий алгоритм:

1. Отбор ситуаций реальной жизни для иллюстрации проблемы/ситуации, подлежащей решению/осмыслению.
2. Описание ситуации в контексте и в проблемном ключе.

3. Подбор к ситуации заданий, выполнение которых потребует привлечения знаний из разных предметных областей и демонстрации разных способов действий.

Задания оформляются по блокам. Внутри каждого блока представлена ситуация и 2-3 вопроса, связанных с ней. По типу задания должны быть контекстные.

Приведём пример некоторых заданий по физике для второго уровня усвоения.

1. Про движение рекордсмена-марафонца на дистанции известно следующее. Путь 42 км 195 м он преодолел за время 2 ч 21 мин 5 с. При этом расстояние 2813 м он пробежал со скоростью 4 м/с, на следующей трети пути его скорость была 4,5 м/с. Какой была его скорость на оставшейся части дистанции?

2. Рекордсмен мира по конькам преодолел дистанцию 10000 м за 13 мин 48,2 с. Чему равна: а) средняя путевая скорость конькобежца; б) средняя скорость конькобежца, если для преодоления дистанции ему пришлось пробежать 25 полных кругов?

3. Половину времени пловец двигался по дистанции с постоянной скоростью 2,01 м/с. С какой постоянной скоростью должен он плыть оставшееся время, чтобы повторить рекорд, составляющий для данной дистанции скорость 2,05 с?

Следующие задачи по математике предполагается решать на персональном компьютере в процессоре электронных таблиц и рассчитаны на третий уровень усвоения учебного материала.

Задача 1. Среди кандидатов в студенческий совет факультета 3 первокурсника, 5 второкурсников и 7 третьекурсников. Наудачу выбирают 5 человек на конференцию. Найти вероятности следующих событий:

- А — будут выбраны третьекурсники;
- В — все первокурсники попадут на конференцию;
- С — не будет выбрано ни одного второкурсника.

Задача 2. Сколькими способами можно рассадить четырех учащихся на 25 местах?

Выводы. Итак, важнейшим компонентом системы оценки качества образования в организации в настоящий момент является проведение независимой экспертизы качества подготовки обучаемых. Для достижения поставленных целей в Екатеринбургском колледже физической культуры разработаны методические рекомендации для междисциплинарного контроля подготовки студентов. Работа продолжается в направлении разработки банка фондов оценочных средств.

© Людмила Александровна Осадчая, 2023

© Дина Анатольевна Поляк, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батанова, М.А. Системный подход к оценке качества образования / М. А. Батанова. – Журнал «Аккредитация в образовании» № 7 2020. – Текст : электронный // Издательство «Аккредитация в образовании» [сайт]. – URL:– https://akvobr.ru/sistemnii_podhod_k_ocenke_kachestva_obrazovania.html (дата обращения: 09.11.2022).
2. Белкина, В.Н. Методика преподавания: оценка профессиональных компетенций у студентов : учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 212 с. – ISBN 978-5-534-08013-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516486>
3. Даутова, О.Б. Современные педагогические технологии основной школы в условиях ФГОС : методическое пособие / О.Б. Даутова, Е.В. Иваньшина, Т.Б. Казачкова, О.Н. Крылова. — Санкт-Петербург : КАРО, 2015. — 176 с.
4. Звонников, В. И. Современные средства оценивания результатов обучения : учеб. пособие / В.И. Звонников, М.Б. Челышкова. – М. : Академия, 2007. – 224 с.
5. Качество цифрового образования 2022–2030. Материалы вебинаров, бесед и исследований Юрайт. Академии. Выпуск 6. Летняя школа преподавателя 2022/ О.А.Серова [и др.]; под общей редакцией Н.В.Рыбкиной; под редакцией А.О.Стрельниковой, А.А.Сафонова, Э.Т.Кокой. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 129 с. – (Юрайт.Академия). – ISBN978-5-534-15752-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509615> (дата обращения: 09.11.2022).
6. Методические рекомендации по применению аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденных приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.11.2021 № 869.
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.11.2021 № 1094 «Об утверждении аккредитационных показателей по образовательным программам высшего образования». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111290001> (дата обращения: 09.11.2022).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29.11.2021 № 869 «Об утверждении аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111300122> (дата обращения: 09.11.2022).

9. Раззаков, Ш.И. Контроль знаний в системе дистанционного обучения / Ш.И. Раззаков, У.З. Нарзиев, Р.Б. Рахимов. – Молодой ученый. —2014. — № 7 (66). — С. 70-73. — URL: <https://moluch.ru/archive/66/10934/>

10. Степанова, Г.Н. Оценка образовательных достижений учащихся : методические рекомендации / Г.Н. Степанова. — Санкт-Петербург : АППО, 2014. — 63 с.

REFERENCES

1. Batanova, M.A. A systematic approach to assessing the quality of education / M. A. Batanova. - Journal "Accreditation in Education" No. 7 2020. - Text: electronic // Publishing House "Accreditation in Education" [website]. – URL: – https://akvobr.ru/sistemnii_podhod_k_ocenke_kachestva_obrazovania.html (date of access: 11/09/2022).

2. Belkina, V.N. Teaching methodology: assessment of professional competencies among students: a textbook for universities / V. N. Belkina. - 2nd ed. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2023. - 212 p. – ISBN 978-5-534-08013-1. – Text: electronic // Educational platform Urayt [website]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516486>

3. Dautova, O.B. Modern pedagogical technologies of the basic school in the conditions of the Federal State Educational Standard: a methodological guide / O.B. Dautova, E.V. Ivanshina, T.B. Kazachkova, O.N. Krylov. - St. Petersburg: KARO, 2015. - 176 p.

4. Zvonnikov, V. I. Modern means of assessing learning outcomes: textbook. allowance / V.I. Zvonnikov, M.B. Chelyshkov. - M. : Academy, 2007. - 224 p.

5. Quality of digital education 2022–2030. Materials of webinars, talks and research Yurait. Academy. Issue 6. Summer school for teachers 2022 / O.A. Serova [and others]; under the general editorship of N.V. Rybkina; edited by A.O. Strelnikova, A.A. Safonov, E.T. Kokoy. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2022. - 129 p. - (Urait. Academy). – ISBN978-5-534-15752-9. – Text: electronic // Educational platform Urayt [website]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509615> (date of access: 09.11.2022).

6. Guidelines for the application of accreditation indicators for educational programs of secondary vocational education, approved by order of the Ministry of Education of the Russian Federation of November 29, 2021 No. 869.

7. Order of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation dated November 25, 2021 No. 1094 “On approval of accreditation indicators for educational programs of higher education”. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111290001> (date of access: 09.11.2022).

8. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated November 29, 2021 No. 869 “On approval of accreditation indicators for educational programs of secondary vocational education”. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111300122> (date of access: 09.11.2022).

9. Razzakov, Sh.I. Control of knowledge in the system of distance learning / Sh.I. Razzakov, U.Z. Narzиеv, R.B. Rakhimov. - A young scientist. —2014. - No. 7 (66). — S. 70-73. — URL: <https://moluch.ru/archive/66/10934/>

10. Stepanova, G.N. Assessment of educational achievements of students: methodological recommendations / G.N. Stepanova. - St. Petersburg: APPO, 2014. - 63 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Осадчая Людмила Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
г. Екатеринбург, Россия

Вклад в работу 50%

Поляк Дина Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
г. Екатеринбург, Россия

Автор ответственный за переписку

Lyudmila A. Osadchaya

Cand. Sci., Assoc. Prof.
Ekaterinburg Institute of Physical Culture,
Ekaterinburg, Russia

Contribution to the work 50%

The author responsible for the correspondence

Dina A. Polyak

Cand. Sci., Assoc. Prof.
Ekaterinburg Institute of Physical Culture
Ekaterinburg, Russia

Contribution to the work 50%



Раздел

**СОЦИАЛЬНЫЕ И
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**SOCIAL AND ECONOMIC
ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**



СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ И ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ

УДК 379.852:796.5

Плахутина Е.Н. ¹

¹ Башкирский институт физической культуры,
450077, Россия, г. Уфа, ул. Коммунистическая, д. 67

Аннотация

Актуальность. В данном исследовании представлены результаты социологического исследования молодежи, посвященного информированности о спортивных достижениях родного края. Этот показатель является компонентом спортивной культуры молодежи. Спорт является неотъемлемой частью народной культуры, традиционный спорт объединяет общество. Спортивные соревнования способствуют осознанию своей этнической, культурной идентичности и формированию чувства общности внутри сообщества.

Цель исследования. Оценка уровня информированности молодежи о спортсменах и тренерах Республики Башкортостан и определение наиболее предпочтительного средства пропаганды спортивных достижений Башкирии.

Методы и организация исследования. Анонимное анкетирование студентов Башкирского института физической культуры, Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы и Колледжа Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, позволяющее определить уровень информированности о спортсменах и предпочтительных средствах пропаганды. Общее количество респондентов 193. Башкирский институт физической культуры (БИФК) является единственным в республике специализированным высшим учебным заведением в сфере физической культуры и спорта. В институте проводились мероприятия, позволяющие оценить уровень знания участников о спортсменах Башкирии: республиканский проект «Маршрут успеха» (участники – школьники РБ, 86 человек, 2021 г.), республиканский конкурс «Маршрут спортивной славы» (среди 352 участников только 28 человек выполнили задание по спортсмену/тренеру, 2022 г.), интернет-акция на странице сообщества ВК «Спортивная гордость Башкирии» (350 подписчиков).

Выводы. Проведенное исследование показало низкий уровень информированности молодежи о спортсменах и тренерах родного края. Это обуславливает актуальность проектов, цель которых — сохранение и популяризация спортивных достижений Башкирии, в том числе информации о спортсменах и тренерах республики.

Ключевые слова: спортивная культура молодежи, история спорта региона, информированность о спортсменах, информированность о тренерах, пропаганда спортивных достижений, спортивно-патриотическое воспитание.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Плахутина, Е.Н. Спортивная культура молодежи и информированность о спортивных достижениях // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т9. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-31-39>

Дата поступления статьи: 09.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: plahutina@yandex.ru

SPORTS CULTURE OF YOUTH AND KNOWLEDGE OF SPORTS ACHIEVEMENTS

Ekaterina N. Plakhutina ¹

¹ Bashkir Institute of Physical Culture
67 Kommunisticheskaya str., Ufa, Russia, 450077

Abstract

Relevance. This study presents the results of a sociological study of young people dedicated to awareness of the sporting achievements of their native land. This indicator is a component of youth sports culture. Sport is an integral part of folk culture, traditional sport unites society. Sports competitions contribute to the awareness of one's ethnic, cultural identity and the formation of a sense of community within the community.

The purpose of the study. Assessment of the level of awareness of young people about athletes and coaches of the Republic of Bashkortostan and determination of the most preferred means of promoting sports achievements of Bashkiria.

Methods and organization of research. Anonymous survey of students of Bashkir Institute of Physical Culture, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla and College of Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, allowing to determine the level of awareness about athletes and preferred means of propaganda. The total number of respondents is 193. Bashkir Institute of Physical Culture (BIFK) is the only specialized higher educational institution in the republic in the field of physical culture and sports. The Institute held events that allowed to assess the level of knowledge of participants about athletes of Bashkiria: the republican project "Route of Success" (participants - schoolchildren of the Republic of Belarus, 86 people, 2021), the republican competition "Route of sports glory" (among 352 participants, only 28 people completed the task on the athlete /coach, 2022), online promotion on the VK community page "Sports Pride of Bashkiria" (350 subscribers).

Conclusions. The conducted research showed a low level of awareness among young people about athletes and coaches of their native land. This determines the relevance of projects aimed at preserving and popularizing sports achievements of Bashkiria, including information about athletes and coaches of the republic.

Key words: sports culture of youth, history of sports in the region, awareness of athletes, awareness of coaches, promotion of sports achievements, sports and patriotic education.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Ekaterina N. Plahutina Sports culture of youth and awareness of sports achievements // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-31-39>

Date of receipt: 09.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the author: plahutina@yandex.ru

Введение. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» [1] и государственная программа «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан» [2] направлены на повышение информированности и уровня знаний по физической культуре и спорту среди населения; на мотивацию граждан к занятиям физической культурой, спортом. Во многом результаты этой деятельности зависят от уровня спортивной культуры общества. Л. И. Лубышева рассматривает спортивную культуру как составную часть общей культуры, включающую спортивную деятельность и ее результат, связанную с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, присвоение которых способствует формированию гармонически развитой личности [3]. По мнению ряда авторов, спортивная культура – позитивное ценностное отно-

шение социального субъекта к спорту, социальная деятельность и ее результаты по усвоению, сохранению, реализации и развитию тех его разновидностей, сторон, функций, компонентов, которые данным субъектом рассматриваются как наиболее важные, значимые, т. е. как ценности. К ценностям спортивной культуры относят социальные идеалы, смыслы, символы, нормы, образцы поведения, которые регулируют деятельность социального субъекта и социальные отношения в сфере спорта, определяют их характер и направленность [4].

Спорт является неотъемлемой частью народной культуры, традиционный спорт объединяет общество. Спортивные соревнования способствуют осознанию своей этнической, культурной идентичности и формированию чувства общности внутри общества. Физическая культура и спорт имеют большие возможности в сфере воспитания личности, спорт способствует заложению в человеке патриотического мировоззрения.

В 2022 г. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные мониторингового исследования «Патриотизм сегодня: любить, заботиться и защищать» [5], посвященного восприятию россиянами патриотизма и их мнению о наиболее значимых событиях современной России. В опросе приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. На вопрос «Были или нет в жизни страны за последние 10-15 лет такие события, которые вызывают у Вас чувство гордости? Если да, назовите 2—3 таких события» 34% затруднились ответить, ЧМ по футболу — 2018 и Олимпиада в Сочи 2014 набрали по 3%, а «Достижения в спорте / победы российских спортсменов на Олимпиадах, выступая без флага» 8%. Таким образом, в патриотическом воспитании гордость за спортивные достижения имеет значительный потенциал, но при этом редко используется.

Косвенным признаком равнодушного отношения к спорту (не только к истории спорта) является численность занимающихся спортом и физической культурой. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» численность населения, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью, должна достигнуть к 2030 г. 70%. Статистические данные за 2021 г (ВЦИОМ) показывают, что более половины россиян (56%) в 2021 г. занимались спортом или физкультурой. В 2022 г. этот показатель снизился (данные ЕМИСС, ВЦИОМ) – произошло смещение приоритетов, снизилась покупательская способность населения и т.д. Согласно официальной статистике доля детей до 18 лет, занимающихся спортом или активными видами отдыха, снизилась с 46,7% в 2014 г. до 40,7% в 2020 г. [6] Для достижения целевых показателей стратегии необходима эффективная коммуникация для мотивации подростков и молодежи к физическому развитию. Мотивами любой деятельности являются идеалы (кумиры) и интерес. Интерес населения Башкирии к физкультурно-спортивной активности можно прививать через героев спорта, являющихся гордостью республики. Сохранение и пропаганда спортивных побед влияет на ценностное отношение к ним, повышает их значимость, особенно среди подростков и молодежи.

История спорта в данной системе спортивных ценностей играет важную роль. Это обуславливает необходимость изучения отношения к истории спорта, в том числе родного края, и степени информированности о спортивных достижениях, что является результатом спортивно-патриотического воспитания. Данное направление воспитания особенно актуально для подростков и молодежи.

Официальных всероссийских социологических исследований по оценке спортивной культуры общества в целом и отдельных социально-демографических групп не проводились, на локальном уровне можно назвать исследование в Чувашской Республике [7].

Ход исследования. Башкирский институт физической культуры (БИФК) является единственным в республике специализированным высшим учебным заведением в сфере физической культуры и спорта. В институте проводились мероприятия, позволяющие оценить уровень знания участников о спортсменах Башкирии: республиканский проект «Маршрут успеха» (участники — школьники РБ, 86 человек, 2021 г.), республиканский конкурс «Маршрут спортивной славы» (среди 352 участников только 28 человек выполнили задание по спортсмену/тренеру, 2022 г.), интернет-акция на странице сообщества ВК «Спортивная гордость Башкирии» (350 подписчиков). Результаты представленных мероприятий подтвердили низкий уровень информированности о спортивных достижениях своего региона.

С 2021 года в БИФКе проводится исследование «Уровень информированности молодежи о спортивных достижениях Республики Башкортостан». Цель социологического исследования: оценка уровня информированности молодежи о спортсменах и тренерах Республики Башкортостан и определение наиболее предпочтительного средства пропаганды спортивных достижений Башкирии. Респондентами стали студенты Башкирского института физической культуры, обучающиеся на 1-4 курсах очной и заочной форм обучения по направлению «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» – 116 человек, студенты Башкирского

государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, обучающиеся на 2 курсе очной формы обучения по направлению «Библиотечно-информационная деятельность» - 18 человек, студенты Колледжа Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы, обучающиеся на 2-3 курсах очной и заочной форм обучения по направлению «Библиотечноеведение» - 59 респондентов. Общее количество респондентов составило 193, чей возраст не превышал 35 лет. Возрастные рамки были обусловлены целью исследования, связанной с оценкой уровня информированности молодежи. Студентам предлагалось анонимно заполнить анкету, указав имена известных спортсменов и тренеров республики, в том числе студентов и выпускников БИФКа. Количество имен не ограничивалось. Часть вопросов касалась текущего и предпочтительного источника информации: необходимо было указать источник информации, который был использован, и источник информации, который, по мнению респондента, будет наиболее востребованным. В институте инициировали несколько проектов, направленных на сохранение и продвижение спортивных достижений республики (проект Е. Н. Плахутиной «Стрит-арт «Спортивная гордость Башкирии»», проект Е. Н. Плахутиной «Спортивная гордость Башкирии: интернет-портал и

республиканская онлайн-олимпиада»), поэтому часть вопросов посвящена оценке созданного спортивного стрит-арта и интернет-портала. Проекты участвовали во все-российских конкурсах, где проводилось народное голосование. Студенты активно участвовали в поддержке проектов. Опрос проходил в комбинированном варианте — в электронном и печатном варианте. Условие проведения социологического исследования: во время заполнения анкеты нельзя было пользоваться источниками информации (интернетом, книжными и другими изданиями).

Результаты социологического исследования. Анкетирование проводилось анонимно, но по группам в соответствии с образовательной организацией. Оценка уровня информированности зависела от вопроса. Один и тот же уровень информированности имеет разные количественные показатели: для общих вопросов указано большее количество, для вопросов о спортсменах международных соревнований — меньшее.

В ходе исследования были определены условные количественные значения (количество указанных имен) для определения уровня информированности о спортсменах Башкирии. Уровень информированности о спортсменах Башкирии представлен в таблице 2 и на рис. 1.

Табл. 1. Количественные значения (количество указанных имен) для определения уровня информированности о спортсменах [таблица авторов]

Tab. 1. Quantitative values (number of names indicated) to determine the level of awareness about athletes [table by authors]

Уровень информированности	Количество указанных имен
Нулевой уровень информированности	0-1
Низкий уровень информированности	2-3
Средний уровень информированности	4-6
Высокий уровень информированности	7 и более имен

Табл. 2. Уровень информированности о спортсменах Башкирии [таблица авторов]

Tab. 2. The level of awareness about the athletes of Bashkiria [table by authors]

	Уровень информированности			
	Нулевой	Низкий	Средний	Высокий
Спортсмены Башкирии	68	101	17	7



Рис. 1. Уровень информированности о спортсменах Башкирии [рисунок авторов]
 Pic. 1. Level of awareness about the athletes of Bashkiria [picture by authors]

Для оценки информированности о спортсменах Башкирии — участниках и по-

бедителях Олимпийских и Паралимпийских игр — были определены следующие количественные показатели (см. табл. 3):

Табл. 3. Количественные значения (количество указанных имен) для определения уровня информированности о спортсменах Башкирии — участниках и победителях Олимпийских и Паралимпийских игр [таблица авторов]

Tab. 3. Quantitative values (number of names indicated) to determine the level of awareness about athletes — participants and winners of the Olympic and Paralympic Games [table by authors]

Уровень информированности	Количество указанных имен
Нулевой уровень информированности	0
Низкий уровень информированности	1
Средний уровень информированности	2-3
Высокий уровень информированности	4 и более

Уровень информированности представлен в таблице 4 и на рис. 2 и 3.

