

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Scientific & educational basics
in physical culture and sport

ISSN 2782-3245

Том 3, №3, 2021

www.saeipcas.elpub.ru



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 образовательное учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный университет»



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»

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.

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);

БАРБАС Янис, (Греция);

ТАРАСЕВИЧ Игорь Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМ ФК (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

РОГОВ Олег Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ЕНД, (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

ТИМОФЕЕВА Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМ АФК (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия);

СИМОНОВА Алина Константиновна, кандидат социологических наук, доцент, зав. кафедрой ГСЭД (Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, Екатеринбург, Россия).

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:	18.12.2021
Копирайт	© ЕИФК, 2021 © Авторы статей, 2021
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. Проект РИНЦ разрабатывается с 2005 года компанией «Научная электронная библиотека» (elibrary.ru). На платформе elibrary к 2012 году размещено более 2 400 отечественных журналов. Google Scholar — свободно доступная поисковая система, которая индексирует полный текст научных публикаций всех форматов и дисциплин. Индекс Академии Google включает все большинство рецензируемых онлайн-журналов Европы и Америки крупнейших научных издательств. Directory of Open Access Journals (DOAJ) — онлайн-каталог, который индексирует и предоставляет доступ к качественным рецензируемым научным журналам открытого доступа.

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 re-search processes.

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);

Janis BARBAS, (Greece);
Igor V. TARASEVICH, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Oleg S. ROGOV, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Irina V. TIMOFEEVA, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia);
Alina K. SIMONOVA, Cand. Sci., Assoc. (Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia).

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 UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85
Publisher:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Edition:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Publication date:	18.12.2021
Copyright	© EIFC, 2021 © Article authors, 2021
Indexing:	The Russian Science Citation Index is a bibliographic and abstract index implemented as a database that accumulates information about the publications of Russian scientists in Russian and foreign scientific publications. The RSCI project has been developed since 2005 by the Scientific Electronic Library company (elibrary.ru). By 2012, more than 2,400 domestic magazines were placed on the elibrary platform. Google Scholar is a freely available search engine that indexes the full text of scientific publications in all formats and disciplines. The Google Academy Index includes most of the peer-reviewed online journals in Europe and America from major scientific publishers. The Directory of Open Access Journals (DOAJ) is an online directory that indexes and provides access to quality, peer-reviewed open access scientific journals.

НАУЧНЫЕ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТЕ

Ежеквартальный журнал,
выпускается с 2021 года

Журнал включен в список РИНЦ,
русские и международные
научные базы данных
цитирования

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



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.Е. МОГИЛЕВСКАЯ Повышение скоростно-силовых качеств в кросс-фите 10

Т.А. ШАЧКОВА Развитие специальной выносливости гребцов 15–16 лет 16

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.А. МУЛИН, С.Г. ЕЖОВ, А.А. ПОЛОЗОВ Методика определения пятерки личностных качеств и типа характера спортсменов при помощи нейронных сетей для спортивного отбора 23

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. БРЫЗГАЛОВ, К.А. ЧЕКАЛИНА Управление рисками в организации физической культуры и спорта 29

О.В. ЛОМОВЦЕВА Развитие экономической грамотности у студентов колледжа физической культуры 35

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.В. ТИМОФЕЕВА, М.И. САЛИМОВ, А.А. ПОПОВ Методика спортивной тренировки по плаванию спортсменов-инвалидов с ДЦП 41

Н.В. СЕДЫХ, Н.Ю. ЗИНИНА Коррекция двигательных навыков дошкольников 6-7 лет с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания 45

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И.И. ВАСИНА Изучение английского языка как один из факторов становления личности спортсмена 50

Н.Ю. МАРЧУК Развитие образа «Я» пенсионера 54

**SCIENTIFIC
AND EDUCATIONAL
BASICS**

IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

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



CONTENTS

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

T.E. MOGILEVSKAYA Improving speed-strength qualities in crossfit 10

T.A. SHACHKOVA Development of special endurance in rowers aged 15–16 16

MATHEMATICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A.A. MULIN, S.G. Ezhov, A.A. POLOZOV Methods for determining the five personality traits and character type of athletes using neural networks for sports selection 23

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

I.V. BRYZGALOV, K.A. CHEKALINA Risk management in the organization of physical culture and sports 29

O.V. LOMOVITSEVA Development of economic literacy among students of the college of physical culture 35

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

I.V. Timofeeva, M.I. Salimov, A.A. POPOV Methods of sports training swimming of disabled athletes with cerebral palsy 41

N.V. SEDIKH, N.Yu. ZININA Correction of motor skills of preschoolers 6-7 years old with cerebral palsy in the process of adaptive physical education 45

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

I.I. VASINA Learning English as one of the factors in the formation of an athlete's personality 50

N.Yu. MARCHUK Development of the self-concept of a pensioner 54

Раздел

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИ-
ЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

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



ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В КРОССФИТЕ

УДК 796.894

Татьяна Е. Могилевская

Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Сила является немаловажным физическим качеством, которое должно развиваться для совершенствования адаптации к физическим нагрузкам в повседневной жизни. Скоростно-силовые способности являются особым компонентом и видом силы, это то качество, которое необходимо в повседневной жизни каждому, не только в бытовом плане, но и в подготовке атлета или любителя.

Цель исследования: повышение скоростно-силовой подготовленности у спортсменов, занимающихся кроссфитом.

Методы и организация исследования. Исследования проводилось в спортивном комплексе «Оптимист», а также на стадионе «ВИАДУК» города Новый Уренгой, с группой атлетов-мужчин (возраст 25–30 лет). Разработка экспериментальной методики тренировок, ориентированной на улучшение скоростно-силовых показателей.

Ключевые слова: кроссфит, скоростно-силовые качества.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Могилевская Т.Е. Повышение скоростно-силовых качеств в кроссфите // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. С. 10-15 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-10-15>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: tanya_land@mail.ru

IMPROVING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN CROSSFIT

Tatiana E. Mogilevskaya

Ural Institute of State Fire Service EMERCOM of Russia, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Strength is an important physical quality that must be developed to improve adaptation to physical exertion in everyday life. Speed-strength abilities are a special component and type of strength, this is the quality that everyone needs in everyday life, not only in everyday terms, but also in the special and general training of an athlete or amateur.

Keywords: crossfit, speed-power qualities.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Mogilevskaya T.E. Improving speed-strength qualities in crossfit // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-10-15>

Введение. Сила является немаловажным физическим качеством, которое должно развиваться для совершенствования адаптации к физическим нагрузкам в по-

вседневной жизни. Скоростно-силовые способности являются особым компонентом и видом силы, это то качество, которое необходимо в повседневной жизни каж-

дому, не только в бытовом плане, но и в специальной и общей подготовке атлета или любителя. Проблема развития скоростно-силовых способностей и необходимость ее решения имеет актуальный характер как для тренеров-преподавателей, так и для занимающихся физической культурой и спортом. Мужской тренинг и специфика тренировочного процесса мужчин предусматривает большую опору на развитие скоростно-силовых способностей. Это качество имеет место быть в любой спортивной сфере, будь то тренировочный процесс фитнес-направленности или будь то учебно-воспитательный процесс в общеобразовательном учреждении. Так же можно сказать, что значимость скоростно-силовых способностей имеет важную роль в развитии мышечного корсета, функциональной работы организма в целом, и просто для состояния здоровья. Однако это не биологически predetermined свойство организма, о чем свидетельствует, например, тот факт, что у спортсменов сила продолжает повышаться под влиянием специальной тренировки и в более поздние годы - в течение всего периода активных занятий спортом и физической культурой. Но развить и совершенствовать данное физическое качество никогда не поздно, так как оно является жизненно важным [15].

По данной проблеме существует множество литературы и различных методик по развитию скоростно-силовых способностей, и силы в целом, но почти отсутствуют программы с использованием CrossFit тренировок, в связи с тем, что данное фитнес-направление является молодым и почти не имеет научных экспериментально подтвержденных работ. Но нужно помнить, что фундаментом такого тренинга является круговая тренировка, которую можно варьировать и изменять с учетом возрастных, физических особенностей занимающихся, которая полюбилась и тренерам, и их подопечным. Поэтому данная тема приобретает актуальность.

Цель исследования: повышение скоростно-силовой подготовленности у спортсменов, занимающихся кроссфитом. Мы считаем, что увеличение скоростно-силовой выносливости произойдет за счет оптимального сочетания аэробного и анаэробного энергообеспечения в дозировании нагрузок при совершенствовании техники

движений, а также контроля нагрузок и восстановления после тренировок.

Методика и организация исследования. Анализ научно-методических подходов в кроссфите происходил в научно-исследовательской лаборатории Екатеринбургского института физической культуры (филиала УралГУФК).

Исследования проводилось в спортивном комплексе «Оптимист», а также на стадионе «ВИАДУК» города Новый Уренгой, с группой атлетов-мужчин (возраст 25 – 30 лет). Разработка экспериментальной методики тренировок, ориентированной на улучшение скоростно-силовых показателей.

Педагогическое тестирование. Процедура тестирования:

Комплекс «Синди» (Sindy). Необходимо выполнить столько кругов, сколько сможешь за 20 минут (тип AMRAP). Один круг состоит из:

- 5 подтягиваний на перекладине;
- 10 сгибаний рук в упоре лежа;
- 15 приседаний.

Комплекс «Мэри» (Mary). Это продвинутый вариант «Синди», в котором увеличивается сложность движений за 20 минут (тип AMRAP):

- 5 отжиманий в стойке на руках;
- 10 «пистолетов» (приседания на одной ноге);
- 15 подтягиваний на перекладине.

Комплекс «Табата» (Tabata something else). В этом комплексе нужно сделать каждое упражнение на протяжении 20 секунд, а затем 10 секунд отдыхать. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможешь. Всего в комплексе четыре простых упражнения:

- сгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;
- подъем корпуса из положения на спине;
- приседание.

Необходимо выполнить восемь кругов каждого упражнения, то есть 32 интервала по 20 секунд и посчитать итоговую сумму повторений.

Ориентир: Если счёт перешёл за 300 — это отличная подготовка, ближе к 500 — пора выступать на соревнованиях.