Табл. 4. Уровень информированности о спортсменах Башкирии – участниках и победителях Олимпийских и Паралимпийских игр [таблица авторов]

Tab. 4. The level of awareness about the athletes of Bashkiria — participants and winners of the Olympic and Paralympic Games [table by authors]

	Уровень информированности			
	Нулевой	Низкий	Средний	Высокий
Участники Олимпийских игр	41	72	76	4
Участники Паралимпийских игр	35	87	63	8



Рис. 2. Уровень информированности о спортсменах Башкирии – участниках и призерах Олимпийских игр [рисунок авторов]

Pic. 2. The level of awareness about the athletes of Bashkiria - participants and winners of the Olympic Games [picture by authors]

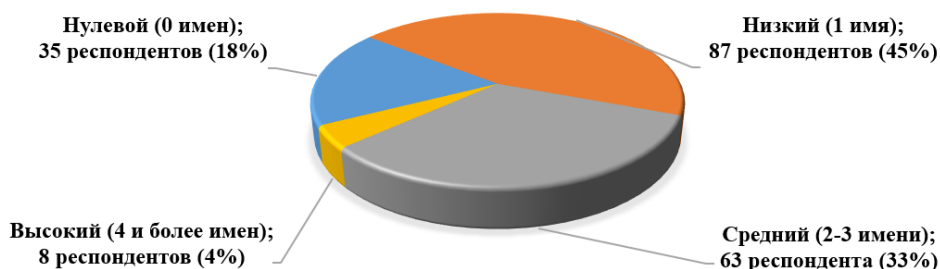


Рис. 3. Уровень информированности о спортсменах Башкирии – участниках и призерах Паралимпийских игр [рисунок авторов]

Pic. 3. The level of awareness about the athletes of Bashkiria - participants and winners of the Paralympic Games [table by authors]

Были названы имена 25 спортсменов, в том числе участников Олимпийских и Паралимпийских игр. В списке они расположены по частоте упоминания (в скобках указано количество упоминаний):

1. Елистратов С. (122)
2. Баталова Р. (78)
3. Василевский А. (47)
4. Сафин Т. (36)
5. Чудов М. (35)
6. Паутова Е. (31)
7. Загидуллина А. (28)
8. Нагаев Н. (25)
9. Кулинич-Сорокина А. (20)
10. Мозговой Б. (17)
11. Латыпов Э. (11)
12. Зубарев А. (8)
13. Квят Д. (7)
14. Зарипов И. (7)
15. Семак А. (6)
16. Тансыккужина Т. (5)
17. Лебедева Т. (5)
18. Кадыров Г. (5)
19. Давидович А. (3)
20. Савченко О. (2)
21. Бабинов А. (2)
22. Горюлев П. (1)

23. Елисеев С. (1)
24. Кравчук И. (1)
25. Радулов А. (1)

По результатам трех вопросов можно сделать вывод о следующем соотношении указанных имен с определенным хронологическим периодом, к которому относится основная спортивная деятельность (см. табл. 5). В ходе анкетирования респонденты совершали ошибки. Самой распространенной из них — российский спортсмен, который не связан с Башкирией и не представлял ее на соревнованиях. Например, многие указали С. Хоркину, в честь которой назван Центр гимнастики в Уфе. Также в списке попал А. Карелин, который заложил с Главой РБ Центр спортивной борьбы. Общее количество совершенных ошибок 21.

Наибольшую сложность вызвал вопрос об известных тренерах Республики Башкортостан: 69% (133 респондента) не смогли назвать ни одного имени, в 24% (46 респондентов) назвали своих тренеров и тренеров в виде спорта, которым они занимаются, и только 7% (14 респондентов) назвали тренеров Р.Аюпова, П.Буйлова, В.Бормана, Б.Шейко, П.Горулева.

Табл. 5. Соотношение указанных имен спортсменов с определенным хронологическим периодом, к которому относится их основная спортивная деятельность [таблица авторов]

Tab. 5. The ratio of the indicated names of athletes with a certain chronological period, to which their main sports activity belongs [table by authors]

Хронологический период	Количество названных имен, чья спортивная деятельность относится к указанному периоду
1. Период суверенитета (1990 — по настоящее время)	20
2. Советский период (1917 — 1990 гг.)	4
3. Дореволюционный период (до 1917 г.)	1

Вопрос, посвященный известным спортсменам Республики Башкортостан, которые являются студентами и выпускниками Башкирского института физической культуры (БИФК), предназначался только для студентов БИФКа (116 респондентов). Все респонденты (100%) назвали одно имя, 64% назвали от 2 до 4 имен, 13% - 5 и более имен. Такие показатели в первую очередь обусловлены работой вуза по сохранению и

продвижению информации о «своих» именитых студентах и выпускниках. В институте оформлены стенды и плакаты с именами спортсменов, проводятся встречи студентов с участниками международных соревнований.

Ответы на вопрос об источниках информации о спортсменах и тренерах Республики Башкортостан распределились следующим образом (можно было указать несколько источников) (см. табл. 6).

Табл. 6. Источники информации о спортсменах и тренерах Республики Башкортостан [таблица авторов]

Tab. 6. Sources of information about athletes and coaches of the Republic of Bashkortostan [table by authors]

Источник информации	Количество респондентов	
	Чел.	%
интернет-ресурсы, посвященные спорту	142	74
случайные интернет-ресурсы, не связанные со спортом	98	51
занятия конкретным видом спорта (поэтому знаю тренеров / спортсменов)	73	38
трансляции Олимпийских / Паралимпийских игр / соревнований	44	23
сайты, соцсети, телеграм-каналы Министерства спорта РБ и федераций	24	12
спортивные каналы телевидения	47	24
спортивная пресса	14	7
мероприятия и информация в БИФК	82	43
спортивные телеграм-каналы	61	32
спортивные СМИ	53	28

Студентам предлагалось самостоятельно указать наиболее популярный среди молодежи источник информации о спортсменах и тренерах Республики Башкортостан. Формулировки чаще всего повторялись из вопроса №6 об источниках информации. Наиболее часто использовались общие формулировки

«интернет» без дальнейшей конкретизации (96%) и социальные сети (88%). Также были указаны СМИ (27%) и информация, размещенная в доступных для молодежи местах (34%) (был указан спортивный стрит-арт рядом с БИФКом, информация в спортшколах, БИФКе и т.д.). Можно сделать вывод о том, что

популярность информации связана с ее доступностью.

Последний вопрос касался отношения респондента к проектам, целью которых является сохранение и продвижение спортивной истории Башкирии, в том числе созданный

спортивный стрит-арт и интернет-портал «Спортивная гордость Башкирии». Предлагалось отдельно оценить эффективность стрит-арта и интернет-портала. Результаты представлены в таблице 7.

Табл. 7. Эффективность мероприятий, цель которых – сохранить и популяризировать историю спорта Башкирии [таблица авторов]

Tab. 7. The effectiveness of events, the purpose of which is to preserve and popularize the history of sports in Bashkiria [table by authors]

Оценка мероприятий и проектов	Количество респондентов	
	Чел.	%
являются эффективным средством информирования	21	11
являются неэффективным средством информирования	9	5
эффективными являются только онлайн-мероприятия и онлайн-информация	127	66
стрит-арт не является эффективным источником информирования о спорте	16	8
затрудняюсь ответить	20	10
свой ответ	0	0

Выводы. Проведенное исследование показало низкий уровень информированности молодежи о спортсменах и тренерах родного края. Это обуславливает актуальность проектов, цель которых — сохранение

и популяризация спортивных достижений Башкирии, в том числе информации о спортсменах и тренерах республики.

© Плахутина Екатерина Николаевна, 2023
© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. – URL : <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения : 02.02.2023).
2. Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Республике Башкортостан. – URL : <https://docs.cntd.ru/document/446619032> (дата обращения : 20.01.2023).
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Москва : Академия, 2010. 272 с.
4. Чупанова Н. В. Общество и личность: характеристика спортивной культуры // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12. № 1. С. 105-110.
5. Патриотизм сегодня: любить, заботиться и защищать : аналитический обзор / ВЦИОМ. – URL : <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-segodnja-ljubit-zabotitsja-i-zashchishchat> (дата обращения : 06.03.2023).
6. Семья и дети в России. 2021 / Федеральная служба государственной статистики; Общественная палата Российской Федерации. Москва: Перо, 2022. С. 59. – URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Semia_i_deti_2021.pdf (дата обращения : 06.03.2023).
7. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2011. - № 10. - С. 143-146.

8. Глазина, Т. А. Формирование ценностей здоровья в процессе физического воспитания студентов / Т. А. Глазина, М. Р. Валетов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 9 (158), сентябрь. – С. 9-14.
9. Шафеева А.А., Шнайдер М.Г. Оценка уровня информированности населения города Чебоксары о спортивной сфере Чувашской Республики // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 113-116.
10. Щербатенко, М.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / М.В. Щербатенко // В сборнике: Реализация ФГОС: результаты и проблемы Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В трех томах. Ответственные за выпуск: А.В. Плитченко, Н.А. Шиленко. 2014. С. 357-365.

REFERENCES

1. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 - URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (date of access: 02.02.2023). (In Russ.)
2. Development of physical culture, sports and youth policy in the Republic of Bashkortostan. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/446619032> (date of access: 01/20/2023). (In Russ.)
3. Lubysheva L. I. [Sociology of physical culture and sport] : Textbook. Moscow : Academy, 2010. 272 p. (In Russ.)
4. Chupanova N. V. [Society and personality: characteristics of sports culture] // Proceedings of the Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences. 2018. V. 12. No. 1. P. 105-110. (In Russ.)
5. Patriotism today: love, care and protect: analytical review / VTsIOM. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/patriotizm-segodnja-ljubit-zabotitsja-i-zashchishchat> (Date of access: 03/06/2023). (In Russ.)
6. Family and children in Russia. 2021 / Federal State Statistics Service; Public Chamber of the Russian Federation. Moscow: Pero, 2022. P. 59. - URL: https://rosstat.gov.ru/storage/media-bank/Semia_i_deti_2021.pdf (date of access: 03/06/2023). (In Russ.)
7. Physical culture as a factor of student's personality socialization / Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Musina S.V., Shlemova M.V. // Izv. VolgGTU. Series "New educational systems and technologies of teaching at the university". Issue. 8 : intercollegiate. Sat. scientific Art. / VolgGTU. - Volgograd, 2011. - No. 10. - С. 143-146.
8. Glazina, T. A. Formation of health values in the process of physical education of students / T. A. Glazina, M. R. Valetov // Bulletin of the Orenburg State University. - 2013. - No. 9 (158), September. - P. 9-14.
9. Shafeeva A.A., Schneider M.G. [Assessment of the level of awareness of the population of the city of Cheboksary about the sports sector of the Chuvash Republic] // Physical education and student sports through the eyes of students: materials of the IV All-Russian scientific and methodological conference with international participation. Kazan, November 16-18, 2018 / ed. R.A. Yusupova, B.A. Akishina. Kazan: Publishing House of KNRTU-KAI, 2018. P. 113-116. (In Russ.)
10. Shcherbatenko, M.V. Motivation of students for physical education classes / M.V. Shcherbatenko // In the collection: Implementation of the Federal State Educational Standard: Results and Problems Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. In three volumes. Responsible for the release: A.V. Plitchenko, N.A. Shilenko. 2014. S. 357-365.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT AUTHOR

Плахутина Екатерина Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент.

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа, Россия

Вклад в работу 100%

Автор ответственный за переписку

Ekaterina N. Plakhutina

Cand. Sci., Assoc. Prof.

Bashkir Institute of Physical, Ufa, Russia

Contribution to the work 100%

The author responsible for the correspondence

Раздел

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Chapter

**MEDICAL AND PEDAGOGICAL
ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**



ФИТНЕС БРАСЛЕТ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ЖИЗНИ

УДК 615.825

Полозов А.А.¹
Мальцева Н.А.²
Петухова М.В.³
Полозова К.А.³

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

² «Интерсвязь»,

454138, Россия, г. Челябинск, Комсомольский проспект 38Б

³ ФГБОУ Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина
620002, Екатеринбург, ул. Мира, 19

Аннотация

Актуальность. Фитнес-браслеты позволяют мониторировать повседневную активность по пульсу, сатурации, уровню стресса, давлению, качеству сна и ряду других показателей. Однако, как его эффективно использовать единого мнения нет. Приоритетным следует считать использование фитнес-браслета для роста качества жизни, карьерных достижений и т.п. Оптимальна такая физическая нагрузка, при которой интеллектуальная результативность имеет наибольшие значения.

Цель исследования – определить оптимальный сценарий использования фитнес-браслета, а также сравнить наиболее популярные на рынке модели.

Методы и организация исследования. В качестве прибора для измерения интеллектуальной результативности использовали самые обычные компьютерные игры: тетрис, шахматы, линии и т.д., имеющие числовой индикатор успешности. Уровень интеллектуальной результативности сначала растет с объемом физической нагрузки, но после определенного значения падает. Эту точку условно назвали точкой перегиба. Сначала был фитнес-браслет mi smart band 7, а потом HUAWEI Band 7. Большим преимуществом было хранение всех данных на отдельном приложении в смартфоне. Это позволило сопоставить уровень интеллектуальной активности со всеми индикаторами смартфона. Мы увидели точки перегиба на всех графиках. На примере двух самых распространенных браслетов были показаны персональные значения. Оказалось, что регистрируемые уровни числа шагов в день, числа ккал, уровня стресса, качество сна и другие также проходят через точку перегиба. При этом значения этих точек отличаются для разных моделей. На новую модель надо делать такое исследование заново. Оптимизация распорядка дня, режима деятельности под найденные индикаторы привело к изменению уровня игры в шахматы, когда число выигранных партий утроилось, что представляется более чем внушительным стимулом для использования фитнес-браслета.

Выводы. Фитнес-браслеты позволяют мониторировать повседневную активность по пульсу, сатурации, уровню стресса, давлению, качеству сна и ряду других показателей. Уровень точности показателей непрерывно растет. Это позволяет использовать фитнес-браслеты для оптимизации жизни пользователей.

Ключевые слова: фитнес-браслет, мониторинг, нагрузка.

Конфликт интересов: Полозов А.А. является членом редакционной коллегии журнала «Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте» с 2022 г., но не имеет никакого отношения к решению опубликовать эту статью. Статья прошла принятую в журнале процедуру двойного слепого рецензирования. Об иных конфликтах интересов авторы не заявляли.

Для цитирования Полозов А.А. Фитнес браслет для оптимизации жизни // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-41-51>

Дата поступления статьи: 22.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: a.a.polofov@mail.ru

FITNESS BRACELET FOR OPTIMIZING LIFE

Andrey A. Polozov ¹
Natalya A. Maltseva ²
Maria V. Petukhova ³
Ksenya A. Polozova ³

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture

85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

² "Intersvyaz",

38B Komsomolskiy Prospekt, Chelyabinsk, Russia, 454138

³ Ural State Federal University

19 Mira str., Yekaterinburg, Russia, 620002

Abstract

Relevance. Fitness bracelets allow you to monitor daily activity by pulse, saturation, stress level, pressure, sleep quality and a number of other indicators. However, there is no consensus on how to use it effectively. The priority should be considered the use of a fitness bracelet for the growth of quality of life, career achievements, etc. Such physical activity is optimal, in which intellectual performance has the greatest significance.

The purpose of the study is to determine the optimal scenario for using a fitness bracelet, as well as to compare the most popular models on the market.

Methods and organization of research. As a device for measuring intellectual productivity, the most common computer games were used: tetris, chess, lines, etc., having a numerical indicator of success. The level of intellectual performance first increases with the amount of physical activity, but after a certain value it drops. This point is conventionally called the inflection point. First there was the mi smart band 7 fitness bracelet, and then HUAWEI Band 7. The big advantage was storing all the data on a separate application in a smart background. This made it possible to compare the level of intellectual activity with all the indicators of the smartphone. We saw inflection points on all the charts. Personal values were shown on the example of the two most widespread bracelets. It turned out that the recorded levels of the number of steps per day, the number of calories, stress levels, sleep quality and others also pass through the inflection point. However, the values of these points differ for different models. For a new model, it is necessary to do such a study anew. The optimization of the daily routine, the mode of activity for the indicators found led to a change in the level of the game of chess, when the number of games won tripled, which seems to be more than an impressive incentive to use a fitness bracelet.

Conclusions. Fitness bracelets allow you to monitor daily activity by pulse, concentration, stress level, pressure, sleep quality and a number of other indicators. The level of accuracy of the indicators is continuously increasing. This allows you to use fitness bracelets to optimize users' lives.

Key words: fitness bracelet, monitoring, load.

Conflict of interest: Andrey A. Polozov has been a member of the editorial board of the journal "Scientific and Educational Foundations in Physical Culture and Sports" since 2022, but has nothing to do with the decision to publish this article. The article has passed the double-blind review procedure accepted in the journal. The authors did not declare any other conflicts of interest.

For citation: Andrey A. Polozov Fitness bracelet for optimizing life // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-41-51>

Date of receipt: 22.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: a.a.polozov@mail.ru

Введение. Фитнес-браслет имеет ряд других названий - трекер активности, смарт-браслет, фитнес-трекер. Прибор предназначен для мониторинга пройденного расстояния, потребления калорий, показателей сердечного ритма, качества сна. Фитнес-трекер заменяет: секундомер, шагомер, часы, будильник, пульсометр, спидометр, высотомер. Обычно синхронизируются со

смартфоном для отслеживания данных. Первый, пригодный для ношения, датчик сердечного ритма для спортсменов был выпущен в 1981 году. Надежные устройства для отслеживания физического состояния, в том числе беспроводной мониторинг сердечного ритма, стали доступны в электронике потребительского класса в начале 2000-х годов. Со временем электронные

трекеры активности, для большей точности измерений, стали дополняться акселерометрами и высотомерами. Помимо этого, исходя из полученных данных трекеры научились рассчитывать расход калорий и анализировать качество сна. Некоторые трекеры включают сигнал тревоги, в случаях остановки сердца и подходят под определение «Медицинское изделие». В США BodyMedia разработала одноразовый трекер активности, который можно носить в течение недели. Это изделие нацелено на медицинские и страховые компании, которые стремятся измерить работоспособность сотрудников или клиентов [1,2,3].

Рассмотрим составляющие браслетов.

Акселерометр (G-сенсор) – это прибор, определяющий ускорение объекта в пространстве, что позволяет считать число шагов и скорость передвижения. Мониторится ускорение по трем осям координат. Данные передаются в микропроцессор фитнес браслета, где происходит их обработка. За обработку отвечает специальный алгоритм, который определяет, связано ли движение вашей руки с перемещением в простран-

стве или же это просто жестикация. Продвинутое гаджеты могут отличать и вид активности (ходьба, бег). При анализе сна G-сенсор будет фиксировать малейшие движения человека, совершенные во время ночного отдыха. Более продвинутое модели используют это для определения фаз сна.

Гироскоп – вычисляет угол, на который меняется ориентация предмета в пространстве, что позволяет распознавать ходьбу, бег, отжимания, плавание (для влагозащищенных моделей), прыжки, велопогулку. Сочетание акселерометра и гироскопа дает более полную трехмерную картину перемещения и улучшить точность подсчета. Технология, благодаря которой работает пульсометр, называется фотоплетизмографией. Она подразумевает использование зеленых светодиодов, излучающих свет, и детекторов, регистрирующих уровень его отражения. При сокращении сердца увеличивается давление крови и усиливается капиллярный кровоток. В результате поглощается больше света, испускаемого светодиодом, что и регистрирует детектор. На основании полученных сведений определяется пульс.

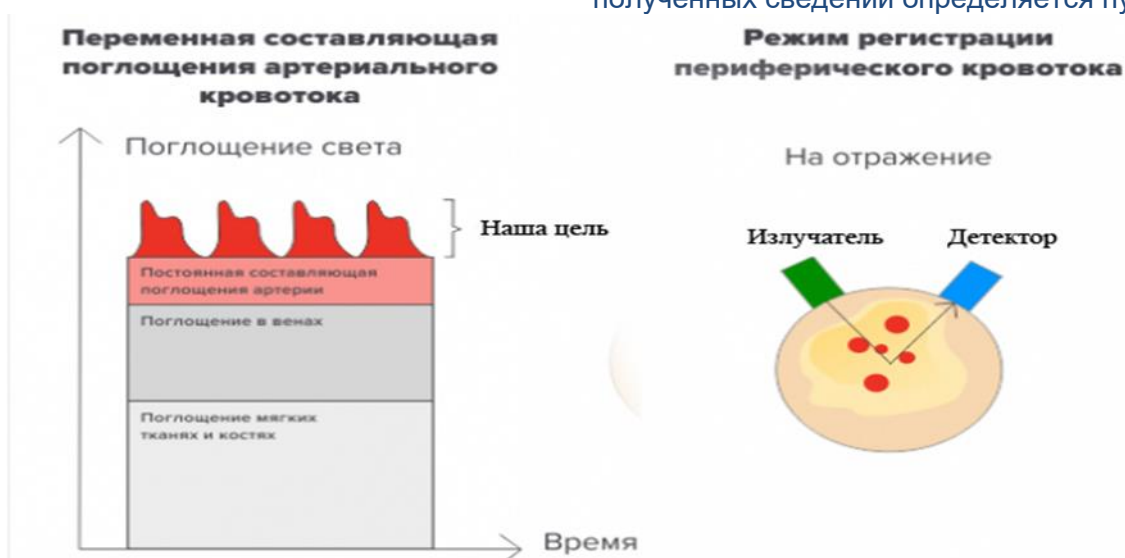


Рис. 1. Схема регистрации давления в фитнес браслетах [рисунок авторов]
Fig. 1. Pressure registration scheme in fitness bracelets [figure by authors]

В состоянии покоя погрешность пульсометра, как правило, не превышает 2%, но погрешность нарастает с ростом ЧСС. Для измерения давления используют пьезоэлементы, которые под действием оказываемого на них давления они вырабатывают электричество. Средняя погрешность у недорогих моделей – от десяти до двадцати миллиметров ртутного столба.

Мониторинг фаз сна [1, 2]. Человеческий сон состоит из последовательно сменяемых фаз. Всего выделяют две основные фазы: быстрый сон (REM) и медленный сон (глубокий). Последняя фаза включает в себя еще 4 стадии засыпания (две первые – поверхностный сон, две вторые – глубокий).



Рис. 2. Фазы сна, регистрируемые фитнес-браслетом [6]

Fig. 2. Sleep phases recorded by the fitness bracelet [6]

Фаза медленного сна составляет 75-80% вашего ночного отдыха, в то время как быстрый сон занимает 20-25%. Изначально быстрый сон наступает после 70-90 минут медленного и продолжается 5-10 минут, но с каждым последующим подобным циклом REM фаза потихоньку увеличивается и под утро может достигать 20-60 минут. К утру фаза быстрого сна становится более поверхностной и все более походит на бодрствование.

Для мониторинга фаз сна в фитнес браслетах используются 2 датчика: акселерометр и пульсометр. Дело в том, что в фазе глубокого сна человек становится недвижимым, а мозг переходит в режим отдыха и восстановления. В таком состоянии пульс человека замедлен (во время сна пульс может замедляться в 1,5 раза) и монотонен. В фазе быстрого сна у человека наблюдаются быстрые движения глазных яблок, активность мозга практически соответствует обычной, учащается дыхание и ЧСС, повышается давление. Именно благодаря пульсометру, который следит за частотой сердечных сокращений, и акселерометру, который улавливает малейшие движения владельца, удается следить за сменой фаз сна, а также контролировать ночные пробуждения. За измерение потраченных калорий отвечает специальная математическая модель, которая может иметь разный вид в зависимости от учитываемых ей параметров.

Основной показатель перемещения – количество пройденных шагов, данные о которых и передаются в математическую модель. Некоторые фитнес браслеты также учитывают тип физической активности (бег, ходьба, велопрогулка, плавание и т.д.). Также обычно учитывают частоту пульса, артериальное давление, уровень насыщенности крови кислородом. Чем больше браслет учитывает показателей, тем точнее будет посчитаны калории.

Актуальность. Радионова А.В. и др. [3] указывают, что по итогам 1 квартала 2020 в России было продано более 1,4 млн. фитнес-трекеров и умных часов на общую сумму почти 8,7 млрд. рублей, что больше в сравнении с 2019 годом на 54% в натуральном выражении и 43% в денежном. Рост продаж в «Связном» за аналогичный период составил 15% в штуках и 8% в деньгах [1,2]. Россияне приобрели почти 1 млн. устройств на общую сумму 2,5 млрд. рублей, что больше показателей 2019 года на 61% натуральном выражении и 64% в денежном. Средняя цена фитнес-трекера в России выросла на 2% и составила 2,5 тыс. рублей. Целевыми потребителями являются молодые люди в возрасте от 18 до 34 лет [6, 8].

Согласно результатам ежегодного опроса 2000 человек «The Industry Pulse» американской компании Change Healthcare 50% респондентов назвали фитнес-трекеры

наиболее актуальными устройствами для мониторинга своего состояния. Каждый пятый взрослый американец (21%) говорит, что регулярно носит смарт-часы или носимый фитнес-трекер, согласно опросу, проведенному исследовательским центром Pew Research Center с 3 по 17 июня 2019. 41% американцев в том же исследовании говорят, что производители фитнес-трекеров могут делиться данными пользователей с медицинскими исследователями.

Исследователи UCLA Health (2020) обнаружили, что пользователи носимых устройств могут добиться положительных изменений в состоянии здоровья в краткосрочной перспективе, но мотивация может быстро ослабнуть: треть потребителей перестанет носить их через шесть месяцев. Однако их сочетание с персонализированными рекомендациями и поддержкой может привести к устойчивому улучшению сна и физической активности.

Авторы [10] в Lancet нашли 39 систематических обзоров и метаанализов, в которых сообщались результаты 163 992 участников, охватывающих все возрастные группы. как от здоровых, так и от клинических популяций. ..Трекеры активности улучшают физическую активность (стандартизированная средняя разница [SMD] 0,3–0,6), состав тела (SMD 0,7–2,0) и физическую форму (SMD 0,3). , что соответствует примерно 1800 дополнительным шагам в день, увеличению ходьбы на 40 минут в день и снижению массы тела примерно на 1 кг. Влияние на другие физиологические (артериальное давление, уровень холестерина и гликозилированного гемоглобина) и психосоциальные (качество жизни и боль) исходы обычно были небольшими и часто незначимыми. Трекеры активности эффективны для повышения физической активности в различных возрастных группах, а также в клинических и неклинических группах населения. Это преимущество является клинически важным и сохраняется с течением времени.

Методика исследования. На рынке России наибольшей популярностью пользуются две модели - фитнес браслет mi smart band и HUAWEI Band 7.

Фитнес браслет mi smart band 6:

- AMOLED-дисплей диагональю 1,56 дюйма

- Разрешение экрана: 152*486 Плотность пикселей: 326 ppi Яркость дисплея: до 450 нит, регулируемая

- Высокоточный 6-осевой датчик и датчик частоты сердечных сокращений ФПГ 6-осевой датчик: 3-осевой акселерометр и 3-осевой гироскоп с низким энергопотреблением датчик ФПГ для измерения частоты сердечных сокращений

- Беспроводная зарядка

- 30 режимов упражнений Поддерживаемые упражнения: Беговая дорожка, фристайл, бег на открытом воздухе, велоспорт, ходьба, плавание в бассейне, гребной тренажер, эллиптический тренажер, велоспорт в помещении, йога, скакалка, танцы, фитнес в помещении, гимнастика, ВИИТ, кор-тренинг, растяжка, боулинг, бадминтон, бокс, степпер, пилатес, баскетбол, волейбол, настольный теннис, крикет, катание на коньках, кикбоксинг, уличные танцы, зумба

- Отслеживание состояния женского здоровья

- Мониторинг частоты сердечных сокращений:

- Мониторинг сна: Фаза глубокого сна, фаза легкого сна, фаза быстрого сна, короткие сны

- Мониторинг уровня стресса, дыхательные упражнения, оценку индекса PAI, оповещения о бездействии, счетчик шагов, настройка цели

Примерно аналогичные свойства показывает и HUAWEI Band 7. Существуют разные мнения по уровню точности фитнес-браслетов. Здесь уместнее всего знать мнение Роскачества, которое делало прямое сопоставление точности работы большой группы фитнес-браслетов.

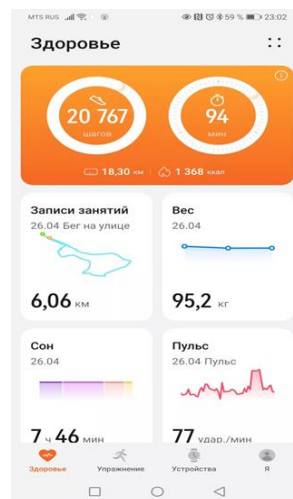
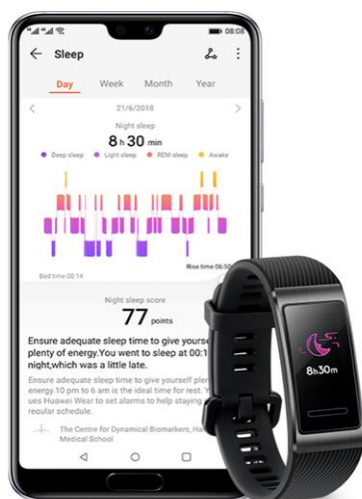


Рис. 3. HUAWEI Band 7 [6]
Fig. 3. HUAWEI Band 7 [6]



Мониторинг сна

С помощью инструментов, разработанных в сотрудничестве с Центром изучения динамических биомаркеров Гарвардской медицинской школы, HUAWEI Band 3 Pro выявляет шесть самых распространенных проблем со сном. Вам будет доступно более 200 рекомендаций для повышения качества сна и для того, чтобы лучше просыпаться по утрам.

Рис. 4. Мониторинг сна HUAWEI Band 7 [6]
Fig. 4. HUAWEI Band 7 Sleep Monitoring [6]

РОС КАЧЕСТВО
портал для умного покупателя

Исследования и рейтинги

РЕЙТИНГ И ОБЗОР ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ



ЛУЧШИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ (2019 – НАЧАЛО 2021)

Модель	Удобство (max – 5)	Физическая активность (max – 5)	Время автономной работы (ч)	Итоговый балл (max – 5)*
Fitbit Charge 4	3,79	4,22	183	3,93
Huawei Band 4 Pro	3,12	4,44	158	3,82
Fitbit Charge 3	3,66	3,73	207	3,69
Garmin Vivosport	3,73	4,03	180	3,46
Fitbit Inspire 2	3,30	3,44	329	3,44

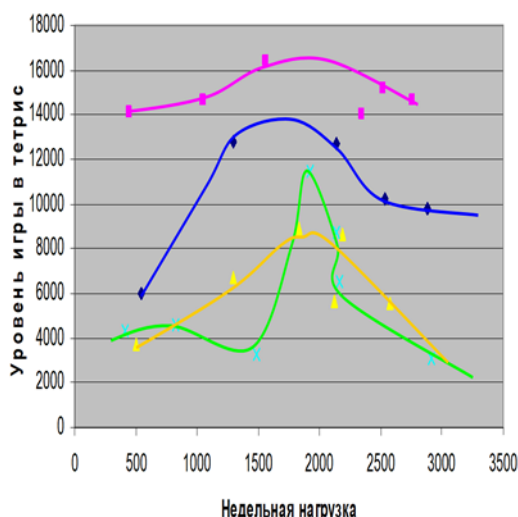
* С учетом оценки по 7 категориям.

Рис. 5. Оценка точности фитнес-браслетов Роскачеством [6]
Fig. 5. Evaluation of the accuracy of fitness bracelets by Roskachestvo [6]

В 2011 году в издательстве «Советский спорт» вышла моя книга «Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового?» [4]. Обсуждалось множество вопросов.

Отмечалось, что каждые 10 лет продолжительность жизни растет на 3 года

Зависимость уровня игры от нагрузки для девушек



Пиковые значения недельной нагрузки

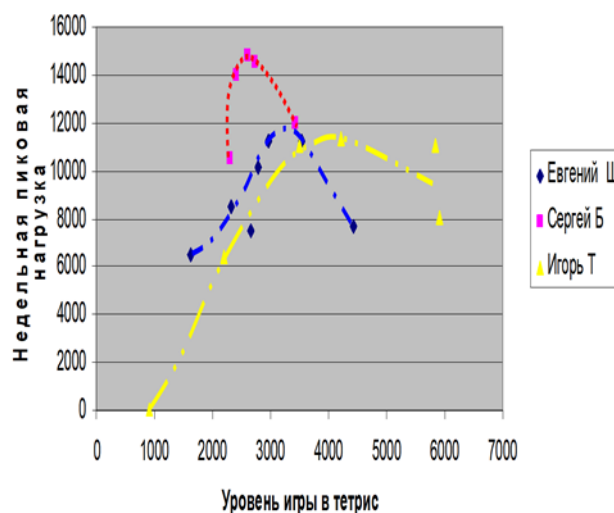


Рис.6. Точка перегиба интеллектуальных возможностей от объема нагрузки [рисунок авторов]

Fig.6. The inflection point of intellectual capabilities from the volume of the load [figure by authors]

Однако рекомендовалось, в частности, особое внимание уделять не количеству, а качеству жизни. В частности, предлагалось дозировать повседневную нагрузку так, чтобы иметь наибольшую способность к результативности предпринимаемых усилий [4, 5, 7]. Известная японская поговорка гласит, что жизнь - это не те дни что прожиты, а те, что запомнились. Было высказано предположение, что оптимальна такая физическая нагрузка, при которой интеллектуальная результативность имеет наибольшие значения.

В качестве прибора для измерения интеллектуальной результативности использовали самые обычные компьютерные

игры: тетрис, шахматы, линии и т.д., имеющие числовой индикатор успешности. Было проведено множество исследований, которые показали что уровень интеллектуальной результативности сначала растет с объемом физической нагрузки, но после определенного значения наша способность к интеллектуальным действиям начинает падать. Эту точку условно назвали точкой перегиба. В качестве аналогии уместно привести температуру тела. Она оптимальна если 36,7°C. На градус выше – плохо. На градус ниже – тоже плохо.

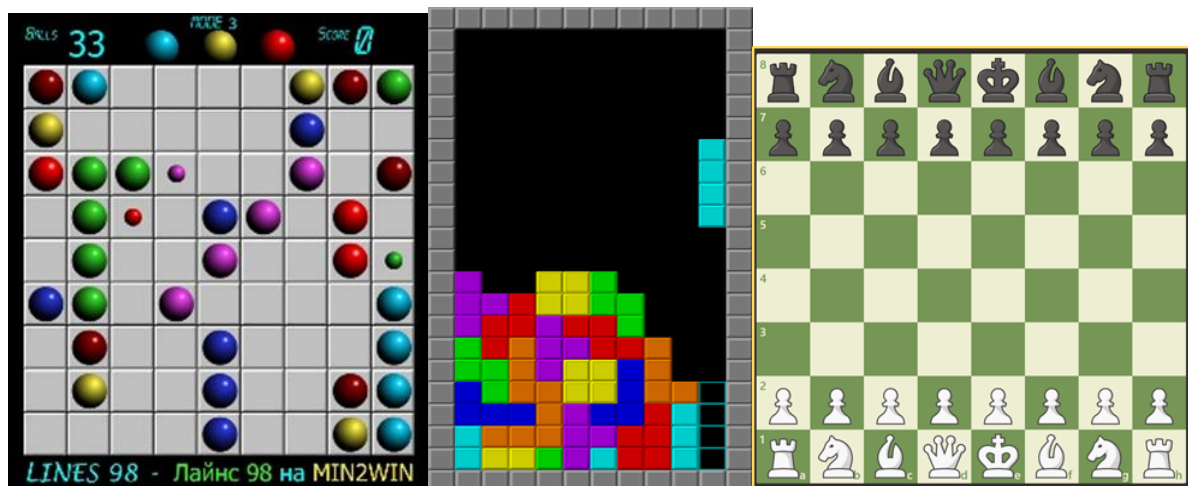


Рис. 7. Используемые интеллектуальные игры с индикаторами успешности [рисунок авторов]
Fig. 7. Used intellectual games with success indicators [figure by authors]

Результаты исследования. Рассмотрена оптимизация повседневной активности одного из авторов с помощью двух фитнес-трекеров. Были получены аналогичные

данные и других участников, однако важно показать возможность персональной настройки



Рис. 8. Уровень качества сна от времени засыпания [рисунок авторов]
Fig. 8. The level of sleep quality from the time of falling asleep [figure by authors]

Сначала был фитнес-браслет mi smart band 7, а потом HUAWEI Band 7. Большим преимуществом было хранение всех данных на отдельном приложении в смартфоне. Это позволило сопоставить уровень интеллектуальной активности со всеми индикаторами смартфона. Мы увидели точки перегиба на всех графиках.

Таким образом, были получены персональные данные точки наибольшей результативности в интеллектуальных играх: mi smart band 6:

- Число ккал в день – 600
- Число шагов в день – 5100
- Уровень стресса – 60

Однако, после смены модели на более точную HUAWEI Band 7 цифры сдвинулись:

- При 9000 шагах в день
- 21 минуте повышенной активности
- При уровне стресса выше 40
- 950 ккал повседневной активности

В этом состоянии интеллектуальная результативность выше примерно на 200 пунктов игры в шахматы. Трудно сказать насколько рейтинг на сайте Chess.com адекватен, однако в шахматах прирост в рейтинге в 200 пунктов обычно означает переход от игры в соотношении 1:1 к 3:1. Результативность, фактически, утраивается. Достаточно впечатляющий рост.