Комплекс «Фран» (Fran). Это, наверное, самый популярный комплекс в кроссфите.

(тип AFAP). Нужно выполнить за максимально короткое время:

- 21 выброс штанги весом 42,5/30 килограммов (трастеры);
- 21 подтягивание на перекладине;
- 15 выбросов штанги (трастеры);
- 15 подтягиваний на перекладине;
- 9 выбросов штанги (трастеры);
- 9 подтягиваний на перекладине.

Ориентир: Для новичков просто выполнить этот комплекс до конца — уже успех. Если получится сделать это за 5 минут, можете считать, что у атлета отличная подготовка.

Комплекс «Хелен» (Helen). Выполнить три раунда на время (тип классические тройки):

- 400 метров бега;
- 21 мах гирей весом 32/16 килограммов;
- 2 подтягиваний на перекладине.

Ориентир: Если получится выполнить три круга за 12–15 минут — это хорошая подготовка, если потребуется меньше 8 минут — пора готовиться к соревнованиям.

Тестирование проводилось на начальном этапе экспериментальной методики тренировки и по ее окончанию.

Методы статистической обработки данных. Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. Определено среднее арифметическое ($\bar{X}$), средне статистическое отклонение (σ) и достоверность различий $P < 0,05$.

Процесс построения тренировочных занятий в функциональном тренинге очень ответственная и непростая задача, которая требует особых знаний в специфике различных видов спорта, входящих в состав системы «Кроссфит». Спортивная гимнастика, акробатика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт, легкая атлетика, воркаут, плавание, гребной спорт, велосипедный и другие.

На основании вышеизложенного, в разработанной мной экспериментальной методике тренировочное занятие состоит из 7 этапов (Приложение А):

Первый этап тренировки – суставная гимнастика. Представляет собой комплекс упражнений, направленных на разогрев всех основных мышечных групп и суставов.

Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят наше тело к интенсивным физическим нагрузкам. По разработанной нами методике, разминку начинаем «снизу-вверх» от нижних к верхним конечностям, для удобства запоминания процесса. Необходимое время – 5 минут.

Выполненные упражнения:

- круговые вращения голеностопами;
- круговые вращения коленями;
- круговые вращения таза, туловища;
- наклоны вперед-назад-влево-вправо;
- упражнение «мельница»;
- ножницы руками перед собой;
- круговые вращения плечами, локтями, кистями;
- круговые вращения шеей;
- растяжка четырехглавой-задней поверхности бедра, икроножных мышц;
- разминка пальцев.

Второй этап тренировки – комплексная разминка. Включает в себя дополнительные упражнения на растяжку, гибкость. Проводилась на борцовских матах. Необходимое время – 12-15 минут. Выполненные упражнения:

- борцовская разминка плечевых суставов;
- упражнения «кошечка»;
- скручивания корпуса;
- полушпагат;
- различные элементы из «стретчинга»;
- лодочка;
- стойка на голове;
- упражнение «березка»;
- стойка в планке;
- упражнения на пресс.
- приседания обычные и воздушные.

Третий этап тренировки – разминочный гимнастический комплекс. Элементы из спортивной гимнастики и акробатики. Выполняется для улучшения координационных качеств и вестибулярного аппарата, а так же отлично разогревает все мышцы для интенсивной работы. Необходимое время – 15 минут.

Выполненные упражнения:

- кувырки вперед-назад;
- борцовские перемещения на спине вперед-назад ногами;
- колесо;

- рондад;
- парная тачанка;
- упор с разгибом;
- упражнение «дорожки»;
- упражнение «паук»;
- упражнение «морской котик»;
- ходьба на руках.

Четвертый этап тренировки – тяжелоатлетический разминочный комплекс. Включает в себе специфические элементы из разминки тяжелоатлетов с специальными гимнастическими и олимпийскими грифами без веса. Обязателен для отработки техники выполнения упражнений из тяжелой атлетики, входящих в комплексы WOD. Необходимое время – 15 минут.

Выполненные упражнения:

- разминка плечевых и локтевых суставов с гимнастическим грифом;
- приседания с гимнастическим грифом «overhead»;
- протяжка, подрыв и толчок гимнастического грифа;
- перемещения в полу- и полном седе с гимнастическим грифом;
- все те же упражнения с олимпийскими и другими грифами в зависимости от уровня подготовки спортсмена.

Пятый этап тренировки – WOD. Непосредственно сам тренировочный комплекс(ы), который был разработан нами исходя из физических данных целевой группы спортсменов. Большая группа делится на несколько частей и даются различные задания по принципу «отработки слабых мест». По типу могут быть разными: «Классические тройки», «AMRAP», «AFAP», «EMOM», «ТАБАТА», силовая тренировка. Для того, чтобы приступить к выполнению комплекса, для каждого атлета была рассчитана максимальная зона ЧСС по заданной формуле:

$ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст};$

В кроссфит-тренинге, при тренировочном режиме, для новичков рекомендуется нагрузка в аэробной кардиоzone (70-80 % от макс.), для продвинутых атлетов в анаэробной кардиоzone (80-90 % от макс.). Следовательно, мы рассчитали нужную для себя зону мощности. Для работы рекомендуется использовать нагрудные пульсометры. Если у спортсмена отсутствует датчик, каждые две минуты необходимо провести примерный замер ЧСС известными стандартными методами. Необходимое время – 20-25 минут (в зависимости от специфики комплекса).

Выполненные упражнения на примере одного дня:

- 30 двойных прыжков на скакалке;
- 30 сгибаний рук в упоре лежа от пола;
- 15 подтягиваний;
- 15 подносов ног к перекладине.

Выполнить максимальное количество кругов за 15 минут. Тип AMRAP.

Шестой этап тренировки – работа над ошибками. Замечательная возможность отработать слабые стороны, в основном, включающие технические аспекты при выполнении упражнений. Необходимое время – 15 минут.

Седьмой этап тренировки – восстановление. Обязательный этап, подразумевающий заминку. Включает в себя восстановление ЧСС путем проведения дыхательной гимнастики, легкого кардио, стретчинга. Необходимое время – 10 минут.

Продолжительность данной тренировки 90-95 минут. Количество проведенных тренировок на неделю – 3. В тренировочном цикле, состоящем из 3 месяцев – 36.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростных способностей экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента.

Table 1 - The results of testing the speed abilities of the experimental and control groups at the beginning and at the end of the experiment.

Комплекс (тест)	Среднее арифметическое		Стандартное отклонение		Достоверность
	до	после	до	после	
«Синди», раз	176	211	5	8	$P < 0,05$
«Мэри», раз	149	166	3	5	$P < 0,05$
«Табата», раз	33	42	1	2	$P < 0,05$
«Фран», с	483,1	425,2	15,1	20,9	$P < 0,05$
«Хелен», с	1045,4	979,2	31,1	29,7	$P < 0,05$

Результаты исследования и их обсуждение. Из таблицы 1 видно, что все показатели при выполнении данного теста улучшились за счет улучшения таких характеристик как гибкость, точность, сила, скорость, координация и выносливость. Группа развивалась гармонично, прирост количества повторений и уменьшение времени на выполнение комплексов у всех участников изменилось в среднем от 6-21%.

По результатам эксперимента в комплексе «Табата» были показаны лучшие результаты. Комплекс состоит из простейших по набору движений из предложенных в тестировании.

Предположительно, показатели были улучшены за счет выполнения в процессе эксперимента более технически и физически сложных упражнений, которые способствовали усилению целевых мышечных групп и улучшению координационных качеств. Силовая выносливость повысилась путем удержания ЧСС в нужной кардиозоне.

Выводы. Общепринятые методики отличаются необоснованным дифференцированием в

сторону силовой подготовки без учета координации и гармоничного энергообеспечения в движениях.

По результатам эксперимента в комплексе «Синди» выявлена следующая динамика: количество повторений увеличилось на 16,58 %, $p < 0,05$.

По результатам эксперимента в комплексе «Мэри» выявлена следующая динамика: количество повторений увеличилось на 10,24 %, $p < 0,05$.

По результатам эксперимента в комплексе «Фран» выявлена следующая динамика: время затраченного на тест времени уменьшилось на 11,98%, $p < 0,05$.

По результатам эксперимента в комплексе «Хелен» выявлена следующая динамика: время затраченного на тест времени уменьшилось на 6,33%, $p < 0,05$.

По результатам эксперимента в комплексе «Табата» выявлена следующая динамика: количество повторений увеличилось на 21,42 %, $p < 0,05$.

© Татьяна Евгеньевна Могилевская, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богачев, Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е.В. Богачев, И.А. Карягин. – М.: 2015. – 142 с.
2. Вендлер, Д. Простая и эффективная система тренировок для максимальной силы / Д. Вендлер. – NY.: 2015. – 75 с.
3. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека / С.И. Гальперин. – М.: Высшая школа, 2014.
4. Додсон, Т. Вся правда о кроссфите / Т. Додсон. – OKL.: Oklahoma state university, 2015. – 10 с.
5. Косицкий, Г.И. Физиология человека / Г.И. Косицкий. – М.: Медицина, 2014.
6. Орландо, Р. Царь кроссфита / Р. Орландо. – 2015. – 12 с.
7. Платонов, В.И. Общая теория подготовки спортсмена / В.И. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2017. – 560 с.
8. Семенихин, Д. В. Фитнес. Гид по жизни / Д.В. Семенихин. – Томск.: ИД СК-С, 2014. – 288 с.
9. Синяков, А.Ф. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / А.Ф. Синяков. – М.: ФиС, 2015. – 32 с.
10. Стриано, Ф. Анатомия упражнений для спины / Ф. Стриано (пер. с англ. Э.Э. Бусловой). – М.: Эксмо, 2016. – 160 с.
11. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений: [пер. с польск.] / Е. Талага. – М.: ФиС, 2015. – 412 с.
12. Фронинг, Р. Гений кроссфита / Р. Фронинг. – 2016. – 16 с.
13. Хрипкова, А.А. Возрастная физиология / А.А. Хрипкова. – М.: Просвещение, 2014.
14. Чешихина, В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.И. Филимонова. – Учебное пособие, 2016. – 270 с.
15. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – М.: Тулома, 2016. – 160 с.
16. Кариак, Н. Кроссфит – история успеха из Санта-Круза [Электронный ресурс] : <http://www.wolfreactor.ru/?p=3438>