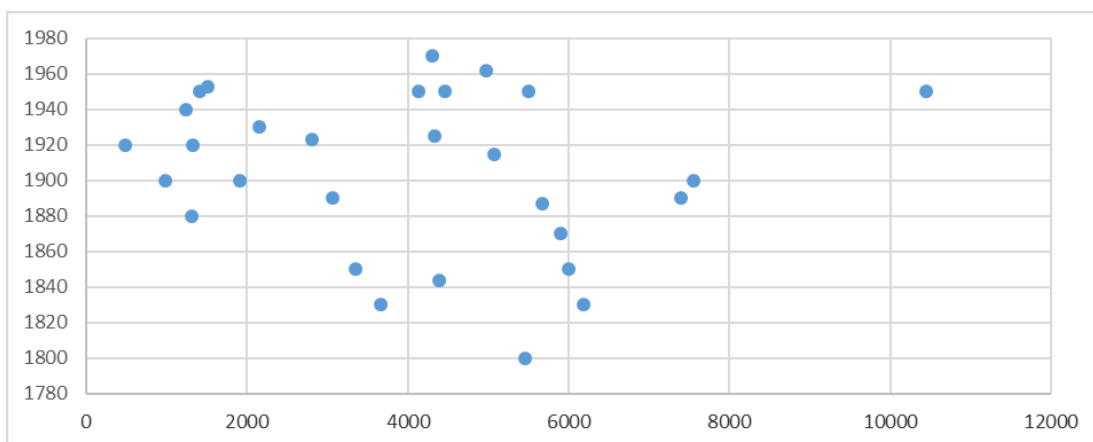


Рис. 9. Уровень игры в шахматы от числа ккал за неделю [рисунок авторов]

Fig. 9. The level of chess playing from the number of kcal per week [figure by authors]

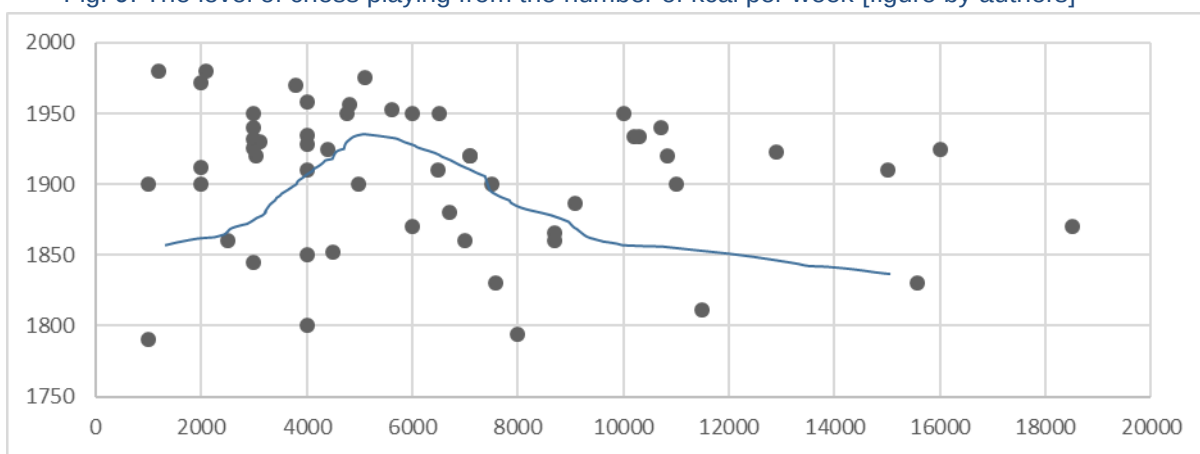


Рис. 10. Уровень игры от числа шагов в день. Оптимально 5100 (без тренировки на тренажере и др.) [рисунок авторов]

Fig. 10. The level of the game depends on the number of steps per day. Optimal 5100 (without training on the simulator, etc.) [figure by authors]

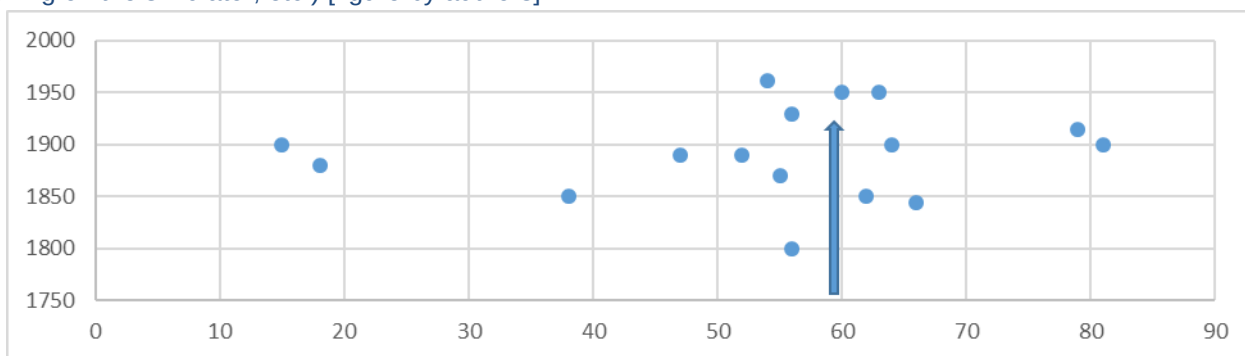


Рис. 11. Уровень игры от уровня стресса. Оптимальное значение 60 [рисунок авторов]

Fig. 11. The level of the game depends on the stress level. The optimal value is 60 [figure by authors]

Как итог, необходимо привести свой день в такой порядок, чтобы к концу дня на фитнес браслете были желательные цифры. Этого не сделать с первого раза. Это достигается постепенной оптимизацией режима жизни.

Выводы:

1. Фитнес-браслеты позволяют мониторировать повседневную активность по пульсу, сатурации, уровню стресса, давлению, качеству сна и ряду других показате-

лей. Уровень точности показателей непрерывно растет. Это позволяет использовать фитнес-браслеты для оптимизации жизни пользователей.

2. Приоритетным следует считать использование фитнес-браслета для роста качества жизни, карьерных достижений и т.п. Оптимальна такая физическая нагрузка, при которой интеллектуальная результативность имеет наибольшие значения. В качестве прибора для измерения интеллектуальной результативности использовали самые обычные компьютерные игры: тетрис, шахматы, линии и т.д., имеющие числовой индикатор успешности. Было проведено множество исследований, которые показали, что уровень интеллектуальной результативности сначала растет с объемом

физической нагрузки, но после определенного значения наша способность к интеллектуальным действиям начинает падать. Эту точку условно назвали точкой перегиба.

3. На примере двух самых распространенных браслетов mi smart band 6 и HUAWEI Band 7 были показаны персональные значения. Оказалось, что регистрируемые уровни числа шагов в день, числа ккал, уровня стресса, качество сна и другие также проходят через точку перегиба. При этом значения этих точек отличаются для разных моделей. На новую модель надо делать такое исследование заново. Оптимизация распорядка дня, режима деятельности под найденные индикаторы привело к изменению уровня игры в шахматы, когда число выигранных партий утроилось.

© Андрей Анатольевич Полозов, 2023

© Наталья Анатольевна Мальцева, 2023

© Мария Владимировна Петухова, 2023

© Ксения Андреевна Полозова, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Информационно-аналитическое агентство NBPrice.RU: новости, обзоры, аналитика о ноутбуках, смартфонах и носимых устройствах [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.nbprice.ru/info/details/23370/> (дата обращения: 10.11.2020).
2. Рынок носимых IoT- гаджетов в 2020 г. [Электронный ресурс] // Технологии и средства связи. - URL: <https://www.tssonline.ru/news/rinok-nosimih-iot-gadgetov-v-2020g-prodolzhit-rost> (дата обращения: 10.11.2020).
3. Родионова А.В. Зарубалова К.В Анализ рынка фитнес-браслетов как одного из быстрорастущих сегментов сферы «умной электроники»/ Скиф. Вопросы студенческой науки 2020 №11(51)
4. Полозов А.А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? / А.А.Полозов. – М.: Советский спорт. 2011. – 390 с
5. Психологические портреты персонала спортивного клуба// «Спортивный психолог» №3, 2004.
6. Топ лучших фитнес браслетов в 2020 году [Электронный ресурс] // TopFitnesBraslet. - URL: <https://topfitnesbraslet.ru/rejting> (дата обращения: 10.11.2020).
7. Технология применения рейтинга в педагогическом процессе / Полозов А.А., Исаев А.П. Школьные технологии 2008 №5 с 150-153
8. Фитнес браслеты - мониторинг будущего [Электронный ресурс] // Manor Medical Center. - URL: <https://manormedicalgroup.com/novosti/fitnes-braslet-monitoring-budushhego/> (дата обращения: 10.11.2020).
9. Цветкова, А.Б. Оценка восприятия цифровой медицины молодежным сегментом потребителей [Электронный ресурс] / А.Б. Цветкова, А.В. Шишкин // Статистика и экономика. - 2018. - №6. - С. 46-56. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vospriyatiya-tsifrovoy-medititsiny-molodezhnym-segmentom-potrebitелей>.
10. Ty Ferguson, BPhysio Hons, Prof Timothy Olds, PhD at al. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses/Lancet VOLUME 4, ISSUE 8, E615-E626, AUGUST 2022 [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X).

REFERENCES

1. NBPrice Information and Analytical Agency. EN: news, reviews, analytics about laptops, smartphones and wearable devices [Electronic resource]. - URL: <http://www.nbprice.ru/info/details/23370> / (date of request: 10.11.2020).
2. The market of wearable IoT gadgets in 2020 [Electronic resource] // Technologies and means of communication. -URL: <https://www.tssonline.ru/news/rinok-nosimih-iot-gadgetov-v-2020g-prodolzhit-rost> (date of application: 10.11.2020).
3. Rodionova A.V. Zarubalova K.V. Market analysis of fitness bracelets as one of the fastest growing segments of the sphere of "smart electronics" / Skif. Questions of student science 2020 No. 11(51)
4. Polozov A.A. The terms of maximum life expectancy: what's new? / A.A.Polozov. – M.: Soviet sport. 2011. – 390 s
5. Psychological portraits of the sports club staff// "Sports psychologist" No. 3, 2004.
6. Top of the best fitness bracelets in 2020 [Electronic resource] // TopFitnesBraslet. - URL: <https://top-fitnessbraslet.ru/rejting> (date of application: 10.11.2020).
7. Technology of rating application in the pedagogical process / Polozov A.A., Isaev A.P. School technologies 2008 No. 5 with 150-153
8. Fitness bracelets - monitoring of the future [Electronic resource] // Manor Medical Center. - URL: <https://manormedicalgroup.com/novosti/fitnes-braslet-monitoring-budushhego> / (date of request: 10.11.2020).
9. Tsvetkova, A.B. Assessment of the perception of digital medicine by the youth segment of consumers [Electronic resource] / A.B. Tsvetkova, A.V. Shishkin // Statistics and Economics. - 2018. - No.6. - PP. 46-56. -URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vospriyatiya-tsifrovoy-meditsiny-molodezhnym-segmentom-potrebitелей>.
10. Ty Ferguson, BPhysio Hons, Prof Timothy Olds, PhD at al. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: a systematic review of systematic reviews and meta-analyses/Lancet VOLUME 4, ISSUE 8, E615-E626, AUGUST 2022 [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(22\)00111-X](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Полозов Андрей Анатольевич, доктор педагогических наук, доцент Екатеринбургский институт физической культуры Екатеринбург, Россия Вклад в работу 25% Автор ответственный за переписку	Andrey A. Polozov, D-r Sci., Assoc. Prof. Yekaterinburg Institute of Physical Culture Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 25% The author responsible for the correspondence
Мальцева Наталья Анатольевна «Интерсвязь», г. Челябинск, Россия Вклад в работу 25%	Natalya A. Maltseva Intersvyaz, Chelyabinsk, Russia Contribution to the work 25%
Петухова Мария Владимировна ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина Екатеринбург, Россия Вклад в работу 25%	Maria V. Petuhova Ural state federal university Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 25%
Полозова Ксения Андреевна ФГАОУ ВО УрФУ им. Б.Н. Ельцина Екатеринбург, Россия Вклад в работу 25%	Ksenya A. Polozova Ural state federal university Yekaterinburg, Russia Contribution to the work 25%



ПОКАЗАТЕЛИ ВСР У БАСКЕТБОЛИСТОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

УДК 61.615

Степанян Л.С.¹

Асатрян М.Р.¹

Саркисян М.Р.¹

¹ Государственный институт физической культуры и спорта Армении
0070, Республика Армения, г. Ереван, А.Манукяна 11

Аннотация

Актуальность Целью настоящего исследования является изучение функционального состояния и особенностей регуляции сердечной деятельности спортсменов – инвалидов, с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся баскетболом на колясках. Уже несколько лет, как количество спортсменов в этом виде спорта увеличилось.

Цель исследования - Изучение функциональных возможностей спортсменов, которое позволит не только выявить их потенциал и возможности, но и определить специфические потребности, которые могут быть удовлетворены с помощью соответствующей тренировки и реабилитации.

Методы и организация исследования. Были проведены измерения антропометрических параметров, сделаны выводы по показателям пульса, артериального давления, сатурации кислорода и вариабельности сердечного ритма. В рамках этапного исследования функционального состояния спортсменов в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла, оценивали уровень адаптации спортсменов помощью кардиоинтервалографии. В результате исследований был сделан вывод, что по данным спектрального анализа вариабельности сердечного ритма исходное состояние вегетативной нервной системы исследуемой группы спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся баскетболом на колясках, характеризовалось симпатотонией в покое, регистрировались высокие показатели пульса, систолического и диастолического, а также пульсового давления. Обнаружено, что на изменения пульса, как показателя адаптационного потенциала, самое сильное достоверное влияние имеет уровень активации вазомоторного центра регуляции.

Выводы. Выявлено, что средние значения показателей ССС у паралимпийцев-баскетболистов значительно отличаются от показателей обычных спортсменов. В частности, у баскетболистов-паралимпийцев регистрируются высокие показатели пульса, систолического и диастолического, а также пульсового давления. В то время как показатели частотного анализа находятся в пределах низких значений.

Ключевые слова: Паралимпийцы, баскетбол, функциональные возможности, вариабельности сердечного ритма, регуляции.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Саркисян М.Р. Показатели ВСР у баскетболистов-колясочников под влиянием тренировочной нагрузки // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-52-58>

Дата поступления статьи: 24.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: marsar2015@mail.ru

HRV INDICATORS IN WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF TRAINING LOAD

Lusine S. Stepanyan¹

Marine R. Asatryan¹

Margarita R. Sargsyan¹

¹ Armenian institute of physical education and sport,
11 Alek Manukyan Street, Yerevan, Armenia, 0070

Abstract

Relevance The purpose of this study is to study the functional state and features of the regulation of cardiac activity of athletes with disabilities, with damage to the musculoskeletal system, engaged in wheelchair basketball. For several years now, the number of athletes in this sport has increased.

The purpose of the study is to study the functional capabilities of athletes, which will not only reveal their potential and capabilities, but also identify specific needs that can be met with the help of appropriate training and rehabilitation.

Methods and organization of research. Measurements of anthropometric parameters were carried out, conclusions were made on the indicators of pulse, blood pressure, oxygen saturation and heart rate variability. As part of a step-by-step study of the functional state of athletes in the preparatory period of a one-year training cycle, the level of adaptation of athletes was assessed using cardiointervalometry. As a result of the research, it was concluded that according to the spectral analysis of heart rate variability, the initial state of the autonomic nervous system of the studied group of athletes with musculoskeletal system damage engaged in wheelchair basketball was characterized by simatonia at rest, high pulse, systolic and diastolic, as well as pulse pressure were recorded. It was found that the level of activation of the vasomotor center of regulation has the strongest reliable influence on changes in the pulse as an indicator of adaptive potential.

Conclusions. It was revealed that the average values of CCC indicators in Paralympic basketball players differ significantly from those of ordinary athletes. In particular, Paralympic basketball players have high pulse rates, systolic and diastolic, as well as pulse pressure. While the frequency analysis indicators are within the low values.

Key words: Paralympics, basketball, functionality, heart rate variability, regulation.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Margarita R. Sargsyan HRV indicators in wheelchair basketball players under the influence of training load // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-52-58>

Date of receipt: 24.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: marsar2015@mail.ru

Введение. Исследование функциональных возможностей у спортсменов инвалидов является очень актуальной и важной, поскольку она направлена на изучение способностей и возможностей людей с ограниченными возможностями, а также на поиск способов повышения их физической формы и улучшения их жизненного качества. Спорт является одним из самых эффективных и доступных средств для поддержания здоровья и повышения качества жизни, в том числе для людей с ограниченными возможностями. Изучение функциональных возможностей таких спортсменов позволяет не только выявить их потенциал и возможности, но и определить специфические потребности, которые могут быть удовлетворены с помощью соответствующей тренировки и реабилитации.

Кроме того, изучение функциональных возможностей у спортсменов инвалидов имеет важное значение для развития паралимпийского спорта и повышения уровня его организации. Паралимпийский спорт

становится все более популярным и признанным по всему миру, и изучение функциональных возможностей спортсменов инвалидов может помочь в создании более эффективных и адаптированных тренировочных программ и методик, а также в развитии новых видов спорта и соревнований.

Таким образом, исследование функциональных возможностей у спортсменов инвалидов является актуальной темой, которая имеет значительное значение для повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями и развития паралимпийского спорта в целом.

Существует множество способов и методов для исследования функциональных возможностей организма спортсменов инвалидов. Один из таких методов является исследование показателей сердечно-сосудистой системы. Данный метод позволяет оценить функциональное состояние сердца и сосудов во время физической нагрузки, а также определить индивидуальные особенности реакции организма на упражнения.

Еще одним методом исследования функциональных способностей спортсменов, является оценка вариабельности сердечного ритма (BCP) в комбинации с физической нагрузкой. BCP представляет собой показатель, который отражает работу сердечно-сосудистой системы и работу механизмов регуляции целостного организма, а также позволяет оценить функциональные резервы механизмов его управления и вегетативный баланс. Метод ритмокардиографии в настоящее время широко используется для оценки адаптации у спортсменов различных видов спорта, хотя на сегодняшний день практически ни одно исследование не описывает особенности вариабельности сердечного ритма спортсменов-инвалидов, что усложняет процесс оценки текущего физиологического состояния.

Другой метод - это спектральный анализ BCP (вариабельности сердечного ритма). Этот метод позволяет изучить регуляцию сердечного ритма и установить связь между показателями вариабельности сердечного ритма и различными физиологическими и психологическими факторами. Данный метод также может помочь в оценке состояния пациента и установлении прогноза его здоровья.

В целом, исследование функциональных возможностей организма спортсменов инвалидов является сложным и многоступенчатым процессом, который включает в себя множество методов и подходов. Важно подбирать и использовать методы, которые максимально точно и полно описывают функциональное состояние организма спортсменов инвалидов, и учитывать индивидуальные особенности каждого атлета.

Изучение функционального состояния организма особенно для спортсменов - инвалидов является одной из важнейших задач адаптивной и спортивной медицины. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата вызывают сдвиги в функционировании всех систем организма человека. Сердечно-сосудистая система в первую очередь реагирует на эти изменения, проявляя вариабельность к основным параметрам. ВНС служит средством контроля, которое способствует регуляции артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания. В этом смысле физическая работоспособность зависит от скоординированной и широко

функционирующей ВНС. Наличие нарушений в работе опорно-двигательного аппарата изменяет параметры гемодинамики, в частности, изменяется объем крови, поступающей в нижние конечности как в состоянии покоя, так и при выполнении физической нагрузки, а также проявляются особенности наблюдаемого значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений [4].

В настоящее время проводится большая работа по улучшению качества жизни спортсменов-инвалидов. В зарубежной литературе есть данные о исследовании максимальной кислородной емкости легких спортсменов-инвалидов, где выявлено, что спортсмены с более низким уровнем инвалидности имеют более высокие показатели максимальной кислородной емкости, что может быть связано с большей мускулатурой и лучшей функциональностью мышц. Во многих исследованиях по легкой атлетике были выявлены индивидуальные особенности, которые могут влиять на эффективность тренировок, такие как возраст, уровень инвалидности, тип инвалидности и другие. Исследования, проводимые на спортсменах-инвалидах больше сосредоточены на проблеме здоровья и на социально-психологические аспекты паралимпийцев и на проблему реабилитации инвалидов [1].

Эта проблема приобретает особую актуальность у баскетболистов-паралимпийцев. Спортивная деятельность баскетболистов-паралимпийцев, являясь одним из аспектов физической активности людей с ограниченными возможностями, связана с высокими физическими и психологическими нагрузками, которые способствуют специфическим адаптивным реакциям инвалидов к тренировочным нагрузкам. У баскетболистов - инвалидов одинаковый уровень ежедневной активности. Они используют инвалидную коляску с ручным управлением, которое обеспечивается за счет работы верхних конечностей.

Резюмируя вышеуказанное, можно сказать, что за последние 10 лет проблема исследования уровня здоровья, социально-психологических особенностей, реабилитации, качества жизни спортсменов-инвалидов находилась в центре внимания ученых. Однако проблема влияния физических нагрузок на функциональные показатели спортсменов-инвалидов, и в частности, баскетболистов-инвалидов мало изучены, а

имеющиеся исследования не полностью раскрывают суть проблемы и пути ее решения. В связи с чем, мы задались целью изучить изменения показателей CCC и BCP у баскетболистов-инвалидов под влиянием тренировочной нагрузки.

Для достижения цели исследования были определены следующие задачи:

- Провести теоретический анализ проблемы влияния физических нагрузок на функциональное состояние спортсменов-колясочников,
- Исследовать функциональное состояние спортсменов-колясочников по показателям CCC и BCP,
- Изучить динамику показателей функционального состояния спортсменов-колясочников под влиянием тренировочного процесса.

Методы и организация. В исследовании принимали участие 10 баскетболистов-колясочников с поражением опорно-двигательного аппарата. Средний возраст исследуемых составил $43,7 \pm 4,3$ лет; рост $172,3 \pm 7,6$ см; вес $79 \text{ кг} \pm 12,3$. Для регистрации показателей функционального состояния исследуемых были использованы показатели CCC и BCP.

В начале исследования были проведены индивидуальные беседы с каждым из участников, для ознакомления с целью, ожидаемыми результатами и протоколом исследования. После чего исследуемые дали свое письменное согласие на участие в эксперименте. Всем участникам было предложено воздержаться от употребления напитков, содержащих кофеин или алкоголь в течение 48 ч, а также от курения в течение 12 часов. Исследования выполнялись непосредственно до и после завершения обычной тренировки. На первом этапе проведены измерения антропометрических параметров, показателей пульса, артериального давле-

ния, сатурации кислорода и показателей вариабельности сердечного ритма. BCP регистрировали в периоде 5 минут в положении лежа. Для записи BCP использовался комплекс для обработки кардиоинтервалограмм и анализа вариабельности сердечного ритма аппаратом Варикард (версия 6.2.). Исследования проводились при температуре от 20 до 22 °С, в безшумном и в комфортном помещении. Участники сохраняли молчание и не двигались. Обработку сигналов проводили с помощью программного обеспечения анализа BCP Интегрированная система кардиоинтервалографии ИСКИМ (ИВНМТ <<РАМЕНА>>) [3].

В области BCP были получены следующие показатели: SI (мс²) – стресс индекс, а также спектральные показатели BCP: TP (мс²) – суммарная мощность спектра BCP, HF (мс²) – высокочастотная (дыхательная) волна спектра, отражающей парасимпатические влияния LF (мс²) – низкочастотная (вазомоторная) волна спектра, симпатическая модуляция сердечного ритма, и VLF (мс²) – очень низкочастотная волна спектра, отражает состояние нейрогуморального и метаболического уровней регуляции.

Результаты исследования статистически обработаны с помощью программы SPSS 22.0.

Результаты исследования и их обсуждение. На данным BCP спортсменов по методике, предложенной Н. И. Шлык [5] для разделения типов вегетативной регуляции, у 90% исследуемых выявлен выраженный тип центральной регуляции (80% – II тип). В то время как у 10% спортсменов наблюдался 1-ый тип регуляции, который характеризуется выраженной преобладанием центральной регуляции. У 10% спортсменов наблюдался 3-ий тип регуляции, который характеризуется умеренной преобладанием автономной регуляции.

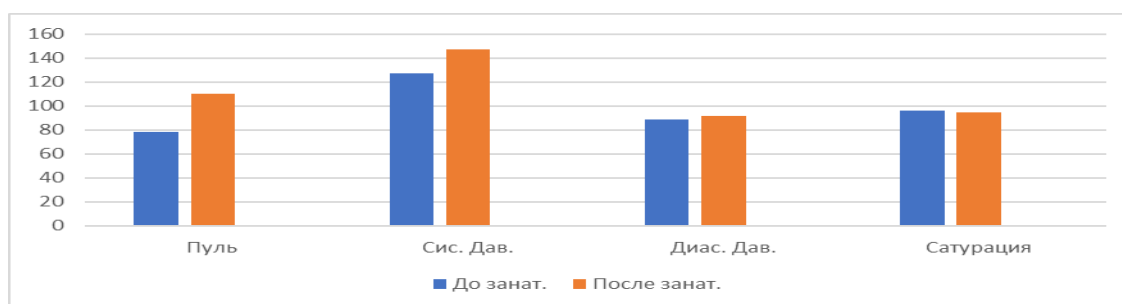


Рис.1. Изменения показателей CCC у баскетболистов-колясочников [рисунок авторов]

Fig.1. Changes in CVS in Wheelchair Basketball Players [figure by authors]

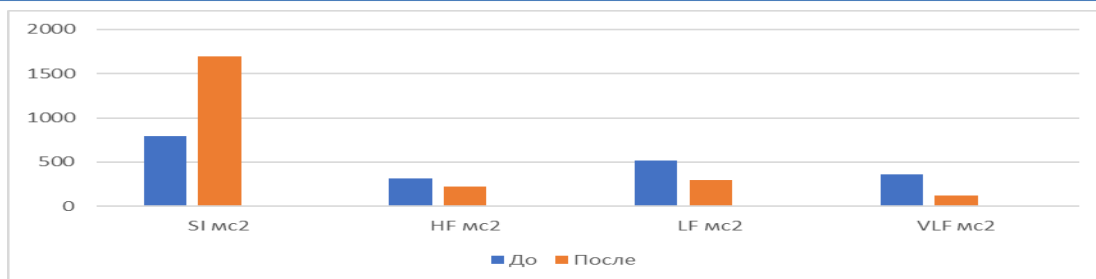


Рис. 2. Изменения показателей спектрального анализа данных ВСР у баскетболистов-колясочников [рисунок авторов]

Fig. 2. Changes in spectral analysis of HRV data in wheelchair basketball players [figure by authors]

Проведенный анализ выявил также достаточно высокие показатели пульса и стресс индекса SI. Изменения показателей показано на диаграмме [1,2]. Как известно, если человек физически травмирован, то регуляторные механизмы находятся в состоянии постоянного напряжения, обеспечивая адекватное функционирование процессов жизнедеятельности его организма [2]. Как видно на рис. 2 у 90% спортсменов после нагрузки было зарегистрировано по-

вышение SI, у 70%- понижение дыхательной волны спектра (HF) и повышение вазомоторной волны спектра (LF), у 60% спортсменов повышена очень низкочастотная волна спектра (VLF) и у 40% исследуемых понижена.

Проведенный сравнительный анализ данных ССС и ВСР выявил неоднозначную картину влияния тренировочной нагрузки на функциональное состояние спортсменов. Качественный анализ данных изменений приведен в таблице 1.

Таблица 1. Изменения показателей ВСР у спортсменов -колясочников в условиях тренировочной нагрузки [таблица авторов]

Table 1. Changes in HRV indices in wheelchair athletes under conditions of training load [table by authors]

	SI	HF	LF	VLF
Х.Ш.	↓	↓	↑	↑
А.С.	↑	↑	↓	↑
С.А.	↑	↓	↑	↓
С.Е.	↑	↓	↑	↑
М.К.	↑	↓	↑	↓
О.А.	↑	↓	↑	↑
Г.Х.	↑	↓	↑	↓
Н.А.	↑	↑	↓	↑
К.С.	↑	↓	↑	↓
Г.А.	↑	↑	↓	↑

Для выявления факторов влияющих на изменения пульса после нагрузки у баскетболистов-паралимпийцев был проведен однофакторный анализ ANOVA, который показал, что достоверное влияние на изменения пульса при нагрузке имеют HF с силой влияния 811, 116 ед. ($r=81.116$, $P<0,01$), LF ($r=121.016$, $p<0,008$), VLF ($r=33.163$, $p<0.03$), TP ($r=532$, $p<0.02$). Как видно, самое сильное влияние на изменения пульса имеет фактор «LF», показывающий уровень регуляции вазомоторного центра, а также факторы HF, VLF. Можно сказать, что на сте-

пень адаптации к нагрузкам у баскетболистов-паралимпийцев влияет уровень активности вазомоторного центра регуляции, характеризующих тонус сосудов. Исследования показывают, что физические нагрузки могут оказывать значительное влияние на вазомоторный центр регуляции сосудов. Они могут приводить к изменениям в периферическом кровотоке, а также к изменениям в функционировании сердечно-сосудистой системы.

Интенсивность и продолжительность физических нагрузок, а также уровень тренированности спортсмена могут существенно

влиять на реакции вазомоторного центра. Высокоинтенсивные тренировки могут вызывать более выраженные изменения в регуляции кровотока, включая изменения в артериальном давлении, чем низкоинтенсивные тренировки.

Кроме того, вазомоторный центр может быть модифицирован как при физической нагрузке, так и в период восстановления после тренировок. Исследования также показывают, что регулярные физические тренировки могут оказывать благоприятное влияние на функцию вазомоторного центра и сосудистую регуляцию.

Однако, необходимо отметить, что взаимодействие физических нагрузок и вазомоторного центра является сложным и требует дополнительных исследований. Результаты этих исследований могут быть полезны для разработки оптимальных тренировочных программ для спортсменов, в том числе и для спортсменов-инвалидов.

Из проведенного однофакторного анализа ANOVA следует, что при тренировочной нагрузке наибольшее влияние на изменения стресс-индекса оказывают показатели TP и LF, связанные с активностью вагального и симпатического отделов вегетативной нервной системы. Это свидетельствует о том, что регуляция сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке сильно зависит от баланса между симпатическим и вагальным влиянием на сердце и сосуды.

Данные выводы могут быть полезны при разработке оптимальных тренировочных программ, направленных на улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы и уменьшение стресса в период тренировок. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена и его тренированности, а также проводить более детальные исследования для более точной оценки влияния различных факторов на регуляцию сердечно-сосудистой системы в период тренировок. Таким образом

можно заключить, что в систему тренировки спортсменов-паралимпийцев должны быть включены упражнения, способствующие регулированию тонуса сосудов.

Выводы

1. Выявлено, что средние значения показателей ССС у паралимпийцев-баскетболистов значительно отличаются от показателей обычных спортсменов. В частности, у баскетболистов-паралимпийцев регистрируются высокие показатели пульса, систолического и диастолического, а также пульсового давления. В то время как показатели частотного анализа находятся в пределах низких значений.

2. Показано, что в группе паралимпийцев-баскетболистов значение стресс-индекса понижается после предъявленной нагрузки у 90% спортсменов, показатель вазомоторной регуляции повышается, а уровень активации парасимпатической нервной системы понижается у тех же 70% спортсменов. По показателю очень низкой частотности закономерностей не обнаружено.

3. Обнаружено, что на изменения пульса, как показателя адаптационного потенциала, самое сильное достоверное влияние имеет уровень активации вазомоторного центра регуляции.

4. Обсуждаются вопросы необходимости разработки нормативов для паралимпийцев по показателям ВСР. Результаты этого исследования побуждают к использованию ВСР. Необходимо предоставить исследователям в этой области описательные данные, которые можно использовать в качестве базы данных для будущих экспериментальных исследования или программы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Результаты данного исследования могут быть внедрены в программу разработки корректирующих действий для предотвращения дальнейшего клинического осложнения и снижения уровня риска.

© Лусине Самвеловна Степанян, 2023

© Марине Роландовна Асатрян, 2023

© Маргарита Рубеновна Саркисян, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.
2. Вайнер, Э.Н. Адаптивная физическая культура : словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. Москва : ФЛИНТА, 2018. — 144 с.
3. Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б. Социально-психологические особенности взаимоотношений инвалидов и здоровых, 1993г. с.62-66.

4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002г.—512 с.
5. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с.
6. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с.
7. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 158 с.
8. Семенов Ю.Н. <<Варикард 2.5.1>> и программа <<ИСКИМ-6.2>>, Медицинская технология, 2017г. 303с.
9. Шестопалов Е.В., ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск, РФ, Реакция сердечно-сосудистой системы инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата на физическую нагрузку. 2020г. с.117 – 120.
10. Шлык Н.И. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов. Материалы VI всероссийского симпозиума, 2016г, с.20-41.

REFERENCES

1. Begidova, T.P. Fundamentals of adaptive physical culture: a textbook for universities / T.P. Begidova. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 191 p.
2. Weiner, E.N. Adaptive physical culture: dictionary / E.N. Weiner, S.A. Kasyunin. Moscow: FLINTA, 2018. - 144 p.
3. Dobrovolskaya T.A., Shabalina N.B. Socio-psychological features of the relationship between the disabled and the healthy, 1993. pp.62-66.
4. Dubrovsky V.I. Sports medicine: Proc. for stud. higher textbook establishments. - 2nd ed., add. - M. Humanit. ed. Center VLADOS 2002 - 512 p.
5. Evseev, S.P. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook / S.P. Evseev. - Moscow: Sport Publishing House, 2016. - 616 p.
6. Evseeva O.E. Technologies of physical culture and sports activities in adaptive physical culture: textbook / O.E. Evseeva, S.P. Evseev. - Moscow: Sport Publishing House, 2016. - 384 p.
7. Ripa, M.D. Therapeutic and health-improving technologies in adaptive physical education: a textbook for universities / M.D. Ripa, I.V. Kulkov. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 158 p.
8. Semenov Yu.N. <<Varicard 2.5.1>> and <<ISKIM-6.2>> program, Medical Technology, 2017 303s.
9. Shestopalov E.V., MSTU im. G.I. Nosov", Magnitogorsk, Russian Federation, Response of the cardiovascular system of disabled people with lesions of the musculoskeletal system to physical activity. 2020 pp. 117 - 120.
10. Shlyk N.I. Heart rhythm and type of autonomic regulation in assessing the level of public health and functional fitness of athletes. Materials of the VI All-Russian Symposium, 2016, pp. 20-41.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT AUTHORS

Степанян Лусине Самвеловна к.б.н, доцент, проректор по учебной и научной работе Государственный университет физической культуры и спорта Армении Вклад в работу 33%	Lusine S. Stepanyan Cand.Sci, Assist. Prof., Vice-rector for Academic and Scientific Work Armenian institute of physical education and sport Contribution to the work 33%
Асатрян Марине Роландовна Доцент кафедры медико-биологических наук Государственный университет физической культуры и спорта Армении Вклад в работу 33%	Marine R. Asatryan Assist.prof. Armenian institute of physical education and sport Contribution to the work 33%
Саркисян Маргарита Рубеновна Старший преподаватель кафедры ФК Государственный университет физической культуры и спорта Армении Вклад в работу 33% Автор ответственный за переписку	Margarita R. Sargsyan Senior lecturer of the FC Department Armenian institute of physical education and sport Contribution to the work 33% The author responsible for the correspondence

Раздел

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL ASPECTS OF
PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS**



ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

Симонова А.К. ¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

Аннотация

Актуальность. В статье рассматривается вопрос влияния спортивной деятельности на формирования личности человека. Отмечается два аспекта проблемы. Во-первых, анализируется влияние спортивной деятельности на личность спортсмена. Подчеркиваются такие свойства личности как сила воли, целеустремленность, преодоление сомнения, умение концентрации в достижении поставленной цели. Особо отмечается роль спорта в воспитании чувства патриотизма. Во-вторых, затрагивается вопрос о роли спорта на формирование личности, не связанной непосредственно со спортивной деятельностью. Также в статье анализируется конфликтность спорта и ее воздействие на психологическое состояние личности.

Цель исследования – охарактеризовать влияние спорта на психологическое состояние личности в историческом аспекте.

Методы и организация исследования. Опыт участия в спортивных баталиях цементирует отдельные психологические свойства человека, что оказывается важным и для вне спортивной жизни. Если иметь в виду коллективные виды спорта, то здесь важны чувства коллективизма, способность исправить ошибки товарища, не направляя огонь критики на него. Сопереживание ему, готовность поддержки, пусть даже эмоциональной, есть признак не просто воспитанности, но и культуры гуманистических отношений. Спортивные баталии, особенно в командных соревнованиях на международных соревнованиях, связаны с чувством патриотизма. Очень важным является тот аспект проблемы, который связан с такой важной чертой спорта как конфликтность. Спорт – конфликтный вид деятельности, она - имманентное его свойство, проявление его сути. Исследователи природы конфликта отмечают, что в его основе лежат противоречия потребностей, мотивов, целей, установок, взглядов, поведения в процессе взаимодействия личностей. Спорт по природе своей – система противоречий, он - извечное соперничество, целью которого является победа.

Выводы. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности многоаспектно и разнообразно, что актуализирует проблему и для практиков спорта, и для исследования психологов, философов, и для представителей ряда других наук.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, воспитание психологических свойств личности, патриотизм, конфликт.

Конфликт интересов: Симонова А.К. является членом редакционной коллегии журнала «Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте» с 2021 г., но не имеет никакого отношения к решению опубликовать эту статью. Статья прошла принятую в журнале процедуру двойного слепого рецензирования. Об иных конфликтах интересов авторы не заявляли.

Для цитирования Симонова А.К. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-60-64>

Дата поступления статьи: 04.05.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: gced@sport-ural.ru

INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE PERSON

Alina K. Simonova ¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

Abstract

Relevance. The article deals with the issue of the influence of sports activity on the formation of a person's personality. Two aspects of the problem are noted. Firstly, the influence of sports activity on the personality of an athlete is analyzed. Such personality traits as willpower, purposefulness, overcoming doubts, the ability to concentrate in achieving the goal are emphasized. The role of sport in fostering a sense of patriotism is particularly noted. Secondly, the question of the role of sport in the formation of a personality that is not directly related to sports activities is raised. The article also analyzes the conflict nature of sports and its impact on the psychological state of the individual.

The purpose of the study is to characterize the influence of sports on the psychological state of a person in the historical aspect.

Methods and organization of research. The experience of participating in sports battles cements certain psychological properties of a person, which turns out to be important for non-sports life. If we keep in mind collective sports, then the feelings of collectivism are important here, the ability to correct the mistakes of a friend without directing the fire of criticism at him. Empathy for him, the readiness of support, even emotional, is a sign not just of good breeding, but also of a culture of humanistic relations. Sports battles, especially in team competitions at international competitions, they are connected with a sense of patriotism. The aspect of the problem that is associated with such an important feature of sports as conflict is very important. Sport is a conflict type of activity, it is its immanent property, a manifestation of its essence. Researchers of the nature of the conflict note that it is based on contradictions of needs, motives, goals, attitudes, views, behavior in the process of interaction of individuals. Sport by its nature is a system of contradictions, it is an eternal rivalry, the goal of which is victory.

Conclusions. The influence of sports activity on the psychological state of a person is multifaceted and diverse, which actualizes the problem for sports practitioners, psychologists, philosophers, and representatives of a number of other sciences.

Key words: sport, sports activity, education of psychological properties of a person, patriotism, conflict.

Conflict of interest: Alina K. Simonova has been a member of the editorial board of the journal "Scientific and Educational Foundations in Physical Culture and Sports" since 2021, but has nothing to do with the decision to publish this article. The article has passed the double-blind review procedure accepted in the journal. The authors did not declare any other conflicts of interest.

For citation Alina K. Simonova The impact of sports activities on the psychological state of the individual // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-60-64>

Date of receipt: 04.05.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the author: gced@sport-ural.ru

Введение. Человек приходит в этот мир по законам природы, как дитя природы. С мгновения рождения начинается его жизнь в обществе, становление его как социального существа. Жизнь каждого – процесс, заканчивающийся смертью, содержание этого процесса – социализация, формирование в человеке его истинной человеческой сути. Отечественные психологи и философы убедительно доказали, что основным механизмом, средством социализации является деятельность (3). Содержание деятельности, ее характер, формы определяют психологический портрет личности. Еще римский поэт Публий Овидий Назон, утверждал, что «Занятия налагают отпечаток на характер», что и послужило причиной вынести их в качестве эпитафии.