REFERENCES

1. Bogachev, E.V., Karyagin I.A. CrossFit. Training manual / E.V. Bogachev, I.A. Karyagin. – M.: 2015. – 142 p.

2. Vendler, D. A simple and effective training system for maximum strength / D. Vendler. – NY.: 2015. – 75 p.
3. Galperin, S.I. Human anatomy and physiology / S.I. Galperin. - M.: Higher school, 2014.
4. Dodson, T. The whole truth about crossfit / T. Dodson. - OKL.: Oklahoma state university, 2015. - 10 p.
5. Kositsky, G.I. Human physiology / G.I. Kositsy. – M.: Medicine, 2014.
6. Orlando, R. The king of crossfit / R. Orlando. - 2015. - 12 p.
7. Platonov, V.I. General theory of athlete training / V.I. Platonov. - K.: Olympic Literature, 2017. - 560 p.
8. Semenikhin, D. V. Fitness. Life guide /D.V. Semenikhin. - Tomsk.: ID SK-S, 2014. - 288 p.
9. Sinyakov, A.F. Self-control during physical culture and sports / A.F. Sinyakov. – M.: FiS, 2015. – 32 p.
10. Striano, F. Anatomy of exercises for the back /F. Striano (translated from English by E.E. Buslova). – M.: Eksmo, 2016. – 160 p.
11. Talaga, E. Encyclopedia of physical exercises: [per. from Polish] / E. Talaga. – M.: FiS, 2015. – 412 p.
12. Froning, R. The Genius of CrossFit / R. Froning. - 2016. - 16 p.
13. Khripkova A.A. Age physiology / A.A. Khripkov. – M.: Enlightenment, 2014.
14. Cheshikhina V.V., Kulakov V.N., Filimonova S.I. Physical culture and healthy way of life of student youth / V.V. Cheshikhina, V.N. Kulakov, S.I. Filimonova. - Textbook, 2016. - 270 p.
15. Jansen, P. Heart rate, lactate and endurance training / P. Jansen. – M.: Tu-loma, 2016. – 160 p.
16. Cariacou, N. Crossfit - a success story from Santa Cruz [Electronic resource]: <http://www.wolfreac-tor.ru/?p=3438>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Могилевская Татьяна Евгеньевна,

кандидат педагогических наук, доцент.
Уральский институт ГПС МЧС России, г.
Екатеринбург. Россия.

Mogilevskaya Tatyana Evgenievna,

Cand. sci., assoc. prof.
Ural Institute of State Fire Service EMERCOM
of Russia, Ekaterinburg, Russia.



РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ 15-16 ЛЕТ

УДК 797.123

Татьяна А. Шачкова

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. На современном этапе в условиях развития общества в нашей стране предусматривается повышение роли физической культуры и спорта как важного средства воспитания, гармонического развития, активной жизненной позиции.

Цель исследования: Повышение специальной выносливости гребцов 15-16 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района города Екатеринбурга. Для осуществления педагогического наблюдения и эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по шесть человек в каждой. Возраст спортсменов контрольной и экспериментальной групп на момент исследования был 15-16 лет. Обе группы готовились к открытому чемпионату города Екатеринбурга по гребному спорту, соревнования проходили в помещении на гребном эргометре «Concept2».

Ключевые слова: специальная выносливость гребцов, лактат, МПК, ПАНО.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Шачкова Т.А. Развитие специальной выносливости гребцов 15–16 лет // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. С. 16-21

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-16-21>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

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

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF ROWERS AGED 15-16

Tatiana A. Shachkova

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

At the present stage, in the conditions of the development of society in our country, it is envisaged to increase the role of physical culture and sports as an important means of educating the 'harmonious development' of an active life position.

Keywords: rowers' special endurance, lactate, maximum oxygen consumption, anaerobic threshold.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Shachkova T.A. Development of special endurance of rowers aged 15-16 // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-16-21>

Введение. Усиливающаяся конкуренция во всех видах спорта требует постоянного роста результатов, эта тенденция обусловлена как повышением технического мастерства спортсменов, так и благодаря повышению уровня их подготовленности. Главной проблемой в таких условиях является поиск

резервов для повышения уровня в подготовке спортсменов высокого класса. Наряду с мероприятиями организационного плана, такими как целенаправленный отбор перспективных спортсменов начального уровня подготовки, обобщением опыта работы луч-

ших педагогов, необходимо шире использовать достижения современной спортивной науки, предлагающие новые необычные пути повышения уровня спортивного мастерства и открытия новых функциональных резервов организма человека.

Гребной спорт представляет собой технически сложный вид спорта, требующий от спортсменов точной координации в работе почти всех мышечных групп. К тому же двенадцать из восьми мужских и шести женских классов судов в гребных гонках являются командными, что предъявляет дополнительные требования к технической подготовке гребцов в контексте согласованности их действий.

Среди тренеров и спортсменов нет единого мнения о величине и направленности тренировочных нагрузок при подготовке гребцов высокого класса. Мнения сходятся только в вопросе необходимости развития общей и специальной выносливости в рамках каждого этапа подготовки.

Федерация гребного спорта России регулярно проводит стандартные тестирования с целью выявления уровня развития физических качеств гребцов. В последние годы статистика результатов такова: 94% спортсменов, из числа обследуемых имеют уровень специальной выносливости значительно ниже требуемого на их этапе подготовки. По силовым качествам до 87% спортсменов значительно уступают нормативам, установленным в 70-е годы прошлого века. Обе закономерности являются следствием низкого развития общей выносливости. Высокий уровень лактата крови значительно снижает показатели специальной выносливости. Кроме того, снижается уровень межмышечной координации, что приводит к грубым нарушениям техники гребка. Силовые способности также напрямую зависят от степени закисления мышц, так как проявление взрывной силы требует синхронного включения максимального числа двигательных единиц.

Итак, хорошее состояние аэробной системы организма гребца – основа успешного выступления в гонках.

Цель исследования: повышение специальной выносливости гребцов 15-16 лет. Предполагается, что использование разработанной экспериментальной методики, включающей высокий объем работы на раз-

витие общей выносливости на гребном эргометре «Concept2», будет способствовать повышению развития выносливости у гребцов 15-16 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района города Екатеринбурга. Для осуществления педагогического наблюдения и эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по шесть человек в каждой. Возраст спортсменов контрольной и экспериментальной групп на момент исследования был 15-16 лет, стаж занятий гребным спортом 3-5 лет. Участники эксперимента имеют уровень спортивной квалификации (1 разряд – 6 человек, 2 разряд – 6 человек).

Обе группы готовились к открытому чемпионату города Екатеринбурга по гребному спорту, соревнования проходили в помещении на гребном эргометре «Concept2».

В ходе педагогического эксперимента объектом наблюдений явился учебно-тренировочный процесс гребцов-академистов в подготовительный период, в частности, методика воспитания общей и специальной выносливости преимущественно средствами подготовки на гребном эргометре «Concept2».

Это обусловлено сезонно-климатическими условиями Среднего Урала, а также финансовыми трудностями в организации учебно-тренировочных сборов, где бы спортсмены имели возможность осуществлять водную подготовку.

Педагогическое тестирование:

1. Ступенчатый тест на гребном эргометре (функциональная проба). Основная идея теста – выполнение работы со ступенчатым профилем повышающейся мощности по следующим условиям: поддерживаемая частота гребков – 20-22 в минуту, начальная мощность выполняемой нагрузки – 60 Вт, каждая следующая ступень (всего их 11) добавляла еще 20 Вт; длительность каждой ступени составила 2 минуты.

Оцениваемые параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин на каждой из ступеней нагрузки; разница частоты сердечных сокращений на каждой ступени нагрузки до и после эксперимента.

2. Контрольный «заплыв» на гребном эргометре «Concept2» – 6км (1280...1320 с)

3. Контрольный «заплыв» на гребном эргометре «Concept2» – 2км (400...430 с)

Таким образом, видно, что контрольная и экспериментальная группы в тренировочном процессе использовали одни и те же средства для развития специальной вынос-

ливости, но в разных объемах (табл.2). Соотношение средств и методов подготовки гребцов в подготовительном периоде отражено в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение средств в подготовительном периоде макроцикла
 Table 2 - The ratio of funds in the preparatory period of the macrocycle

Экспериментальная группа	%	Контрольная группа	%
1. Специальная подготовка на тренажерах «Concept2»	50	1. Специальная подготовка на тренажерах «Concept2»	10
2. Кроссовая подготовка	10	2. Кроссовая подготовка	50
3. Силовые упражнения	40	3. Силовые упражнения	40

В процессе подготовки спортсмены контрольной и экспериментальной групп проводили по семь тренировочных занятий в неделю: воскресенье было две тренировки в день (утренняя и вечерняя), остальные дни по одной вечерней тренировке, понедельник – выходной день. Специально подготовительные занятия проходили 3 раза в неделю от 40 мин. в поддерживающем режиме тренировки и до двух часов в развивающем режиме.

Средства подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп подробно отражены в приложении Б в планах тренировочных занятий на микроцикл первого и второго мезоцикла базовой физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования обработаны статистически (среднее, стандартное отклонение, достоверность различий по критерию Стьюдента), и отражены в таблице 4-6. По стандартному отклонению значений пульса, не превышающему 4%, можно говорить об однородности группы.

Сопоставление данных ступенчатого теста, проведенного до эксперимента, показало, что спортсмены двух групп имели примерно одинаковый уровень функциональной подготовленности. В начале подготовки средние значения частоты пульса на каждой ступени нагрузки не имели статистически достоверных различий ($p > 0,05$).