Спорт, ядром которого является спортивная деятельность, также выполняет эту задачу. Сегодня спорт – важнейший феномен общественного бытия, представляет собою необходимую часть системы общественных видов деятельности. Влияние спортивной деятельности на формирование личности становится актуальнейшей проблемы, как теории, так и практики спорта.

При первом приближении следует выделять следующие аспекты проблемы. Во-первых, это формирование личности действующего спортсмена, когда он является субъектом этой деятельности. Во-вторых, влияние спортивной деятельности на личность в постспортивный период его жизни, когда, завершив спортивную карьеру, спортсмен вступает в новую для него социальную общность. В-третьих, поскольку

спорт это и зрелище и его активным участником являются зрители, так называемые болельщики, то в силу этого спортивная деятельность влияет и на эту составляющую часть спорта.

Результаты исследования. Всякая деятельность априори требует от субъекта наличие определенных качеств, а не только основ профессионального характера. Главная задача, стоящая перед руководителем – это формирование профессионального мастерства. Но, становясь субъектом спортивной деятельности, непосредственным участником спортивной деятельности, человек приобретает, в нем формируются те психологические качества, которые и образуют целостность личности. Конечно, прежде всего, те качества, которые спешествуют решению спортивной задачи. Это и умение сконцентрировать все силы на решение данной конкретной задачи, это и готовность к преодолению неизбежных трудностей на пути решения этой задачи, это и способность перетерпеть боль, не терять уверенности, это и стойкость в восприятии неудачи, что неизбежно в спортивном поединке. Важным является то, что речь не об отдельных качествах личности, а об ее цельности, об интегративном свойстве характера. Опыт участия в спортивных баталиях цементирует отдельные психологические свойства человека, что оказывается важным и для вне спортивной жизни. Если иметь в виду коллективные виды спорта, то здесь важны чувства коллективизма, способность исправить ошибки товарища, не направляя огонь критики на него. Сопереживание ему, готовность поддержки, пусть даже эмоциональной, есть признак не просто воспитанности, но и культуры гуманистических отношений.

Всякий коллектив - коллектив индивидуальностей, а это требует решения двуединой психологической задачи: ясное осознание своего «я» и уважительное отношение к индивидуальности «другого». Спортивная деятельность предоставляет поле для проявления амбиций, для утверждения своего «я», а с другой стороны, требует признания подобных стремлений от товарищей по команде, и от коллег команды соперника. Уважительное отношение несмотря на накал борьбы – важное качество личности, которое свидетельствует о ее зрелости.

Спортивные баталии, особенно в командных соревнованиях на международных соревнованиях. связаны с чувством патриотизма. Немало лет прошло, но памятно, по крайней мере, те, кто помнит спортивные баталии, в которых бились советские спортсмены, слезы Ирины Родниной, когда она стояла на пьедестале, и в честь ее победы звучал гимн страны и ввысь поднимался флаг страны. И тогда, как и сейчас чиновники от спорта, да и сами действующие спортсмены, повторяют, что спорт вне политики. Вопрос о сложных отношениях между такими феноменами бытия как спорт и политика – это отдельный вопрос, требующий специального внимания, сейчас не будем его касаться, но то, что спорт выполняет важную задачу формирования, особенно у молодого поколения чувство патриотизма, это не подлежит сомнению.

Массированная атака сегодня на российский спорт, не допуск спортсменов России в участии в международных соревнованиях, запрет использовать национальный флаг и гимн, лукаво прикрываемый разрешением использовать нейтральный символ в виде олимпийского флага, - все это приметы политических инсинуаций, глубинная цель которых в подрыве, в размывании духа патриотизма, всегда игравшего цементирующую роль в сознании отечественных спортсменов. Спорт способен и должен способствовать воспитанию чувства патриотизма, гордости за страну. Команды, участвующие в мировых первенствах, в Олимпийских играх, это единый организм, единый субъект, и монолитность этого субъекта сцементировано чувством любви к Родине. Это чувство, воспитанное спортом, его непосредственными участниками, охватывает и зрителей, и тех, кто непосредственно созерцает спортивное действо на стадионе, и тех, кто переживает перипетии спортивного соревнования у экранов телевизора.

Нельзя не отметить тот факт, что глобализация захватывает в поле своего влияния и спорт. Сегодня, например, в футбольной команде, в одном коллективе сосуществуют представители разных культурных традиций. Сопричастность одному виду деятельности, единые задачи коллектива способствуют осознанию единства людей, чувству толерантности, с чем связано не просто понимание многоликости человеческого мира,

но способности уважительного отношения к «другому», умению вести с ним диалог.

Очень важным является тот аспект проблемы, который связан с такой важной чертой спорта как конфликтность. Спорт – конфликтный вид деятельности, она – имманентное его свойство, проявление его сути. Исследователи природы конфликта отмечают, что в его основе лежат противоречия потребностей, мотивов, целей, установок, взглядов, поведения в процессе взаимодействия личностей (2). Спорт по природе своей – система противоречий, он – извечное соперничество, целью которого является победа.

Конкретные формы соперничества конкретным видом спорта, природа которого определяет и характер конфликта, и его динамику, и накал страстей, и способы разрешения. Не охватывая всей многообразной палитры конфликтности спорта, отметим, в качестве постановки проблемы, некоторые аспекты и уровни конфликтов спортивной деятельности.

Первым из оппонентов конфликта следует назвать спортивный снаряд, который противостоит спортсмену. Снаряд (штанга, мяч, гимнастический конь, ядро, диск и т.п.), как всякий предмет, обладает собственной силой и энергией, в нем скрытой. И от спортсмена требуется немалая концентрация своей воли, уверенность в победе, отсутствие страха перед силой снаряда, который для спортсмена есть живое существо. В. Высоцкий вложил в уста героя одного из своих произведений, великого штангиста Василия Алексеева слова: «Штанга, перегруженная штанга - //Вечный мой соперник и партнер». В поэтическом образе передана амбивалентность снаряда: он и партнер и соперник. В силовом поле отношений «спортсмен – снаряд-соперник» и разворачивается драма их соперничества. О том, какие сложные, часто драматические отношения связывают спортсмена и его снаряд, отмечал автор статьи, посвященной творчеству В. Высоцкого на тему спорта (4).

Спортсмен борется не только и, может, не столько со снарядом, как с самим собой: «Я весь матч борюсь с собой // Видно жребий мой такой...», - верно отмечал бард В. Высоцкий в одной из своих песен, посвященных спорту. Преодоления себя, своего сомнения, возвращение в душе надежды, уверенности в своих способностях и силе – залог успешного действия и непереносимое условие для начала противоборства. И спорт во всем своем многообразии формирует именно эти качества человека.

При всей уважительности к противнику, о чем уже говорилось, однако не стирает возможности конфликта. И пусть, как правило, подобные конфликты кратковременны, всегда необходимо их разрешение. Конечно, ему способствует активная деятельность судьи, важно умение спортсмена владением своими эмоциями.

Конфликтность спорта, бытие человека в подобной атмосфере вырабатывает стрессоустойчивость личности, что не может не сказываться в разрешении конфликтов за границами спорта, особенно в постспортивной жизни.

Выводы. Спорт выполняет, что важно особенно в отношении подрастающего поколения, большую воспитательную работу, особенно это важно сегодня. Когда разнообразные СМИ, прежде всего ТВ, пропагандируют «героев спорта». Спортсмены становятся звездами, наряду со звездами шоу-бизнеса, как элементы массовой культуры. Молодое поколение, выбирая жизненный путь, решают вопрос «сделать жизнь с кого» (В. Маяковский), и в качестве образца. Примера для подражания избирают звезд спорта, и, к сожалению, мотивом выступает материальное благополучие подобных кумиров. Спортивная деятельность становится притягательной и манящей.

Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности многоаспектно и разнообразно, что актуализирует проблему и для практиков спорта, и для исследования психологов, философов, и для представителей ряда других наук.

© Алина Константиновна Симонова, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М. : Академия : Смысл, 2010. – 526 с.
2. Безносков, С.П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. – СПб. : Речь, 2012. – 272 с.

3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л. : Наука, 2010. – 270 с
4. Высоцкий, В. Песни. Стихотворения. Проза. М., 2013 г.
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – Москва : «Физкультура и спорт», 2010 - 134 с
6. Ершов А.А. Социально-психологические аспекты конфликтов // Социальная психология и социальное планирование. Л., ЛГУ, 1973; Анцупов А.Л.; Прошанов С.Л. Конфликтология: междисциплинарный подход. М., 1997; Щепанский Я. Элементарные понятия социологии. М., 1969.
7. Забегалина, С.В. Прогнозирование развития посттравматических стрессовых расстройств у спортсменов // Спортивный психолог. – 2011. – №2 (23) – С. 54-56
8. Леонтьев Л.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975 г.; Гальперин П.Я. Методы обучения и умственного развития ребенка. М., 1985 г.; Эльконин Д.Б. и др.
9. Медведев А.В. Образ спорта в творчестве В.С. Высоцкого//Научные и образовательные основы в физической культуре и спорта, 2022, №2.
10. Щербатых, Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж : МОДЭК, 2010. – 350 с.

REFERENCES

1. Asmolov, A.G. Psychology of Personality. Cultural and historical understanding of human development. - M.: Academy: Meaning, 2010. - 526 p.
2. Beznosov, S.P. Theoretical foundations for the study of professional personality deformation. - St. Petersburg. : Speech, 2012. - 272 p.
3. Berezin, F.B. Mental and psychophysiological adaptation of a person. - L. : Nauka, 2010. - 270 p.
4. Vysotsky, V. Songs. Poems. Prose. M., 2013
5. Vyatkin, B.A. The role of temperament in sports activities. - Moscow: "Physical culture and sport", 2010 - 134 p.
6. Ershov A.A. Socio-psychological aspects of conflicts // Social psychology and social planning. Leningrad, Leningrad State University, 1973; Antsupov A.L.; Proshanov S.L. Conflictology: an interdisciplinary approach. M., 1997; Shchepansky Ya. Elementary concepts of sociology. M., 1969.
7. Zabegalina, S.V. Forecasting the development of post-traumatic stress disorders in athletes // Sports psychologist. - 2011. - No. 2 (23) - pp. 54-56
8. Leontiev L.N. Activity. Consciousness. Personality. M., 1975; Galperin P.Ya. Methods of teaching and mental development of the child. M., 1985; Elkonin D.B. and etc.
9. Medvedev A.V. The image of sport in the work of V.S. Vysotsky // Scientific and educational foundations in physical culture and sports, 2022, No. 2.
10. Shcherbatykh Yu.V. Using the methods of self-regulation and neurolinguistic programming to reduce the level of stress among students // Prevention of offenses in the student environment. - Voronezh: MODEK, 2010. - 350 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Симонова Алина Константиновна кандидат социологических наук., доцент, зав. кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, г. Екатеринбург Россия Вклад в работу 100% Автор ответственный за переписку	Alina K. Simonova Cand. Sci., Assoc. Prof. Ekaterinburg Institute of Physical Culture Ekaterinburg, Russia Contribution to the work 100% The author responsible for the correspondence
---	--

Раздел

**ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

**IT-TECHNOLOGIES IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-66-71>

Оригинальные статьи / Original Articles



ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

УДК 613.96:612.766.1.06

Абдыбекова Н.А. ¹

Добаев К.Д. ¹

¹ Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова 720064, Кыргызстан, г.Бишкек, улица Ахунбаев, 97

Аннотация

Актуальность. В статье представлены результаты анкетирования профессорско-преподавательского состава и магистрантов высших учебных заведений по проблеме дистанционного обучения. Выявлено отношение магистрантов к различным формам учебного процесса, к цифровизации обучения, к инновационным технологиям. Предлагается опыт внедрения инновационных и цифровых технологий обучения на основе компетентностного подхода.

Цель исследования – научно-теоретическое обоснование научно-педагогических основ дистанционного обучения и подтверждение их эффективности посредством педагогического эксперимента.

Методы и организация исследования. Нами было проведено анкетирование среди ППС и магистрантов 1-2 года обучения. Были охвачены студенты из Кыргызстана (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, НГУ им.С.Нааматова, Ошский государственный педагогический университет, Международный медицинский университет, Таласский государственный университет, Кыргызско-турецкий университет «Манас», Кыргызский национальный, КЭУ, КНУ им. Жусупа Баласагына, Международный университет «Ала-Тоо», МАУПФиБ), Казахстана (Казакская академия туризма и спорта, Международный университет им. К.Ш.Токтомаматова, ЮКУ им Ауэзова), Россия (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ, ГАОУ ПО Московский городской педагогический университет, Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, а также Аккредитационное агентство «Билим стандарт». Всего приняли участие в анкетировании 258 преподавателей, из них 38% мужчин, 62% женщин: 2% составляют доктора наук, 35,7% кандидаты наук и доценты, 60,5% - преподаватели без ученой степени. В анкетировании участвовали преподаватели факультета физической культуры и спорта, а также естественно-географического, инженерно-технического, исторического, физико-математического, экономического, юридического, филологического факультетов.

Выводы. История становления образовательного процесса и реалии текущего времени дают основание высказать мнение о том, что совершенствованию процесса обучения и технологии преподавания нет предела.

Ключевые слова: пандемия COVID 19, цифровые технологии, магистранты, инновационные технологии, онлайн обучение, анкетирование, учебный процесс.

Конфликт интересов: Абдыбекова Н.А. является членом редакционной коллегии журнала «Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте» с 2021 г., но не имеет никакого отношения к решению опубликовать эту статью. Статья прошла принятую в журнале процедуру двойного слепого рецензирования. Об иных конфликтах интересов авторы не заявляли.

Для цитирования: Абдыбекова Н.А., Добаев К.Д. Цифровые технологии в профессиональной подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт» // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-66-71>

Дата поступления статьи: 24.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: abdybekova84@mail.ru

DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF MASTERS IN THE DIRECTION OF «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

Nurmira A. Abdybekova¹

Kyrgyzbai D. Dobaev¹

¹ Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T.Turusbekov
97 Akhunbayeva Str., Bishkek, Kyrgyzstan, 720064

Abstract

Relevance. The article presents the results of a survey of the teaching staff and undergraduates of higher educational institutions on the problem of distance learning. The attitude of undergraduates to various forms of the educational process, to the digitalization of learning, to innovative technologies is revealed. The experience of introducing innovative and digital learning technologies based on a competence-based approach is proposed.

The purpose of the study is a scientific and theoretical substantiation of the scientific and pedagogical foundations of distance learning and confirmation of their effectiveness through pedagogical experimentation.

Methods and organization of research. We conducted a survey among teaching staff and students of 1-2 years of study. Students from Kyrgyzstan were covered (Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, S.Naamatov National University, Osh State Pedagogical University, International Medical University, Talas State University, Kyrgyz-Turkish University "Manas", Kyrgyz National, KEU, KNU. Zhusupa Balasagyna, International University "Ala-Too", IAUPFiB), Kazakhstan (Kazakh Academy of Tourism and Sports, International University named after K.Sh.Toktomamatova, Auezo-va UCU), Russia (FGBOU VO PGUFKSIT, GAOU PO Moscow City Pedagogical University, Volga Region University of Physical Culture, Sports and Tourism, as well as the Accreditation Agency "Bilim Standard". A total of 258 teachers took part in the survey, 38% of them men, 62% women: 2% are doctors of sciences, 35.7% are candidates of sciences and associate professors, 60.5% are teachers without a degree. The survey was attended by teachers of the Faculty of Physical Culture and Sports, as well as natural geography, Engineering, History, Physics and Mathematics, Economics, Law, Philology faculty.

Conclusions. The history of the formation of the educational process and the realities of the current time give reason to express the opinion that there is no limit to the improvement of the learning process and the technology of teaching.

Key words: COVID 19 pandemic, digital technologies, undergraduates, innovative technologies, online training, questionnaire, educational process.

Conflict of interest: Nurmira A. Abdybekova has been a member of the editorial board of the journal "Scientific and Educational Foundations in Physical Culture and Sports" since 2021, but has nothing to do with the decision to publish this article. The article has passed the double-blind review procedure accepted in the journal. The authors did not declare any other conflicts of interest.

For citation: Abdybekova N.A., Dobaev K.D. Digital technologies in the professional training of masters in the direction of "Physical culture and sports" // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-66-71>

Date of receipt: 05.06.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: abdybekova84@mail.ru

Введение. Современные условия, когда происходит модернизация всей системы высшего профессионального образования, меняются старые образовательные парадигмы, внедряются новые инновационные технологии, которые диктуют новые требования к профессиональной подготовке магистрантов.

Основными технологиями образования становятся: адаптивное обучение; виртуальная реальность; геймификация; дистанционное обучение; микрообучение; чат-боты; киберпрокторинг; перевернутое обучение; социальное обучение. Возникает вопрос, в какой форме должен проводиться учебный процесс магистрантов по направлению «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях.

Во исполнение протокольного поручения Правительства Кыргызской Республики от 14 августа 2020 г. № 3, также в целях организации учебного процесса в 2020-2021 учебном году и обеспечения безопасности студентов, магистрантов и аспирантов и профессорско-преподавательского состава в связи сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране [1, с. 5]., организовали обучение в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова (далее КГАФКиС), независимо от форм и типов собственности, в дистанционной форме. Также, проводили вебинары для педагогов по организации качественной дистанционной формы обучения (эффективная обратная связь, определение объема домашних заданий, методы оценивания и др.).

Цель исследования: научно-теоретическое обоснование научно-педагогических основ дистанционного обучения, обеспечивающих высокое качество и эффективность подготовки магистров, обладающих различными и специальными предметными компетенциями, способных осуществлять инновационную профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта, и подтверждение их эффективности посредством педагогического эксперимента.

Для реализации этих целей были поставлены следующие задачи:

1. Научно-теоретическое определение научно-педагогических основ подготовки будущих магистров

2. Определение эффективности технологии подготовки будущих магистров по направлению «Физическая культура и спорт» на основе современных педагогических условий.

3. Разработка теоретической модели, технологии подготовки будущих магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

4. Педагогическим экспериментом обосновать эффективность педагогических условий формирования профессиональной подготовки будущих магистров в области физической культуры.

Цифровизация образования достаточно сложный и трудоемкий процесс, он связан не только с переводом знаний в новую форму восприятия информации [2, с. 24], [3, с. 5].

В исследовании были использованы такие методы исследования как анализ научно-педагогической и научно-методической литературы; анкетирование и педагогический эксперимент.

Нами было проведено анкетирование среди ППС и магистрантов 1-2 года обучения. Были охвачены студенты из Кыргызстана (Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, НГУ им.С.Нааматова, Ошский государственный педагогический университет, Международный медицинский университет, Таласский государственный университет, Кыргызско-турецкий университет «Манас», Кыргызский национальный, КЭУ, КНУ им. Жусупа Баласагына, Международный университет «Ала-Тоо», МАУПФиБ), Казахстана (Казакская академия туризма и спорта, Международный университет им. К.Ш.Токтомаматова, ЮКУ им Ауэзова), Россия (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ, ГАОУ ПО Московский городской педагогический университет, Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма, а также Аккредитационное агентство «Билим стандарт».

Таблица 1 – Результаты анкетирования среди ППС [таблица авторов]

Table 1 – Survey results among teaching staff [table by authors]

№	Кыргыз- стан	Казах- стан	Узбеки- стан	Россия	Кол.отве- тов	%
1	90 чел.	3 чел.	1 чел.	21 чел.	258	100

Всего приняли участие в анкетировании 258 преподавателей, из них 38% мужчин, 62% женщин: 2% составляют доктора наук, 35,7% кандидаты наук и доценты, 60,5% - преподаватели без ученой степени. В анке-

тировании участвовали преподаватели факультета физической культуры и спорта, а также естественно-географического, инженерно-технического, исторического, физико-математического, экономического,

юридического, филологического факультетов.

Результаты исследования. На вопрос «Какую бы Вы выбрали форму обучения в

учебном процессе, если бы у вас был выбор?» - практически половина магистрантов отдали предпочтение смешанному варианту, чуть больше 30 % - классическому, 21,9% ответов - дистанционному (рис.1).