Таблица 3 – Изменение частоты пульса гребцов в подготовительном периоде при ступенчатом нарастании

Table 3 - Change in the rowers' pulse rate in the preparatory period with a stepwise increase

Мощность ступени, ватт	Среднее значение пульса в начале эксперимента, уд/мин		Среднее значение пульса в окончании эксперимента, уд/мин		Прирост средних значений пульса, уд/мин	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
60	121 ±2	121 ±3	118 ±2	110 ±4	-3	-11
80	130 ±5	125 ±4	123 ±2	116 ±4	-7	-10
100	139 ±3	136 ±5	133 ±1	125 ±2	-6	-12
120	142 ±4	141 ±3	139 ±3	133 ±5	-4	-8
140	153 ±4	153 ±2	149 ±3	142 ±2	-4	-11
160	160 ±3	163 ±2	154 ±3	152 ±4	-6	-11
180	167 ±2	168 ±2	163 ±2	159 ±1	-4	-9
200	174 ±1	173 ±2	170 ±2	163 ±4	-4	-10
220	179 ±1	179 ±3	175 ±2	168 ±2	-4	-11
240	182 ±3	181 ±2	179 ±2	176 ±1	-3	-6
260	186 ±3	182 ±2	182 ±1	178 ±2	-4	-4
Р – достоверность различия	$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p < 0,05$	

По окончании подготовки у спортсменов обеих групп на всех ступенях нагрузки отмечалось статистически достоверное снижение частоты пульса ($p < 0,05$). Однако снижение частоты пульса у экспериментальной группы было значительнее.

После эксперимента по итогам ступенчатого теста видно, что у спортсменов экспериментальной группы существенно вырос уровень функциональной подготовленности, а именно: улучшились показатели МПК, уровень ПАНО повысился. В среднем на каждой ступени отмечено снижение ЧСС на 5-14 уд/мин, что говорит о повышении уровня специальной выносливости.

После эксперимента у контрольной группы не наблюдалось достоверно значимых различий в исследуемых показателях. В среднем ЧСС на каждой ступени снизилась на 1-5 уд/мин, что не является достоверно значимым ($p > 0,05$).

Снижение частоты пульса при одинаковой мощности работы свидетельствует о функциональной экономизации спортсменов экспериментальной группы. При этом

наибольшая функциональная экономизация достигается после специальной подготовки в аэробной и анаэробной зонах.

По результатам оценки специальной выносливости на гребном эргометре «Concept2» (приложение 1) мы видим, что у спортсменов экспериментальной и контрольной групп наблюдаются достоверно значимые различия ($p < 0,05$). По результатам специальной подготовки у экспериментальной группы время прохождения дистанции 6км улучшилось в среднем на 1,54%, и 2км на 1,47%, тогда как у контрольной группы на дистанции 6км улучшилось в среднем на 0,76% и 2км на 0,98%. Мы объясняем данный результат повышением специальной выносливости гребцов экспериментальной группы. Это позволяет утверждать, что предложенная нами методика тренировок с преимущественным использованием специальной объемной нагрузки оказалась эффективной и положительно повлияла на результаты гребцов.

Таблица 4 – Результаты тестирования специальной выносливости гребцов в начале исследования

Table 4 - Results of testing the special endurance of rowers at the beginning of the study

№ п/п	тест	ЭГ		КГ		Уровень значимости различий (P)
		X	σ	X	σ	
1	контрольная тренировка на гребном эргометре «Concept2» 6 км, с	1300	20	1320	10	$>0,05$
2	контрольная тренировка на гребном эргометре «Concept2» 2 км, с	409	22	412	9	$>0,05$

Таблица 5 – Результаты тестирования специальной выносливости гребцов в конце исследования

Table 5 - Results of testing the special endurance of rowers at the end of the study

№ п/п	тест	ЭГ		КГ		Уровень значимости различий (P)
		X	σ	X	σ	
1	контрольная тренировка на гребном эргометре «Concept2» 6 км, с	1280	18	1310	10	$<0,05$
2	контрольная тренировка на гребном эргометре «Concept2» 2 км, с	403	19	408	9	$>0,05$

Выводы. В настоящее время в тренировочном процессе гребцов-академистов используются следующие тренировочные методики для развития выносливости: система тренировок Лидьярда, система развития вы-

носливости, разработанная под руководством В.Н. Селуянова, интервальная система тренировок Стивена Сейлера. Разработанная нами экспериментальная методика развития выносливости гребцов 15-16 лет в подготовительном периоде включала

упражнения ступенчатой мощности на гребном эргометре «Concept2». По результатам контрольной тренировки на гребном эргометре «Concept2» доказано, что у спортсменов экспериментальной и контрольной группы в показателях выносливости наблюдаются достоверно значимые различия ($p < 0,05$). По результатам специальной подготовки у экспериментальной группы время прохождения дистанции 6 км улучшилось в

среднем на 1,54%, и 2 км на 1,47%, тогда как у контрольной группы результат был менее значимым, прохождение дистанции 6 км улучшилось в среднем на 0,76% и 2 км на 0,98%. Это означает, что предложенная нами методика тренировок с преимущественным использованием специальной подготовки оказалась эффективной и положительно повлияла на результаты гребцов.

© Татьяна Анатольевна Шачкова, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вертышев, А. Понимание интервалов / А. Вертышев, Э. Иванов, В.Н. Селуянов // Лыжный спорт. 2006. № 21. С.10-16.
2. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 504с.
3. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
4. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. / под общ. ред. Т.В. Михайловой, А.Н. Беркутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 192с.
5. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. / под ред. Т. А. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
6. Дубровский, В.И. Спортивная физиология. Учебник для сред. и высших учеб. заведений по физической культуре. / В.И. Дубровский – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 462с.
7. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 52 с.
8. Мякиченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2005.–338 с.
9. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 502с.
10. Филиппов, С.С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие / С.С. Филиппов – М.: Советский спорт, 2004. – 168с.
11. Физиология человека/ пер. с англ. под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190с.

REFERENCES

1. Vertyshev, A. Understanding intervals / A. Vertyshev, E. Ivanov, V.N. Seluyanov // Skiing. 2006. No. 21. P.10-16.
2. Volkov, N.I. Biochemistry of muscular activity / N.I. Volkov, E.N. Nesen, A.A. Osipenko, S.N. Korsun. - K.: Olympic literature, 2000. - 504 p.
3. Volkov, L.V. Physical abilities of children and adolescents. - K.: Health, 1981. - 120 p.
4. Academic rowing: An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sportsmanship. / under total ed. T.V. Mikhailova, A.N. Berkutov. - M.: Soviet sport, 2004. - 192p.
5. Rowing: a textbook for students. higher ped. textbook establishments. / ed. T. A. Mikhailova. - M.: Publishing Center "Academy", 2006. - 400 p.
6. Dubrovsky, V.I. Sports physiology. Textbook for Wednesdays. and higher education. institutions for physical culture. / IN AND. Dubrovsky - M.: Humanitarian ed. Center VLADOS, 2005. - 462p.
7. Markov, G.V. The system of recovery and improvement of physical performance in the sport of higher achievements: a methodological guide / G.V. Markov, V.I. Romanov, V.N. Gladkov. - M.: Soviet sport, 2006. - 52 p.
8. Myakichenko E.B. Development of local muscular endurance in cyclic sports. – M.: TVT Division, 2005.–338 p.
9. Wilmore, J. H. Physiology of sports. / J.H. Wilmore, D.L. Costill. - K.: Olympian literature, 2001. - 502 p.

10. Filippov, S.S. Documentation support of managerial activity in physical culture organizations: Textbook / S.S. Filippov - М.: Soviet sport, 2004. - 168s.
11. Human physiology / trans. from English. ed. R. Schmidt and G. Tevs. - М.: Physical culture and sport, 2001. - 190p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Шачкова Татьяна Анатольевна

МСМК, доцент.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Shachkova Tatyana Anatolyevna

master of sports of international class, assoc. prof..

Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.

Раздел

***МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕ-
СТВЕННОНАУЧНЫЕ АС-
ПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ-
ТУРЫ И СПОРТА***

Chapter

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



МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЯТЕРКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ТИПА ХАРАКТЕРА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОМОЩИ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

УДК 004.8

Анатолий А. Мулин, Сергей Г. Ежов, Андрей А. Полозов

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Проблема спортивного отбора является постоянной и трудно решаемой. Это можно седлать, если определить их характеристики с точки зрения структуры личности (Big Five) и затем искать абитуриентов с аналогичной конфигурацией. Однако общеизвестно что достоверность письменных тестов не выше 40%.

Цель исследования: написанное нами программное воплощение нейронной сети с целью определения пятерки личностных качеств и типа характера по фотографии лица спортсменов.

Методы и организация исследования. Для обучения сети использовался специально подготовленный датасет из более чем 20 000 фотографий. В ходе 20 эпох обучения получили наименьший показатель ошибки и наибольшую долю верных ответов – 29,5 %, тогда как спортсмены точны только в 25% случаев.

Ключевые слова: нейронная сеть, спортивный отбор, пятерка личностных качеств, тип характера, датасет.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Мулин А.А., Ежов С.Г., Полозов А.А. Методика определения пятерки личностных качеств и типа характера спортсменов при помощи нейронных сетей для спортивного отбора // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021 №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-23-27>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: kelebrindal2013@yandex.ru

METHODS FOR DETERMINING THE FIVE PERSONALITY TRAITS AND CHARACTER TYPE OF ATHLETES USING NEURAL NETWORKS FOR SPORTS SELECTION

Anatoly A. Mulin

Sergey G. Yezhov

Andrey A. Polozov

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The problem of sports selection is constant and difficult to solve. This can be saddled if you de-termine their characteristics in terms of personali-ty structure (Big Five) and then look for applicants with a similar configuration. However, it is well known that the reliability of written tests is not higher than 40%.

Keywords: neural network, sports selection, five personality traits, character type, dataset.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Mulin A.A., Ezhov S.G., Polozov A.A. Methods for determining the five personality traits and character type of athletes using neural networks for sports selection // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-23-27>

Введение. Спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая и тактико-техническая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне. А успешность выступления на соревнованиях в большей степени определяется индивидуально-типологическими особенностями личности [1]. Индивидуально-типологические особенности являются своеобразными свойствами психической активности личности, которые выражаются в темпераменте. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. В тесте «Big Five», разработанном американскими психологами Р. МакКраз и П. Коста, выделяется пять независимых переменных (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность), достаточных для объективного описания психологического портрета [2].

В наше время нейронные сети нашли большое применение во всех сферах жизни, однако в сфере спортивной психологии по изучению типологии личности, в частности – спортивный отбор по этому критерию, не использовались. На сегодняшний день, психологический тест «Big Five» является самым популярным и научно обоснованным [4].