Какую бы Вы выбрали форму обучения в учебном процессе, если бы у Вас был выбор?

32 ответа

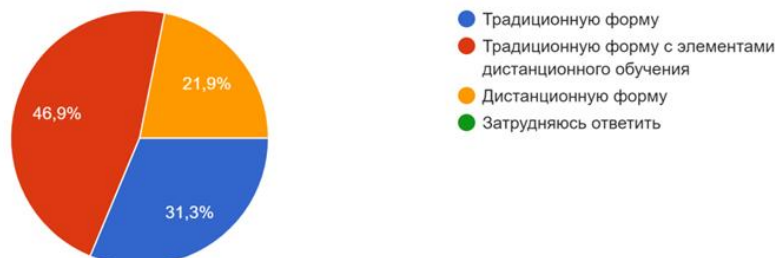


Рис.1. Формы онлайн обучения [рисунок авторов]

Fig.1. Forms of online learning [figure by authors]

Наиболее важные аргументы магистрантов в пользу дистанционной формы обучения: 1). возможность совмещать учебу с практической деятельностью; 2). гибкость учебного процесса; 3) технологичность учебного процесса.

На вопрос «Как проходит твоё дистанционное обучение: твоя учебная активность в промежутках онлайн обучения?» - более по-

ловины ответов (53,1%) положительны, магистранты стараются ежедневно заниматься и выполняют задания. 37,5% ответов не адекватны задачам учебного процесса - пропадает мотивация учиться (рис.2). Остальные пожаловались на то, что им сложно заниматься «удаленно», так как в домашних условиях не получается организовать положительное отношение к учебе.

Как проходит твоё дистанционное обучение: твоя учебная активность в промежутках онлайн обучению?

32 ответа

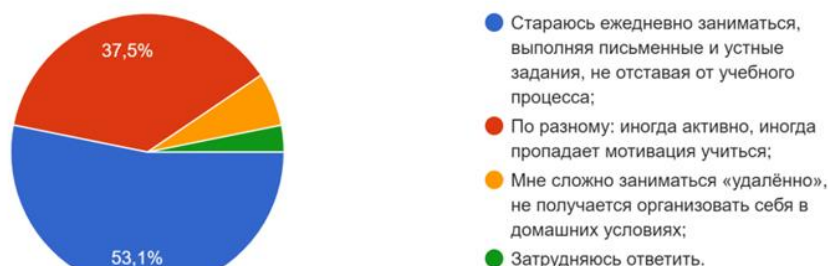


Рис.2. Активность магистрантов в условиях дистанционного обучения [рисунок авторов]

Fig.2. Activity of undergraduates in the conditions of distance learning [figure by authors]

В свете совершенствования технологии дистанционного обучения магистрантов по направлению «Физическая культура и спорт» были разработаны и внедрены в учебный процесс критерии по формированию общепрофессиональных компетенций с применением информационных технологий [4, с.15]. Внедрение оценочного

критерия оказало положительное влияние на отношение магистрантов к дистанционной форме обучения: 56,3% ответов были положительны, 21,8% - «Скорее да, чем нет», 9,4% ответов дали неудовлетворительную оценку (рис.3).

Удовлетворены ли Вы процессом обучения в дистанционном режиме?
32 ответа

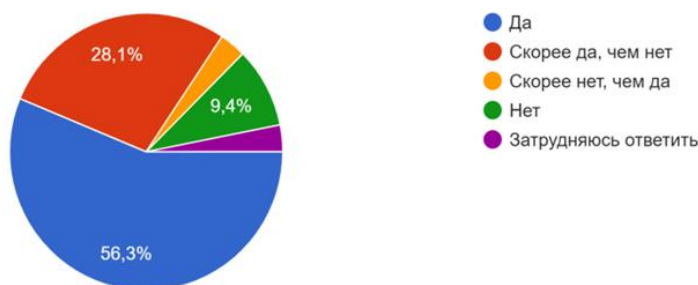


Рис.3. Отношение магистрантов к дистанционной форме обучения [рисунок авторов]
Fig.3. The attitude of undergraduates to distance learning [figure by authors]

Процесс обучения магистрантов в дистанционном формате базируется на сознательной дисциплине, понимании и соблюдении норм коллективного поведения. Укрепляются такие нравственные качества, как ответственность, чувство долга, трудолюбие, мобильность и коммуникабельность.

Цикл онлайн занятий. Нами был размещён цикл видеозанятий на авторском канале YouTube Abdybekova Nurmira для студентов по инновационным технологиям обучения по трём направлениям: Pedagogy and innovation technology, Professional English, state language. В качестве педагогических условий успешного формирования общепрофессиональной компетенции магистрантов выделяется использование интерактивных технологий обучения в целях развития мотивации на основе личностно-ориентированного подхода. Были внедрены в учебный процесс: технология обучения че-

рез цифровые платформы Google classroom, ZOOM, Cisco Webex meetings; авторский канал YouTube, Google meet для формирования общепрофессиональной компетенции [1, с. 15].

Вывод. История становления образовательного процесса и реалии текущего времени дают основание высказать мнение о том, что совершенствованию процесса обучения и технологии преподавания нет предела. На основе проведённых циклов практических онлайн занятий с магистрантами курса первого и второго года обучения на практических и теоретических занятиях в КГАФКиС им.Б.Т.Турсубекова:

1. Разработан учебно-методический комплекс по всем дисциплинам.
2. Разработана система упражнений и обоснована технология формирования общепрофессиональных компетенций будущих магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

© Нурмира Абдыбековна Абдыбекова, 2023
© Кыргызбай Дуйшенбекович Добаев, 2023
© ЕИФК 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдыбекова Н.А., Муратбек уулу С., Аскалиев Б.Ж. Аралыктан окутууда студенттердин жалпы профессионалдык компетенттуулугун калыптандыруу [Электронный ресурс]// Известия КГТУ им. И.Разакова, 2020. - № 4 (56). - С. 15-22. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45705375>.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебник / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – Москва: Academia, 2009. – 525 с. – ISBN 978-5-7695-6577-9.
3. Вишневский, К.О. Цифровые технологии в российской экономике : аналитический доклад. / К.О. Вишневский, Л.М. Гохберг, В.В. Деметьев. – Москва, 2021. – 116 с.
4. Иванова, Л.А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81-85.

5. Основание: протокольное поручение заседания Правительства Кыргызской Республики от 14 августа 2020 г. № 3. 5с.
6. Информационное общество: пределы и риски – прошлое, настоящее, будущее: Материалы V Международной научной конференции Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 3 апреля 2020 г.) Ч. 2. /Отв. ред.: О.М. Смирнова, Ред.: М.Б. Балычева, Н.П. Рябчун. – М: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2020. – 411 с.
7. Коломейченко, А.С. Информационные технологии : учебное пособие для вузов / А.С. Коломейченко, Н.В. Польшакова, О.В. Чеха. – 3е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 212 с.
8. Левченко, Г.Н. Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества / Г.Н. Левченко, О.С. Зайцев, А.В. Гарцев // Актуальные исследования. – 2020. – С. 73-77.
9. Мавлютова Г.А. Цифровизация в современном высшем учебном заведении/ Экономическая безопасность и качество. – 2018. – №3 (32). – С. 5-7.
10. Орлянская, Н.П. Проблемы проектирования и внедрения информационной системы / Н.П. Орлянская, А.В. Нагоев // Научный электронный журнал КубГАУ. – 2005. – № 01(9). – С. 18-25.

REFERENCES

1. Abdybekova N.A., Muratbek uulu S., Askaliev B.Zh. Aralyktan okutuud studetterdin zhalpy professionaldyk kompetent yylugun kalyptandyruu [Electronic resource] / Izvestiya KSTU im. I. Razakova, 2020. - No. 4 (56). - S. 15-22. – Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45705375>.
2. Barchukov, I.S. Physical culture and sport: methodology, theory, practice: textbook / I.S. Barchukov, A.A. Nesterov. - Moscow: Academia, 2009. - 525 p. – ISBN 978-5-7695-6577-9.
3. Vishnevsky, K.O. Digital technologies in the Russian economy: analytical report. / K.O. Vishnevsky, L.M. Gokhberg, V.V. Dementiev. - Moscow, 2021. - 116 p.
4. Ivanova, L.A. Analysis of information technologies in the field of physical culture and sports / L.A. Ivanova, O.V. Savelyeva // Scientific and methodological electronic journal "Concept". - 2015. - No. 8. - P. 81-85.
5. Reason: protocol order of the meeting of the Government of the Kyrgyz Republic dated August 14, 2020 No. 3. 5с.
6. Information Society: Limits and Risks - Past, Present, Future: Proceedings of the V International Scientific Conference Humanitarian Gubkin Readings (Moscow, April 3, 2020) Part 2. / Ed. editor: O.M. Smirnova, Ed.: M.B. Balycheva, N.P. Ryabchun. - M: Publishing Center of the Russian State University of Oil and Gas (NRU) named after I.M. Gubkina, 2020. - 411 p.
7. Kolomeichenko, A.S. Information technologies: textbook for universities / A.S. Kolomeichenko, N.V. Polshakova, O.V. Czech. - 3rd ed., Sr. - St. Petersburg: Lan, 2022. - 212 p.
8. Levchenko, G.N. Influence of physical culture and sport on the economic sphere of life of the state and society / G.N. Levchenko, O.S. Zaitsev, A.V. Gartsev // Actual research. - 2020. - S. 73-77.
9. Mavlyutova G.A. Digitalization in a modern higher education institution / Economic security and quality. - 2018. - No. 3 (32). - P. 5-7.
10. Orlyanskaya, N.P. Problems of design and implementation of the information system / N.P. Orlyanskaya, A.V. Nagoev // Scientific electronic journal of KubSAU. - 2005. - No. 01(9). - S. 18-25.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Абдыбекова Нурмира Абдыбековна к.п.н., и.о. доцента, проректор по НИР Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова Кыргызстан Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Nurmira A. Abdybekova Cand. Sci., Acting Associate Professor, Vice-Rector for Research Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T.Turusbekov Kyrgyzstan Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence
Добаев Кыргызбай Дүйшенбекович д.п.н., профессор КАО Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта им. Б.Т.Турусбекова Кыргызстан Вклад в работу 50%	Kyrgyzbai D. Dobaev D-r Sci., Professor of the KAO Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports named after B.T.Turusbekov Kyrgyzstan



МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ СПОРТУ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УДК 613.96:612.766.1.06

Акубеков К.С.¹

Н.А. Мальцева²

¹ Федерации компьютерного спорта России. Свердловское отделение
620014, Россия, г. Екатеринбург, ул. Огарева, 15

² «Интерсвязь»,

454138, Россия, г. Челябинск, Комсомольский проспект 38Б

Аннотация

Актуальность Основной проблемой официального компьютерного спорта в Российской Федерации является низкая мотивация геймеров для участия в официальных спортивных мероприятиях. Геймеры не стремятся становиться спортсменами и выполнять все требования, предъявляемые аккредитованными федерациями для участия в официальных спортивных соревнованиях.

Цель исследования – определить причины снижения количества киберспортсменов-участников официальных соревнований свердловской области.

Методы и организация исследования. Авторы взяли для анализа экономических показателей развития вида спорта «компьютерный спорт» (тождественный термин киберспорт) были избраны призовые выплаты в игре Dota2 для высококвалифицированных спортсменов, а именно команд уровня Tier 1 и Tier 2 мирового рейтинга. Выплаты фиксировались за десятилетний период с 2011 по октябрь 2022 года для каждого уровня. Анализ социально-экономической характеристики турниров по игре Dota2 для команд уровня Tier 1 и Tier 2 показал, что имеются предпосылки для формирования профессионального компьютерного спорта и его отдельных характеристик, таких как: количество турниров; количество команд в турнире для Tier 1; количество команд в турнире и средний призовой фонд для команд Tier 2. Следствием низкой мотивации являются такие проблемы как низкая информированность потенциальных участников соревнований. Отсутствие мотивации к участию в официальных соревнованиях. Отсутствие мотивации к решению технических задач по организации своего рабочего места, для участия в соревнованиях. Недостаточное для выполнения разрядных нормативов количество спортсменов региона заявляющихся на официальные соревнования. Низкая социальная ответственность спортсменов в командных видах программы, отсутствие стабильных составов команд. Анализ причин низкой информированности, недостаточного количества спортсменов для выполнения разрядных нормативов, и способы их решения.

Выводы. Метод личного оповещения спортсменов позволяет решить проблему их низкой информированности о датах проведения официальных спортивных соревнований.

Ключевые слова: компьютерный спорт, соревнование, участники, мотивация.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Акубеков К.С., Н.А. Мальцева Методы повышения количества участников официальных соревнований по компьютерному спорту в Свердловской области // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-72-80>

Благодарности: Авторы выражают благодарность Федерации компьютерного спорта России

Дата поступления статьи: 24.04.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: constak@mail.ru

METHODS TO INCREASE THE NUMBER OF PARTICIPANTS OF OFFICIAL COMPUTER SPORT COMPETITIONS IN THE SVERDLOVSK REGION

Konstantin S. Akubekov ¹

Natalya A. Maltseva ²

¹ Computer Sports Federation of Russia. Sverdlovsk branch

15 Ogareva str., Yekaterinburg, Russia, 620014

² "Intersvyaz",

38B Komsomolskiy Prospekt, Chelyabinsk, Russia, 454138

Abstract

Relevance The main problem of official computer sports in the Russian Federation is the low motivation of gamers to participate in official sports events. Gamers do not seek to become athletes and fulfill all the requirements imposed by accredited federations to participate in official sports competitions.

The purpose of the study is to determine the reasons for the decrease in the number of esports athletes participating in official competitions of the Sverdlovsk region.

Methods and organization of research. The authors took to analyze the economic indicators of the development of the sport "computer sport" (the identical term esports), prize payments were selected in the Dota2 game for highly qualified athletes, namely Tier 1 and Tier 2 teams of the world ranking. Payments were recorded for a ten-year period from 2011 to October 2022 for each level. The analysis of the socio-economic characteristics of Dota2 tournaments for Tier 1 and Tier 2 teams showed that there are prerequisites for the formation of professional computer sports and its individual characteristics, such as: the number of tournaments; the number of teams in the Tier 1 tournament; the number of teams in the tournament and the average prize pool for Tier 2 teams. The consequence of low motivation are such problems as low awareness of potential competitors. Lack of motivation to participate in official competitions. Lack of motivation to solve technical problems of organizing your workplace, to participate in competitions. Insufficient number of athletes from the region applying for official competitions to meet the discharge standards. Low social responsibility of athletes in the team types of the program, the lack of stable teams. Analysis of the causes of low awareness, insufficient number of athletes to meet the discharge standards, and ways to solve them.

Conclusions. The method of personal notification of athletes allows solving the problem of their low awareness of the dates of official sports competitions.

Key words: computer sports, competition, participants, motivation.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation Konstantin S. Akubekov Methods for increasing the number of participants in official computer sports competitions in the Sverdlovsk region // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-72-80>

Acknowledgements: The authors express their gratitude to the Russian Computer Sports Federation

Date of receipt: 22.04.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: constak@mail.ru

Введение. Первой спортивной цифровой компьютерной видеоигрой, полностью удовлетворяющей всем предложенным критериям соответствия, стала игра Spacemar!, созданная в 1962 г. Стивом Расселом при участии Мартина Греца и Уэйна Витенена [5]. Первый в мире патент на изобретение устройства Cathode-ray tube amusement device для электронной интерактивной (то есть содержащей элемент взаимодействия с пользователем) игры зарегистрирован 25 января 1947 г. в США [5]. Следующим значимым рубежом в развитии видеоигр стало появление игровой приставки (консоли). Автором идеи стал американский изобретатель Ральф Баер, предложивший использо-

вать для игр телевизоры. В 1967 г. он представил разработанную им первую в мире игровую приставку The Brown Box, в комплект которой входили джойстик и один из первых в мире световых пистолетов для NES Zipper. Согласно недавнему опросу аналитического агентства Newzoo, большинство представителей команд ожидают полного превращения киберспорта в серьезный бизнес в течение ближайших 5-10 лет, а представители брендов и агентств прогнозируют полную профессионализацию этой экосистемы в ближайшие 3-5 лет [6].

Авторы [7] взяли для анализа экономических показателей развития вида спорта «компьютерный спорт» (тождественный

термин киберспорт) были избраны призовые выплаты в игре Dota2 для высококвали-

фицированных спортсменов, а именно команд уровня Tier 1 и Tier 2 мирового рейтинга.

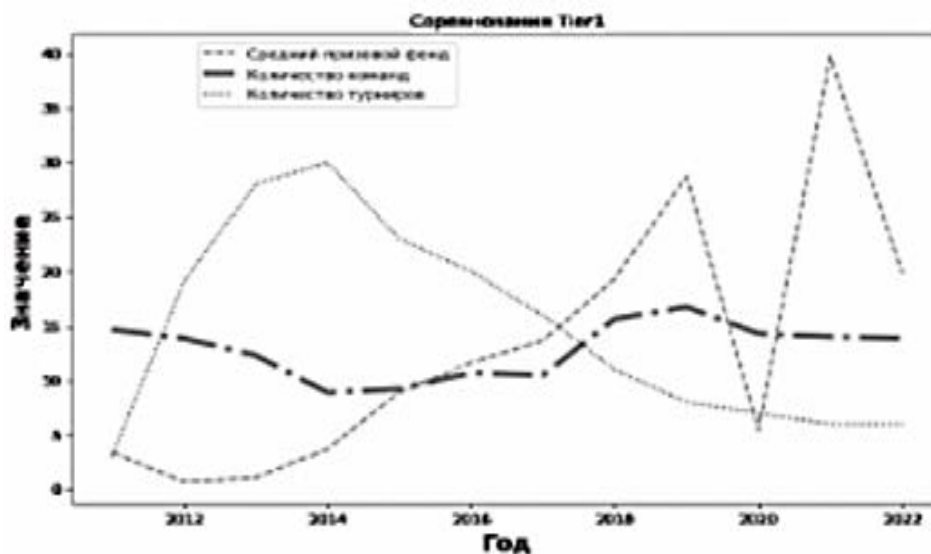


Рис.1. Динамика развития турниров по игре Dota2 для команд уровня Tier 1 [рисунок авторов]
Fig.1. Dynamics of development of Dota 2 tournaments for Tier 1 teams [figure by authors]

Выплаты фиксировались за десятилетний период с 2011 по октябрь 2022 года для каждого уровня. Анализ социально-экономической характеристики турниров по игре Dota2 для команд уровня Tier 1 и Tier 2 показал, что имеются предпосылки для формирования профессионального компьютерного спорта и его отдельных характеристик, таких как: количество турниров; количество команд в турнире для Tier 1; количество команд в турнире и средний призовой фонд для команд Tier 2.

Одним из объективных критериев популярности вида спорта является количество занимающихся этим видом спорта. По этому показателю, компьютерный спорт, является самым быстро растущим видом спорта. По мнению экспертов, причиной такой популярности является низкий порог входа. Ведь для того, чтобы заниматься компьютерным спортом, не обязательно даже иметь игровой компьютер, а достаточно иметь смартфон или планшет.

Актуальность. К сожалению, у этой высокой популярности есть и обратная сторона. У компьютерного спорта не только низкий порог входа, но и низкий порог выхода. Одной из основных проблем компьютерного

спорта является низкая мотивация спортсменов. В чем же причина низкой мотивации у спортсменов в компьютерном спорте?

В традиционных видах спорта спортсмены любители, чтобы достичь уровня профессионального спорта вынуждены пройти несколько уровней соревнований:

1. Клубные (неофициальные);
2. Муниципальные;
3. Региональные;
4. Всероссийские;
5. Международные.