Цель исследования: создание нейронной сети для определения пятерки личностных качеств и типа характера спортсмена по фотографии лица с долей верных ответов больше 25 %.

Методы и организация исследования. Объектом исследования является процесс создания нейронных сетей, предметом – методика создания нейронной сети для распознавания образов: пятерки личностных качеств и характера по чертам лиц спортсменов. В соответствии с целью необходимо выполнить ряд задач:

Провести анализ научно-исследовательской литературы по программированию нейронных сетей в среде «Google Colaboratory», влиянию типологии личности на результаты в спорте.

Привести набор из 20000 фотографий к единому размеру 256 на 256 пикселей.

Написать программу нейронной сети по определению пятерки личностных качеств и типа характера спортсмена с выводом значения процента верных ответов.

Достигнуть долю верных ответов больше 25 % путем увеличения эпох обучения.

Написать программу для возможности загрузки любой фотографии лица спортсмена и вывода его пятерки личностных качеств и типа характера для дальнейшего использования в практике спортивного отбора.

Провести наблюдение на какой эпохе обучения имеет место наименьший показатель ошибки и наибольший процент верных ответов с учетом возможностей нашей программы и технического обеспечения.

Для написания программного кода на языке Python использовалась облачная среда «Google Colaboratory». Датасет был специально сформированным: более 20000 изображений лиц мужчин и женщин во фронтальной позиции без посторонних предметов с известной пятеркой личностных качеств и типом характера. Они были собраны на сайте профориентационного центра Уральского Федерального университета и непосредственно самим доктором педагогических наук А.А. Полозовым в течение 8 лет [5]. Все изображения были приведены к единому размеру 256 на 256 пикселей с помощью функции «image size» и распределены в 128 различных папок поровну по классам (различным сочетаниям личностных качеств), загрузка которых осуществлялась с «Google» диска.

Всего было написано две программы: первая – непосредственное обучение нейронной сети на подготовленном датасете (валидационная выборка и обособленная тестовая, по которой проходит обучение) с выводом процента качества обучения модели на тестовых данных (рис. 1); вторая – возможность загрузить фото в облако и получить результат от нейронной сети – тип личности и тип характера с заданным процентом. Была использована сверточная модель нейронной сети: прием входного изображения, присваивание важности различным объектам на лице и отличие одно от другого.

```

+ Код + Текст
[16] # Оцениваем качество обучения модели на тестовых данных
      scores = model.evaluate(test_dataset, verbose=1)

2/2 [=====] - 94s 3s/step - loss: 4.0567 - accuracy: 0.3949

[17] print("Доля верных ответов на тестовых данных, в процентах:", round(scores[1] * 100, 4))

Доля верных ответов на тестовых данных, в процентах: 39.4892

```

Рисунок 1 – Нейронная сеть с выводом процента качества ее обучения
Figure 1 – Neural network with the output of the percentage of the quality of its training

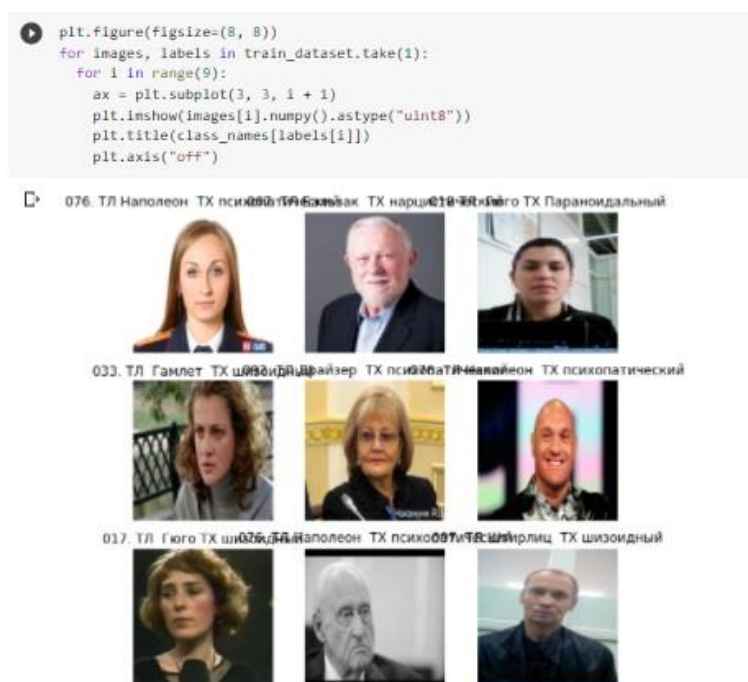


Рисунок 2 – Примеры изображений (256 на 256 пикселей) в нейронной сети
Figure 2 – Example images (256 by 256 pixels) in a neural network

Валидационная выборка представляла собой набор из 600 изображений. Был реализован код для примеров изображений – как нейронная сеть воспринимает поданные на вход изображения (рис.2). Нейронная сеть была создана в виде последовательной модели (сверточный слой, слой подвыборки, выходной слой), которая компилировалась, обучалась, оценивалось качество обученной сети, модель сохранялась [6].

Вторая программа считывала сохраненное изображение на облаке под именем «check.bmp» и загружала его в сохраненную нейронную сеть.

Результаты исследования и их обсуждение. Была выбрана именно облачная среда «Google Colaboratory», поскольку ее база находится на Google диске, а не на компьютере: с большим объемом памяти и

с меньшими вычислительными операциями.

Ключевым параметром, определяющим качество обученной нейронной сети (доля ответов на тестовых данных в процентах) являлось количество эпох – итераций в процессе обучения, включающую предъявление всех примеров из обучающего множества и проверку качества обучения на контрольном множестве. Мы провели исследование, какой процент верных ответов будет при разном количестве эпох (табл.6). Максимальное количество эпох было 20, так как на большее количество не хватало вычислительных способностей компьютера. Наименьший показатель ошибки и наибольший процент – 29,5 % мы увидели на 30 эпохе обучения.

Таблица 6 – Зависимость процента верных ответов от количества эпох обучения
Table 6 - Dependence of the percentage of correct answers on the number of training epochs

Эпохи	Время обучения, с	Величина ошибки, %	%
1	2723	13,97	2,2
2	5031	4,57	5,1
3	7281	4,45	7,0
4	9732	4,20	11,4
5	12447	4,18	20,1

Выводы. Проблема спортивного отбора является одной из ключевой в спорте на сегодняшний день: игра на не своей позиции, ведущая к поражению, растрата времени и сил, которые могли быть направлены на построение успешной спортивной карьеры при изначальных знаниях нужного вектора профессиональной ориентации.

В ходе нашей работы мы получили законченную нейронную сеть, позволяющую выявлять пятерку личностных качеств и тип характера спортсмена по его фотографии лица. Протестировали получаемую долю

верных ответов в процентах при разных количествах возможных реализованных нами эпох: выяснили, что при 30 эпохах обучения наивысший процент – 29,5 %, в то время как сами спортсмены точны только в 25 % случаев. Безусловно, нашей модели есть куда улучшаться в процентном соотношении: использование градации серого на изображениях для их унификации, увеличение числа эпох на более мощных по вычислительным способностям компьютерах, доработка датасета для как можно равного распределения изображений в каждом классе и более тщательной валидации.

© Анатолий Андреевич Мулин, 2021
© Сергей Геннадьевич Ежов, 2021
© Андрей Анатольевич Полозов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Санникова, Н. А. Психолого-педагогические аспекты подготовки юных легкоатлетов в тренировочном и соревновательном процессах / Н. А. Санникова, О. Г. Матонина // Молодёжь и наука : Сборник материалов VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 155-летию со дня рождения К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2012. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section22.html>, свободный.
2. Барановская М.С. Пятифакторная модель личности П. Коста и Р. Мак Крея и ее взаимосвязь с факторными теориями личности Г. Айзенка и Р. Кеттелла // Психологический журнал. 2005. Т. 26, №4. С. 52.
3. Ростовцева М.В., Ковалев В.Н., Машанов А.А., Лутошкина В.Н. – Психолого-педагогическое сопровождение спортивно одаренных детей. // Педагогика и просвещение. – 2019. – №4.
4. А Егорова М.С., Паршикова О.В. Психометрические характеристики Короткого портретного опросника Большой пятерки (B510) // Психологические исследования. 2016. Т. 9, 45. С. 9.
5. Полозов А.А. Онлайн тест на выбор специальности для будущей профессии центра профориентации Уральского федерального университета [Электронный ресурс] // Профориентационный центр Уральского федерального университета. – URL: <http://www.profurfu.ru/> (дата обращения: 15.09.2021).
6. Zen Heiga, Sak Hasim Unidirectional Long Short-Term Memory Recurrent Neural Network with Recurrent Output Layer for Low-Latency Speech Synthesis. Google.com 4470-4474. ICASSP (2015).

REFERENCES

1. Sannikova, N. A. Psychological and pedagogical aspects of training young track and field athletes in training and competitive processes / N. A. Sannikova, O. G. Matonina // Youth and science: Collection of materials of the VIII All-Russian scientific and technical conference of students, graduate students and young scientists, dedicated to the 155th anniversary of the birth of K. E. Tsiolkovsky [Electronic resource]. - Krasnoyarsk: Siberian Federal University, 2012. - Access mode: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section22.html>, free.
2. Baranovskaya M.S. The five-factor model of personality by P. Costa and R. McCray and its relationship

- with the factor theories of personality by G. Eysenck and R. Cattell // Psychological Journal. 2005. V. 26, No. 4. S. 52.
3. Rostovtseva M.V., Kovalev V.N., Mashanov A.A., Lutoshkina V.N. – Psychological and pedagogical support of sports gifted children. // Pedagogy and enlightenment. - 2019. - No. 4.
4. A Egorova M.S., Parshikova O.V. Psychometric characteristics of the Short Portrait Questionnaire of the Big Five (B510) // Psikhologicheskie issledovaniya. 2016. Vol. 9, 45. P. 9.
5. Polozov A.A. Online test for choosing a specialty for the future profession of the Career Guidance Center of the Ural Federal University [Electronic resource] // Career Guidance Center of the Ural Federal University. – URL: <http://www.profurfu.ru/> (date of access: 09/15/2021).
6. Zen Heiga, Sak Hasim Unidirectional Long Short-Term Memory Recurrent Neural Network with Recurrent Output Layer for Low-Latency Speech Synthesis. Google.com 4470-4474. ICASSP (2015).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Мулин Анатолий Андреевич.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия.

Ответственный за переписку автор

Mulin Anatoly Andreevich

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia.

The author responsible for the correspondence.

Ежов Сергей Геннадьевич,
кандидат педагогических наук.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия.

Ezhov Sergey Gennadievich,
Cand. sci.

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Полозов Андрей Анатольевич,
доктор педагогических наук., доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург. Россия.

Polozov Andrey Anatolyevich,
D-r sci., ass. Prof.
Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia.

Раздел

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Chapter

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT



УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796.062

Игорь В. Брызгалов, Ксения А. Чекалина

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Статья посвящена финансово-экономическим рискам в сфере физической культуры и спорта. Были выявлены финансово-экономические риски в организации ФКиС, определена значимость. Сделаны выводы как риски влияют на эффективность тренировочного процесса.

Цель исследования: повышение тренировочного эффекта по средствам оптимизации деятельности организации с учетом рисков.

Методы и организация исследования. Выделены риски присущие организации ФК и С. Представленный алгоритм выполнения анализа универсален, но каждый из этапов имеет отличительные особенности в зависимости от сферы применения исследований.

Ключевые слова: финансово-экономические риски, управление, организация ФК и С, тренировочный процесс.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Брызгалов И.В., Чекалина К.А. Управление рисками в организации физической культуры и спорта // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-29-34>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

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

RISK MANAGEMENT IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Igor V. Bryzgalov

Ksenia A. Chekalina

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article is devoted to financial and economic risks in the field of physical culture and sports. Financial and economic risks in the FKIS organization were identified, their significance was determined. Conclusions are drawn as risks affect the effectiveness of the training process.

Keywords: financial and economic risks, management, FC and C organization, training process.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Bryzgalov I.V., Chekalina K.A. Risk management in the organization of physical culture and sports // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-29-34>

Введение. Экономические риски присутствуют в деятельности любой организации, занимающейся предпринимательством, независимо от отрасли народного хозяй-

ства. Деятельности физкультурно-спортивных организации присущи все финансово-экономические риски любого предпринимателя, однако есть и специфические.

Следовательно, наиболее показательным признаком эффективности работоспособности предприятия является способность руководства прогнозировать, осуществлять контроль и профилактику, а также действенно управлять рисками.

Актуальность оценки возможности управления рисками организации сферы ФК и С определена необходимостью оценки возможных негативных сценариев задолго до их реализации. Это даст возможность эффективно функционировать на рынке физкультурно-оздоровительных услуг. Данный рынок с каждым годом все более заполняется. Финансовая устойчивость и высокая

конкурентоспособность позволит оказывать качественные услуги в сфере ФК и С.

Цель исследования: повышение тренировочного эффекта по средствам оптимизации финансовой деятельности организации с учетом финансово-экономических рисков.

Риск – это любые негативные события в деятельности предприятия, которые могут нести потенциальную угрозу его деятельности. К рискам относят не только абстрактные ситуации или векторы рынка, но и действия или управленческие решения сотрудников, вследствие которых предприятие в будущем получит убыток или упустит какую-либо выгоду.

Таблица 7 – Финансово-экономические риски организации ФК и С
Table 7 – Financial and economic risks of the organization FC and C

№	Виды рисков физкультурно-спортивной организации	Характеристика риска
1	Неправильное место расположения	Невыгодное территориальное расположение фитнес клуба, что приводит к уменьшению потока клиентов
2	Кадровые риски	Персонал клубов не всегда надлежащим образом обучен и подготовлен, не имеет опыта действий в рискованных ситуациях и при наступлении проблем с оборудованием, не всегда достаточно компетентен при общении с клиентами с особыми запросами и т.д. От квалификации, их личностных и профессиональных качеств во многом зависит успешность коммерческой деятельности клуба, его имидж и деловая репутация.
3	Неисправность оборудования	Траты резервных средств на покрытие непредусмотренных расходов
4	Низкая маркетинговая компания	Предполагает может недополучить прибыль из-за объемов реализации или уменьшения цены товара.
5	Непостоянство денежного потока (сезонность)	Сезонность (зависимость от времени года) - эти риски наиболее опасные для фитнес-центра. Особенно падение спроса происходит в летнее время - традиционный «мертвый сезон». В сезонных бизнесах спады и падения - вещь достаточно предсказуемая; главное - чтобы показатели продаж не падали ниже прогнозов. Для снижения влияния этих рисков необходимо грамотное планирование.
6	Появления новых конкурентов	Развитие фитнес индустрии с каждым годом набирает обороты. Появляются новые клубы, новые виды коммерческих предложений для разных слоев населения, поэтому возникновение новых конкурентов неизбежно.
7	Уменьшение клиентской базы	Приводит к финансовым потерям
8	Низкий спектр предоставляемых услуг	Клиент не удовлетворяет свои потребности, следовательно идет потеря клиента
9	Закрытия фитнес-клубов из-за ЧС	Это риск как никогда актуален в наше время, так как уже пережили его, но не без потерь некоторые клубы не пережили локдауна и не смогли открыться после его отмены
10	Риск дебиторской задолженности	Снижение доходов предприятия скорее всего повлечет за собой неисполнения обязательств перед своими поставщиками товаров или услуг. Риск достаточно абстрактный, но обычно приводит к глобальным последствиям.
11	Риск инфляции	Риск утраты стоимости актива или снижения величины дохода в реальном выражении из-за инфляции. Инфляция связана с ростом общего уровня и поэтому ведет к снижению покупательной стоимости денег.
12	Риск потери доли рынка	Сокращение спроса на фитнес индустрию
13	Риск роста себестоимости оказываемых услуг	Нестабильность цен на рынке приводит к тому, что после заключения договора на оказание услуг Исполнители вынуждены пересматривать условие о

		размере причитающегося вознаграждения и предъявлять требование о внесении доплаты.
14	Риск изменения санитарных требований	Изменение требований приводит к изменениям в самой организации от мелких до более крупных с затратами непредусмотренных средств.
15	Риск банкротства	Это риск того, что компания не сможет выполнить своих обязательств. Риск банкротства относится к числу наиболее опасных для предприятия, так как генерирует непосредственную угрозу банкротства. Этот риск вызывается недостаточностью денежных активов предприятия.
16	Риск нежидкости	Потеря арендуемого помещения или повышения стоимости аренды.
17	Низкий уровень доходности населения России	Снижение уровня жизни населения приводит к тому, что клиенты не могут позволить себе посещения фитнес-клуба
18	Риски санкций от контролирующих и налоговых органов	Связаны с возможными ошибками и неточностями, своевременно не выявленными в процессе формирования каких либо видов отчетности.
19	Риск ликвидности	Финансовый риск, связанный с неспособностью расплатиться по обязательствам без существенных убытков.
20	Риски финансовых потерь и упущенных выгод	Возникают как прямые финансовые потери в результате неэффективного управления рисками. Также могут быть связаны и с необходимостью выплаты штрафных санкций
21	Существенное снижение спроса	Это потребность аудитории в определенном товаре или услуге.
22	Маркетинговый риск	Риск значительного снижения выручки в результате недостижения планового объема продаж или снижения цены реализации относительно запланированной.
23	Риск неблагоприятных событий	Различные стихийные бедствия в следствии которых могут быть повреждены (полностью уничтожены) активы физкультурно-спортивной организации
24	Риск увеличения волатильности рынков	Рынок фитнес клуба очень изменчив появляются все больше различных направлений и организации нужно поспевать и следовать новым тенденция.

Методика и организация исследования. Выделим риски присущие организации ФК и С: природные риски, технологические риски, смешанные риски, спекулятивные риски.

Более подробно рассмотрим *финансово-экономический риск* — это риски, связанные с вероятностью потерь финансовых ресурсов (денежных средств). Финансовые риски подразделяются на два принципиально разных вида: риски, связанные с покупательной способностью денег (возможные кризисы национальной валюты и т.д., то есть то на что предприятие не может влиять и от чего пострадает не только оно одно), и риски, связанные с движениями капитала (в первую очередь это риски прямых финансовых потерь, а также инвестиционные и кредитные риски.).

Оценка рисков — в общем случае это процесс определения вероятности возникновения факторов риска, т.е. определенных событий или ситуаций, способных негативно повлиять на развитие организации и достижение запланированных результатов. Любая организация, заинтересованная в

снижении возможных потерь, связанных с риском.

Представленный алгоритм выполнения анализа рисков универсален для любой организации, но каждый из этапов имеет отличительные особенности в зависимости от сферы применения исследований [1].

1. Идентификация рисков;
 2. Оценка вероятности наступления неблагоприятных событий;
 3. Определение структуры предполагаемого ущерба;
 4. Построение возможных схем распределения ущерба;
 5. Оценка величины риска;
 6. Определение и оценка эффективности возможных методов снижения;
 7. Принятие решения об определении перечня действий по управлению рисками;
 8. Контроль эффективности и результатов внедрения мер по снижению рисков.
- [2].

Результаты исследования и их обсуждения. Классификация рисков является очень объемной. Выделим только финансово - экономический риск и рассмотрим более детально.

Финансово-экономический риск физкультурно-спортивной организации заключается, прежде всего, в потере денежных средств или их нецелесообразное использование.

Качество управления рисками считается одним из важнейших компонентов управления и оказывает непосредственное влияние на работу фитнес-клуба. Поэтому система управления как совокупными рисками фитнес-клуба, так и финансовыми рисками не является статичной и изменяется в соответствии с внутренней и внешней средой.

Проанализируем риски, присущие фитнес-клубам на примере ООО «Обучающий центр Экстрим Фитнес» (табл.7).

В ходе проведения научно-исследовательской работы было выявлено 24 финансово-экономических риска. Экспертами была разработана градация финансово-

экономических рисков физкультурно-спортивной организации, характеризующая вероятность и тяжесть последствий от наступления того или иного финансово-экономического риска в деятельности организации.