Как правило, в традиционных видах спорта, положения о соревнованиях разных уровней содержат ограничения для участников по уровню спортивной подготовки. Обычно это выражается в требованиях к наличию у участников соревнований спортивных разрядов. Проходя все эти уровни спортивных соревнований, у спортсменов вырабатываются такие черты характера как самодисциплина и самоорганизация. Выход спортсмена на международный уровень соревнований проходит через его участие в сборных командах 1-2-3-4 уровней. Это сопровождается взаимодействием спортсменов с организаторами официальных спортивных соревнований, которыми являются

аккредитованные по виду спорта региональные и российские спортивные федерации.

Уникальной особенностью компьютерного спорта является наличие онлайн формата проведения соревнований. С 30 апреля 2020 года в России онлайн формат соревнований предусмотрен официальными правилами вида спорта «компьютерный спорт». [1.]

Благодаря наличию турнирных платформ в сети Интернет и онлайн формату соревнований киберспортсмены начального уровня могут принимать участие сразу в соревнованиях международного уровня, не проходя долгую спортивную карьеру в соревнованиях 1-2-3-4 уровней.

Особенностью компьютерного спорта является наличие правообладателя у компьютерных игр, права на игру принадлежат издателю. В течение многих лет компьютерный спорт во всем мире развивался вместе с индустрией видеоигр и геймингом. Гейминг – увлечение видеоиграми. Нормальной практикой игровой индустрии является, что организатором крупных соревнований выступают издатели видеоигр.

В такой ситуации главной задачей организаторов соревнований является реклама и продвижение их программного продукта. А главная мотивация у геймеров – участников этих соревнований это получение денежных и ценных призов. Не удивительно, такие ценности способствуют развитию потребительского поведения у геймеров. Ведь индустрии видеоигр нужны потребители.

Цель работы – повышение числа участников областных соревнований по компьютерному спорту.

Задачи исследования:

- Выяснить причины низкого количества участников официальных соревнований по компьютерному спорту.
- Изучить методы Свердловского отделения ФКС России по повышению количества участников.
- Вынести на обсуждение эти предложения.

Отличия соревнований геймеров и официальных соревнований по компьютерному

спорту. Во многих странах сфера спорта не регулируется государством, кроме того, компьютерный или электронный спорт может не относиться к спорту, а представляет собой соревнования среди геймеров. В России, как и во всем мире, геймеры привыкли к бесплатному участию в крупных международных соревнованиях от издателей игр или от международных турнирных операторов. Не все геймеры являются киберспортсменами. Участвуя в соревнованиях, они пытаются ими стать, но цель геймера это получение удовольствия от видеоигр. И основная мотивация геймера при входе в компьютерный спорт это стремление к получению дохода в виде денежных призов.

В России сфера спорта, в соответствии с действующим законодательством, регулируется государством, соревнования делятся на официальные и неофициальные. Официальные соревнования вносятся в календарные планы, формируемые соответствующими органами государственной или муниципальной власти. Организация официальных соревнований требует от организаторов оформления большого количества документации, согласования и получения разрешений от органов государственной и муниципальной власти. Это же касается и спортсменов. Участники официальных спортивных соревнований по компьютерному спорту обязаны иметь справку от спортивного врача, спортивную страховку, а для всероссийских соревнований, иметь спортивный разряд, обязательно пройти регистрацию и обучение на сайте РУСАДА, пройти регистрацию на сайте ГТО и иметь УИН ГТО.

Российские геймеры, как и их зарубежные коллеги привыкли к комфортному, нерегулируемому законодательством киберспорту, а попытки государства и аккредитованных федераций заставить их выполнять все необходимые для участия в официальных российских соревнованиях требования встречают непонимание и раздражение с их стороны.

Если бы официальный компьютерный спорт в России в одночасье заменил бы

полностью свободный нерегулируемый киберспорт, то спортсменам пришлось бы соблюдать все правила, без вариантов. Реальная картина компьютерного спорта состоит в том, что государственное регулирование спорта существует только в России, а подавляющее большинство значимых соревнований, с внушительными призовыми фондами проводятся онлайн организаторами из других государств. И доступ к этим соревнованиям, кроме Чемпионата мира leSF, открыт для всех желающих российских геймеров, без участия в официальных

соревнованиях. Чемпионат мира, проводится Международной федерацией компьютерного спорта International Esports Federation, leSF[2.].

Методика исследования. Статистика игр федерации компьютерного спорта, опрос участников, анализ сообщений в социальных сетях.

Экспериментальная часть. Рассмотрим статистику количества участников Чемпионатов Свердловской области в 2021, 2022, 2023 годах. (Табл. 1).

Таблица 1 – Участники Чемпионатов Свердловской области в 2021-23 годах [таблица авторов]
Table 1 – Participants of the Championships of the Sverdlovsk Region in 2021-23 [table by authors]

№ пп	Вид программы	Количество участников областных соревнований ЧСО ¹ и КСО ²					
		КСО2020	ЧСО2021	КСО2021	ЧСО2022	КСО2022	ЧСО2023
1.	DOTA2 5x5	35	46	76(30)	33	30	40
2.	CSGO 5x5	20	-	-	40	66	75
3.	StarCraft2	4	10	9(5)	Отменен	8	6
4.	Hearthstone	8	10	6(2)	Отменен	Отменен	8(7)
5.	Clash Royal	Отменен	9	8(3)	6	7	8
6.	Tekken7	Отменен	14(т) ³	Отменен	Отменен	Отменен	17(4)
7.	DCL The game	4	18(4) ⁴	16(1)	30(4)	-	24(1)
8.	NHL	Отменен	Отменен	Отменен	Отменен	Отменен	7(т)
9.	НОММ3	-	-	-	-	-	64(7)
10.	Итого	71	107	126	104	111	249

Специальные обозначения Таблицы 1.

ЧСО¹ – чемпионат Свердловской области, КСО2 – кубок Свердловской области.

14(т)³ - Соревнования проведены онлайн, но с использованием специально организованной площадкой, для тех спортсменов у кого были технические трудности. Отсутствие самой игры или аккаунта в ней.

18(4)⁴ - Открытые соревнования, 18 – общее количество участников (4) из них жители Свердловской области.

В Таблице 1 указаны данные по количеству участников официальных спортивных соревнований Свердловской области, проведенных в формате онлайн. В апреле 2020 года, в связи с пандемией COVID19, в правила вида спорта «компьютерный спорт» был добавлен формат соревнований онлайн. По своей сути закрепление в правилах формата онлайн позволило региональным федерациям проводить соревнования в условиях пандемии и отсутствия средств на аренду площадок.

Обсуждение результатов. Мы наблюдаем несколько причин для невысокой мотивации участников соревнований.

Разочарование от поражений. Поскольку не все участники официальных соревнований становятся призёрами, то многие из участников соревновательной деятельности, не достигнув желаемых призов, получают разочарование и снижение мотивации. Спортсмены с пониженной мотивацией не способны подстраивать свой распорядок дня под тренировочный процесс, а особенно делать это в команде с другими спортсменами. Поэтому в компьютерном спорте устойчивые составы спортивных команд являются большой редкостью. В основном любительские команды собираются

под конкретный турнир, а по его окончании распадаются.

В Свердловской области среди призеров официальных соревнований сложилась следующая тенденция. После успешного выступления на Чемпионате Свердловской области в марте, призёры получают приглашение в сборную Свердловской области, для участия в основном (в 2021, 2022), или отборочном (в 2023) этапе Чемпионата России проходящем онлайн в апреле. Однако участие в Чемпионате России, зачастую заканчивается для них достойным, но не призовым местом, что вызывает некое разочарование от участия, и например в Кубке России, проходящем онлайн в июле отказывается свыше 60% состава сборной Свердловской области сформированного в апреле и по этой причине в июне приходится формировать сборную заново, но уже из тех участников областных соревнований, кто по результатам своих достижений не смог попасть на Чемпионат России.

Низкая информированность и анализ её причин. Другой важной составляющей низкой мотивации является нежелание спортсменов прилагать усилия по изучению расписания официальных муниципальных и региональных соревнований. Не секрет, что региональные федерации при подготовке анонсов своих соревнований ограничиваются веб-рекламой и размещением информации на профильных сайтах и пабликах в соцсетях. В начале нулевых, когда в силу дорогого и медленного внешнего интернет-соединения онлайн формат соревнований не был таким популярным, а основным форматом соревнований было очное участие спортсменов, и поэтому список доступных мероприятий в регионе был не большим. Спортсмены вынуждены были отслеживать анонсы мероприятий на интернет ресурсах. Поэтому даже публикации анонса на одном профильном ресурсе было достаточно для оповещения всего сообщества.

В эпоху господства соцсетей, организаторы соревнований зачастую не утруждают себя созданием профильных сайтов, а размещают анонсы в тематических пабликах

соцсетей. Но философия соцсетей такова, что каждый пользователь подписан на десятки и сотни пабликов, и поэтому наблюдает ленту событий, состоящую из разных публикаций только в текущий момент времени, а публикации, происходящие в течение дня, а их могут быть сотни в большинстве своем остаются не замеченными. Надо ли говорить, что заходить специально в тематический паблик, хотя бы раз в день пользователи тоже не стремятся. Одним из следствий низкой мотивации является низкая информированность спортсменов о соревнованиях, включенных в календарный план региона.

Метод личного оповещения. Таким образом, важной составляющей работы региональной федерации, по привлечению внимания спортсменов к анонсам официальных соревнований является их персональное оповещение по средствам личных сообщений в соцсетях, писем на электронную почту, телефонных звонков.

Метод личного оповещения спортсменов достаточно трудоемкий. Если в 2020-2022 годах он использовался за 3-4 дня до окончания регистрации, только в случаях недостаточного количества заявившихся на соревнования спортсменов, то с учетом его эффективности, в 2023 году было принято решение о заблаговременном применении этого метода за неделю до окончания регистрации, что значительно повлияло на количество участников соревнований.

Недостаточное для выполнения разрядных нормативов количество спортсменов региона заявляющихся на официальные соревнования. До 35% заявленных в календарный план соревнований пришлось отменить из-за недостаточного количества участников из числа жителей Свердловской области.

Свыше 18% соревнований Свердловское отделение Федерации компьютерного спорта России вынуждена была проводить как открытые, по причине недостаточного количества заявившихся спортсменов в этом виде программы. Но тут стоит отметить, что если для таких видов программы

как DCL The game и Tekken7 основной причиной допуска спортсменов из других регионов является недостаточное число таких спортсменов, проживающих в Свердловской области. А если мы рассмотрим Кубок Свердловской области 2021 года [3.], то там причиной малого количества участников были отсутствие мотивации и как следствие низкая информированность спортсменов.

- Отсутствие мотивации к решению технических задач по организации своего рабочего места, для участия в соревнованиях. Компьютерный спорт является сложным техническим видом спорта. В таких видах программы как DCL The game, Tekken7, NHL соревнования имеют достаточно высокий порог входа. Сообщества потенциальных спортсменов имеют свою специфику и мало информированы о существовании такого вида спорта, как «компьютерный спорт» и о проводимых в нем соревнованиях.

- DCL The game - это технический симулятор управления квадрокоптером. Чтобы участвовать в соревнованиях, мало иметь игру и игровой компьютер, нужно ещё иметь специальный пульт управления квадрокоптером. Среди обывателей-геймеров нет потенциальных участников таких соревнований. Чтобы их найти ССО ФКС России пришлось обратиться к представителям региональной Федерации авиамodelьного спорта, где есть отделение квадрокоптеров. Только из числа реальных операторов квадрокоптеров удалось пригласить несколько свердловских спортсменов.

- Tekken7 - файтинг, представленный как на консолях, так и на ПК(Персональный компьютер). В регламенте Чемпионата России 2021 года в этом виде программы указана платформа ПК, но в сообществе свердловских файтеров, он был известен, но не достаточно популярен, для его покупки для платформы Sony PlayStation 4, которую предпочитают файтеры. Для того, чтобы провести соревнования, пришлось организовать для свердловских файтеров площадку, с предоставлением организаторами необходимой приставки Sony PlayStation 4 и

самой игры Tekken7 с действующим аккаунтом.

- NHL – спортивный симулятор, представленный только на игровых консолях Sony PlayStation и Microsoft Xbox. По регламенту Чемпионата России 2022 года в этом виде программы указана игровая консоль Sony PlayStation 5, а также режим HUT, который предусматривает игру только одного спортсмена с одной приставки. Среди обывателей-геймеров нет потенциальных участников таких соревнований. По опыту коллег из других регионов известно, что потенциальных спортсменов в спортивном симуляторе можно найти только среди молодых хоккеистов. Обе эти задачи впервые удалось решить 26 марта 2023 года, на официальном Чемпионате Свердловской области 2023 [4], организовав площадку с двумя приставками Sony PlayStation 5, двумя аккаунтами в игре NHL23, и пригласив к участию хоккеистов знакомых с этой игрой.

- Низкая социальная ответственность спортсменов в командных видах программы, отсутствие стабильных составов команд. Поскольку не все участники соревнований становятся призёрами, то многие из них, не достигнув желаемых призов, получают разочарование и снижение мотивации. Спортсмены с пониженной мотивацией не способны подстраивать свой распорядок дня под тренировочный процесс, а особенно делать это в команде с другими спортсменами. Поэтому в компьютерном спорте устойчивые составы спортивных команд являются большой редкостью. В основном любительские команды собираются под конкретный турнир, а по его окончании распадаются.

Основной причиной низкой социальной ответственности спортсменов в компьютерном спорте является их система ценностей. Геймеры-потребители исповедуют идеологию, основанную на игровом гедонизме и утилитаризме. В то время как спортсменам в традиционных видах спорта, в процессе их физического воспитания прививаются ценности физической культуры.

Решением ценностной проблемы в компьютерном спорте возможно станет изменение системы подготовки спортсменов. В настоящий момент спортсмены готовятся к соревнованиям самостоятельно. Когда они будут заниматься в спортивных секциях, то их молодые, ещё только формирующиеся личности смогут впитать ценности физической культуры.

Выводы:

1. Метод личного оповещения спортсменов позволяет решить проблему их низкой информированности о датах проведения официальных спортивных соревнований.

2. Допуск спортсменов из других регионов к соревнованиям позволяет привлечь достаточное для выполнения разрядных нормативов количество спортсменов.

3. Организация площадки с предоставлением необходимой техники и программного обеспечения для спортсменов, испытывающих технические трудности, позволяет привлечь спортсменов к соревнованиям из числа потенциальных участников.

4. Организация секций по компьютерному спорту позволит привить юным спортсменам ценности физической культуры, что повысит социальную ответственность в командных видах программы.

© Константин Сергеевич Акубеков, 2023

© Наталья Мальцева, 2023

© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»// Федерация компьютерного спорта России: официальный сайт: – URL: <https://resf.ru/about/documentation/pravila-komputernogo-sporta-12-2022.doc> (Дата обращения 24.04.2023)
2. IESF WORLD ESPORTS CHAMPIONSHIPS // Международная федерация компьютерного спорта International Esports Federation: официальный сайт: – URL: <https://iesf.org/events/worlds> (Дата обращения 24.04.2023)
3. Кубок Свердловской Области 2021// официальная страница: – URL: <http://www.bumbum.ru/sob.php?ttop=150498&id=401052&lim=0&archive=1> (Дата обращения 24.04.2023)
4. Чемпионат Свердловской области 2023// официальная страница: – URL: <http://www.bumbum.ru/sob.php?ttop=150498&id=401092&lim=0&archive=1> 24.04.23
5. Тарасенко В.А. Компьютерный спорт: откуда корни растут. Историко-социологический экскурс/ Историческая и социально-образовательная мысль, 2018, т 10, №5/2
6. Skol'ko stoit kibersport: glavnye trendy 2018 goda (How much for cybersport: principal trends of 2018). - URL: <https://www.sovsport.ru/others/cybersport/news/774734-kibersport-priznali-olimpijskoj-disciplinoy-vtorogo-urovnya> (accessed 01.09.2018) (InRuss).
7. Баешко, В.В. Проблемы международного правового регулирования киберспорта // Спортивное право Республики Беларусь: сб.ст. / сост.: ред.журн. «Промышленно-торговое право». – Минск. – 2015. – С. 147-154
8. Григорьев, С.В. Игра и праздник : тезаурус по празднично-игровой культуре / С.В. Григорьев, А.С. Фролов. – М. : Московия, 2006. – 204 с.
9. Ермаков А.В. Скаржинская Е.Н Анализ больших данных как инструмент оценки профессионализации компьютерного спорта/ Теория и практика физической культуры, 2023, №4, с 15-17
10. Кыласов, А.В. Спортизация интеллектуальных игр: концепции технологии / А.В. Кыласов, Я.А. Гараль. – М. : Советский спорт, 2013. – 186 с.

REFERENCES

1. RULES OF THE SPORT "COMPUTER SPORTS"// Computer Sports Federation of Russia: official website: - URL: <https://resf.ru/about/documentation/pravila-komputernogo-sporta-12-2022.doc> (Date of access 04/24/2023)
2. IESF WORLD ESPORTS CHAMPIONSHIPS // International Esports Federation: official website: – URL: <https://iesf.org/events/worlds> (Accessed 24.04.2023)
3. Cup of the Sverdlovsk Region 2021 // official page: - URL: <http://www.bumbum.ru/sob.php?ttop=150498&id=401052&lim=0&archive=1> (Accessed 24.04.2023)

4. Championship of the Sverdlovsk region 2023// official page: – URL: <http://www.bum-bum.ru/sob.php?ttop=150498&id=401092&lim=0&archive=1> 24.04.23
5. Tarasenko V.A. Computer sports: where the roots grow from. Historical and sociological excursion / Historical and socio-educational thought, 2018, v 10, No. 5/2
6. Skol'ko stoit cybersport: main trendy 2018 goda (How much for cybersport: principal trends of 2018). - URL: <https://www.sovsport.ru/others/cybersport/news/774734-kibersport-priznali-olimpijskoj-disciplinoj-vtorogo-urovnja> (accessed 09/01/2018) (InRuss).
7. Baeshko, V.V. Problems of international legal regulation of cybersport // Sports law of the Republic of Belarus: s*b.st. / comp.: ed.journal. "Industrial and commercial law". - Minsk. - 2015. - S. 147-154
8. Grigoriev, S.V. Game and holiday: thesaurus on holiday-game culture / S.V. Grigoriev, A.S. Frolov. - M. : Moskovia, 2006. - 204 p.
9. Ermakov A.V. Skarzhinskaya E.N. Big data analysis as a tool for assessing the professionalization of computer sports / Theory and practice of physical culture, 2023, No. 4, pp. 15-17
10. Kylasov, A.V. Sportsization of intellectual games: concepts and technologies / A.V. Kylasov, Ya.A. Garal. - M. : Soviet sport, 2013. - 186 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Акубеков Константин Сергеевич

Федерации компьютерного спорта России.
Свердловское отделение
г. Екатеринбург, Россия

Вклад в работу 50%

Автор ответственный за переписку

Konstantin S. Akubekov

Computer Sports Federation of Russia. Sverdlovsk branch
Ekaterinburg, Russia

Contribution to the work 50%

The author responsible for the correspondence

Мальцева Наталья Анатольевна

«Интерсвязь», г. Челябинск, Россия

Вклад в работу 50%

Natalya A. Maltseva

Intersvyaz, Chelyabinsk, Russia

Contribution to the work 50%

Научное издание

***НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ***

Отв. редактор О.С. Rogov

Технический редактор Д.А. Поляк

Языковая правка Н.В. Кроваткина, И.И. Васина

Корректурa И.А. Коновалова, И.О. Веделев

Распространяется свободно

Scientific publication

**SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Editor-in-chief Oleg S. Rogov

Technical Editor Dina A. Polyak

Language editing by Natalya V. Krovatkina, Irina I. Vasina

Proofreading by Irina A. Konovalova, Ilya O. Vedelev

Distributed freely

Материалы авторов, включённые в журнал, индексируются
в российских и международных
научных базах данных