Наиболее существенными и вероятными являются финансово – экономические риски организации, остающиеся: риск дебиторской задолженности, непостоянство денежного потока, закрытие фитнес – клуба из-за ЧС. Данные риски можно и нужно контролировать, используя страхование и формирования подушки безопасности.

Так же есть ряд рисков, которые невозможно контролировать, такие как: риск инфляции, низкий уровень доходности населения России, риск ликвидности, сам фитнес-клуб не может бороться с этими рисками, так как они не поддаются его влиянию.

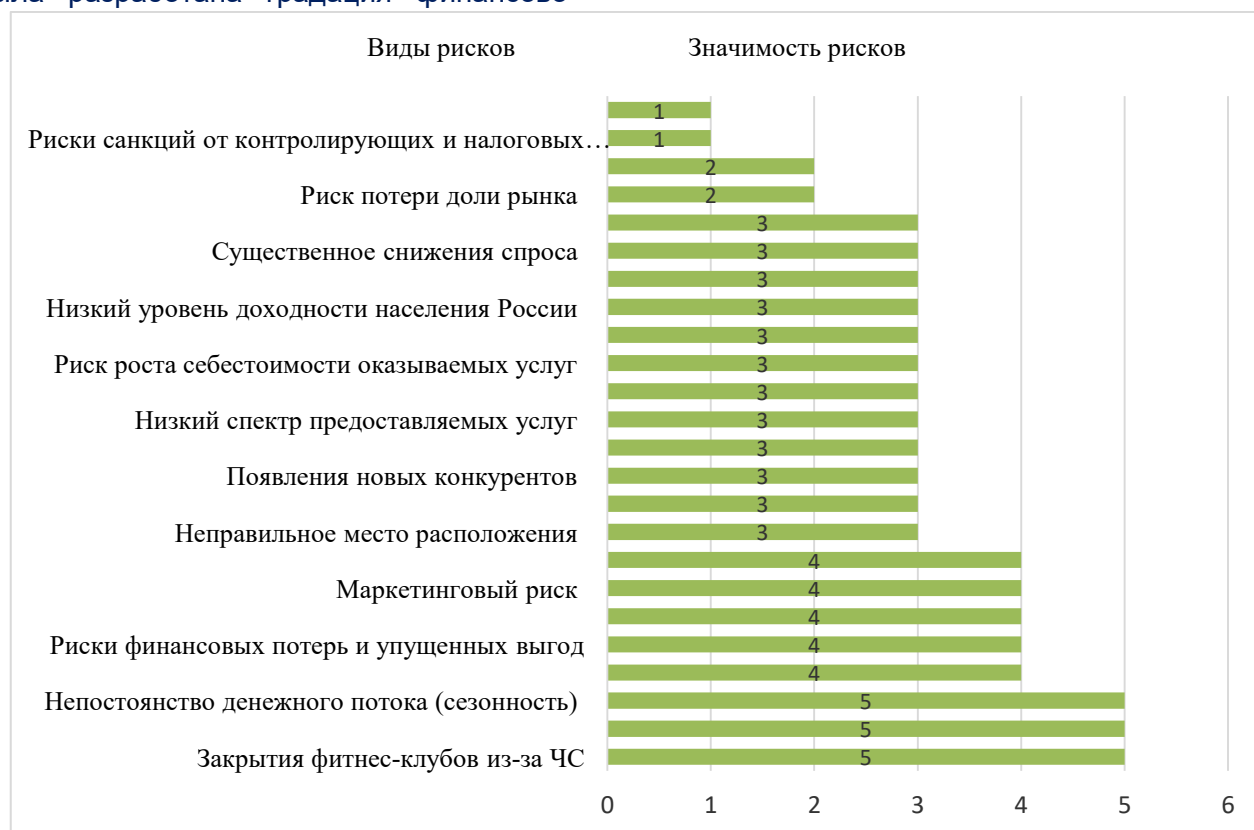


Рисунок 3 – Относительное распределение финансово-экономических рисков в организации сферы ФК и С

Figure 3 – Relative distribution of financial and economic risks in the organization of the sphere of FC and S

Незначительные по вероятности возникновения: риски санкций от контролирующих и налоговых органов, риск изменения санитарных требований и риск неблагоприятных событий. Их страхование и соблюдение

норм приведет к их минимизации, что позволит сохранить денежные средства, затраченные на устранение последствий рисков.

Анализируя и обобщая изложенную выше информацию, можно с достаточной

степенью, вероятности утверждать о влияниях финансово – экономических рисков на организацию эффективности тренировочного процесса.

Проявляющиеся через увеличение количества занимающихся, обновления материально – технической базы, рост профессионального мастерства тренеров (инструкторов), минимизация степени влияния социальных рисков (неблагоприятные события), увеличение доходности организации в целом.

Выводы. Изученные теоретические аспекты управления рисками в физкультурно – спортивной организации. Привели нас к пониманию основных проблем влияния экономических рисков хозяйствующих субъектов, изучены классификации финансово – экономических рисков, различные методы их оценки и способы противодействия и минимизации финансово – экономическим рискам.

Изучение опыта работы организации физической культуры и спорта по анализу финансово-экономических рисков позволило выявить финансово – экономические риски организации дать им характеристику и обобщить этапы проведения анализа финансово – экономических рисков, оценить систему реагирования на риски в организации и на основе выявленных рисков разработать свою систему управления финансово – экономическими рисками.

Разработанная нами система управления финансово – экономическими рисками в физкультурно – спортивной организации

позволит снизить вероятность возникновения рисков и минимизировать последствия таких рисков как – риск банкротства, ликвидности и риск финансовых потерь и упущенных выгод и т.д. Принятие правильного управленческого решения по поводу снижения рисков для организации, безусловно, базируется на данных грамотно выполненного анализа. Таким образом, внедрение данной системы будет безопасным в плане риска и эффективным для повышения тренировочного процесса.

Эффективность разработанной нами системы управления финансово – экономическими рисками оценивалась методами: метод SWOT – анализа позволил выявить и соотнести между собой ограничения и возможности, сильные и слабые стороны предприятия, а также метод экспертных оценок позволил экспертам оценить эффективность системы финансово – экономических рисков. Также оценили степень влияния рисков на организацию тренировочного процесса с помощью экспертной оценки.

В соответствии с разработанной и предложенной нами системой управления рисками позволит организации ФК и С повысить эффективность тренировочного процесса за счет: прием на работу тренера с более высокой квалификацией, улучшить материально – техническую базу, и как следствие отбора претендентов с более высоким уровнем физической подготовки.

© Игорь Вячеславович Брызгалов, 2021

© Ксения Александровна Чекалина, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сайт Федерация чирлидинга и чир спорта России [Электронный ресурс]. – URL: <http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/> (дата обращения: 16.10.2020)
2. Сайт Международной Федерации чирлидинга [Электронный ресурс]. – URL: <https://cheerunion.org/>
3. Чирлидинг - неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и его зарождение / А.Н. Житько // Мир спорта: научно-теоретический журнал /. – 27/06/2008. – N2. – С.83-87.

REFERENCES

1. Website of the Federation of Cheerleading and Cheer Sports of Russia [Electronic resource]. – URL: <http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/> (date of access: 10/16/2020)
2. Website of the International Cheerleading Federation [Electronic resource]. – URL: <https://cheerunion.org/>
3. Cheerleading is an integral attribute of increasing entertainment at competitions and its origin / A.N. Zhitko // World of sports: scientific and theoretical journal /. – 27/06/2008. – N2. - P.83-87.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Брызгалов Игорь Вячеславович,
доктор педагогических наук, профес-
сор.
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-
ГУФК, г. Екатеринбург. Россия

Ответственный за переписку автор

Чекалина Ксения Александровна.
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-
ГУФК, г. Екатеринбург. Россия.

Bryzgalov Igor Vyacheslavovich,
D-r Sci, prof.
Ekaterinburg Institute of Physical educa-
tion, Ekaterinburg. Russia.
The author responsible for the corre-
spondence

Chekalina Ksenia Alexandrovna,
Ekaterinburg Institute of Physical educa-
tion, Ekaterinburg. Russia.



РАЗВИТИЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 377.112.4

Ольга В. Ломовцева

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. В статье раскрывается специфика преподавания экономических дисциплин в колледже физической культуры. Рассматриваются виды учебно-познавательной деятельности, направленные на развитие экономической грамотности и формирование у студентов экономического знания как в рамках изучения экономических дисциплин, так и в результате посещения студентами семинаров. Большое внимание уделяется решению различных практических заданий и ситуационных задач экономического характера.

Цель исследования: выявить уровень развития экономической грамотности у студентов колледжа физической культуры.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты колледжа физической культуры, обучающиеся на дневном отделении. В процессе преподавания экономических дисциплин у студентов колледжа физической культуры формируются знания основ экономической науки, спортивного маркетинга, экономики физической культуры.

Ключевые слова: экономическое знание, экономическая грамотность, учебно-познавательная деятельность, ситуационные задачи, деловые игры, научная школа начинающих управленцев.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Ломовцева О.В. Развитие экономической грамотности у студентов колледжа физической культуры // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-35-39>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: lomovceva_olga@mail.ru

DEVELOPMENT OF ECONOMIC LITERACY AMONG STUDENTS OF THE COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE

Olga V. Lomovtseva

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article reveals the specifics of teaching economic disciplines at the College of Physical Culture. The types of educational and cognitive activities aimed at the development of economic competence and the formation of students' economic knowledge are considered both as part of the study of economic disciplines and as a result of students attending seminars. Much attention is paid to solving various practical tasks and situational tasks of the economic character.

Keywords: economic knowledge, economic literacy, educational and cognitive activity, situational tasks, business games, scientific school of novice managers.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Lomovtseva O.V. Development of economic literacy among students of the college of physical culture // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-35-39>

Введение. Исходя из современных условий жизни можно с уверенностью утверждать, что наличие экономических знаний и правильное их применение является важнейшим условием повышения уровня жизни населения нашей страны. Экономические знания способствуют развитию экономической грамотности, которая необходима не только в повседневной жизни, но и в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Важнейшей целью преподавания экономических дисциплин в колледже физической культуры является формирование у студентов экономического мышления, которое способствует развитию умения понимать смысл и мотивы деятельности участников экономического процесса, их взаимную зависимость во всех фазах воспроизводства ради достижения высоких результатов.

Реализуя федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования, колледж физической культуры готовит будущих педагогов по физической культуре и спорту, один из основных видов деятельности которых заключается в организации и руководстве соревновательной деятельностью спортсменов в том или ином виде спорта.

Процесс руководства соревновательной деятельностью подразумевает совокупность организационной и руководящей работы, наличие определенных знаний, в том числе и экономических, применение которых необходимо для эффективного выполнения должностных обязанностей. Данный факт свидетельствует о необходимости наличия экономической грамотности у будущих выпускников физкультурного колледжа.

Под понятием экономической грамотности (согласно словарю С.М. Вишнякова) понимается готовность к участию в экономической деятельности, состоящая в знаниях теоретических основ хозяйственной деятельности, понимании природы экономических связей и отношений, в умении анализировать конкретные экономические ситуации. [1]

Экономические знания человек получает не только в процессе обучения, но и в течение всей жизни. Это связано с тем, что экономическая ситуация постоянно меняется,

а, следовательно, появляется необходимость в получении новой экономической информации и в правильном ее понимании, что в свою очередь влечет за собой постоянную потребность в расширении имеющихся знаний и в приобретении новых.

Студенты колледжа физической культуры экономические знания получают в процессе изучения экономических дисциплин на втором и третьем курсе обучения, а также совершенствуют их в процессе прохождения практики на третьем и четвертом курсах.

Цель исследования: выявить уровень развития экономической грамотности у студентов колледжа физической культуры.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты колледжа физической культуры и спорта, обучающиеся на дневном отделении. Необходимость формирования экономических знаний у студентов колледжа определяется не только условиями жизни в современном обществе, но и требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования. Образовательный процесс в колледже направлен на формирование у студентов компетенций, среди которых можно выделить необходимость составлять и оформлять документацию, в том числе и финансовую, а также заниматься вопросами эффективного управления спортивной деятельностью, связанной с достижением поставленных целей развития спорта в нашей стране, с реализацией программ спортивной подготовки спортсменов и предоставлением населению физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных и зрелищных услуг. Будущая деятельность выпускников физкультурного колледжа в первую очередь носит педагогический характер, но при этом владение экономическими знаниями может быть необходимо студентам при выполнении ими своих должностных обязанностей, связанных с расчетами временных, материальных и финансовых затрат, с составлением смет и иных финансовых документов спортивной организации. Наличие экономических знаний, их правильное применение в той или иной ситуации, способствующее получению наиболее выгодного результата, позволяет

судить об уровне развития экономической грамотности у студентов.

Новикова О.Н., Плотникова Е.Г. и Худякова М.А. в структуре экономической грамотности выделяют теоретическую и практическую составляющие. Мы же считаем, что развитию экономической грамотности у студентов колледжа способствует применение следующих видов учебно-познавательной деятельности, включающей в себя:

Изучение экономических дисциплин по принципу – от простого к сложному. Так, вначале студенты изучают «основы экономики», потом «экономику физической культуры», «маркетинг в сфере физической культуры и спорта», и в заключении «спортивный менеджмент». Данная последовательность в изучении дисциплин предполагает, что экономические знания накладываются одно на другое. Также наблюдается постоянная взаимосвязь полученных знаний и сформированных умений.

Оптимальное сочетание теоретических и практических заданий при изучении экономического материала. В ходе теоретических занятий делается упор на изучение и понимание основных экономических понятий, категорий и законов. В процессе проведения практических занятий развивается умение действовать исходя из предложенных условий. Так на практических занятиях проводятся деловые игры, решаются ситуационные задачи, разрабатывается (составляется) документация экономического содержания.

Использование дополнительных видов учебной деятельности, не включенной в рабочие программы дисциплин. В качестве таких видов была организована научная школа «Школа начинающих управленцев», в рамках которой ведутся семинары экономической грамотности, на которых выступают ведущие специалисты учебного заведения и приглашенные гости. Также проводятся кафедральные конференции, нацеленные на организацию научно-познавательной деятельности студентов.

На выпускающей кафедре проводятся беседы с будущими работодателями на тему «Педагог – которого ждут». На данные беседы приглашаются потенциальные работодатели, заинтересованные в будущих выпускниках колледжа физической культуры. В основном это представители каких-либо спортивных школ, на базе которых

наши студенты могут проходить практику. В ходе данных бесед освещаются вопросы, касающиеся специфики работы в детских спортивных школах, говорится о требованиях к педагогическим работникам, о системе их премирования, о привлечении детей в спортивные школы. В ходе таких бесед не редко возникают вопросы экономического содержания, а, следовательно, студентам необходимо использовать все свои знания, для того чтобы понимать сообщаемую им информацию.

Повышение заинтересованности студентов. Для того, чтобы обучающиеся освоили достаточно сложный экономический материал, преподавателям необходимо сформировать у них интерес к изучаемым дисциплинам. Для этого применяются различные методы и приемы обучения, направленные на активизацию познавательной деятельности студентов, заключающиеся в интересном изложении содержания учебного материала, применении активных и интерактивных методик обучения, с элементами проблемного обучения для изучения некоторых разделов и тем. С целью повышения уровня экономических знаний и понимания технологии их применения в тех или иных жизненных ситуациях, на занятиях часто проводятся деловые игры экономического характера. Например, такие игры как «Государство и мы», «Бизнес в сфере фитнес-индустрии», «Чтобы ваши финансы не пели романсы».

В процессе преподавания экономических дисциплин у студентов колледжа физической культуры формируются знания, касающиеся основ экономической науки, экономики фирмы, спортивного маркетинга, экономики физической культуры и спорта, спортивного менеджмента. Все эти знания способствуют формированию необходимых навыков, развитию личности студентов, повышают заинтересованность будущих выпускников к ведению предпринимательской деятельности. Все это в конечном итоге приводит к повышению экономической грамотности будущих работников физической культуры и спорта.

В ходе исследования анализировались данные об уровне экономической грамотности студентов колледжа физической культуры за разные периоды обучения. Рассматривался период обучения с 2017 по 2019 год (2 и 3 курс) и период обучения с

2019 по 2021 год (2-3 курс). За период обучения 2019-2021 годов в колледже применялись вышеперечисленные виды учебно-познавательной деятельности, тогда как в предыдущем периоде указанные виды учебно-познавательной деятельности использовались лишь частично. В качестве основного критерия развития экономиче-

ской грамотности у студентов рассматривались результаты тестирования по экономическим дисциплинам (тестирование ФЭПО (максимальное значение – 100%)) и результаты решения ситуационных задач при сдаче экзаменов по экономическим дисциплинам (максимальный балл – 5 баллов). Результаты исследования приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты исследования развития экономической грамотности у студентов колледжа физической культуры

Table 8 – The results of the study of the development of economic literacy among students of the college of physical culture

Период обучения	Количество студентов	Результаты тестирования (ФЭПО)	Период обучения
2017-2019	131	76 %	4,1
2019-2021	147	89 %	4,6

В результате проведенного исследования развития экономической грамотности у студентов физкультурного колледжа можно отметить определенную зависимость: чем больше студенты выполняют практических заданий, тем выше у них уровень знаний и, как результат, выше уровень развития экономической грамотности, а, следовательно, и уровень подготовленности к выполнению руководящей работы в спортивной деятельности.

Выводы. Подводя итог можно отметить, что развитие экономической грамотности в рамках преподавания экономических дисциплин связано с применением различных видов учебно-познавательной деятельности, с использованием методов и приемов обучения, нацеленных на повышение заинтересованности студентов в получении и

освоении экономических знаний, с применением интегративного подхода, а также с необходимостью приобщения студентов к решению проблемных ситуаций, возникающих не только в рамках образовательного процесса, но и к решению многочисленных проблем, реально существующих в экономике нашей страны в данный период времени.

Опыт реальной жизни и современной экономической ситуации, свидетельствует о том, что повышение экономической грамотности студентов физкультурного колледжа способствует достижению ими наибольших результатов при выполнении будущей профессиональной деятельности, в том числе и при выполнении руководящей работы в сфере физической культуры и спорта.

© Ольга Викторовна Ломовцева, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вишняков С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. [Текст] / С.М. Вишнякова — М.: НМЦ СПО. — 1999. — 538 с.
2. Евплова Е.В. Методика преподавания экономических дисциплин: учебно-методическое пособие / Е.В. Евплова, И.И. Тубер. — Челябинск, Издательство ГБОУ СПО (ССУЗ) «Южно-Уральский государственный технический колледж», 2015. — 108 с.
3. Новикова О.Н., Плотникова Е.Г., Худякова М.А.. Экономическая грамотность школьников, ее структура и средства формирования // Педагогический журнал Башкортостана. — 2020. — №4. — С. 72-81.

REFERENCES

1. Vishnyakov S.M. Professional education. Dictionary. Key concepts, terms, actual vocabulary. [Text] / S.M. Vishnyakova - M.: NMC SPO. - 1999. - 538 p.
2. Evplova E.V. Methods of teaching economic disciplines: teaching aid / E.V. Evplova, I.I. Tuber. - Chel-yabinsk, Publishing house GBOU SPO (college) "South Ural State Technical College", 2015. - 108 p.

3. Novikova O.N., Plotnikova E.G., Khudyakova M.A. Economic literacy of schoolchildren, its structure and means of formation // Pedagogical journal of Bashkortostan. - 2020. - No. 4. - S. 72-81.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Ломовцева Ольга Викторовна,
преподаватель.

Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-
ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Lomovtseva Olga Viktorovna,
teacher.

Ekaterinburg Institute of Physical educa-
tion, Ekaterinburg. Russia.

Раздел

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

Chapter

***MEDICAL AND PEDAGOGICAL
ASPECTS OF PHYSICAL CUL-
TURE AND SPORT***



МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ С ДЦП

УДК 376.24-053.2:796.012.

Ирина В. Тимофеева, Марат И. Салимов, Андрей А. Попов

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. С развитием паралимпийского движения всё острее становится вопрос о подготовке таких людей к соревнованиям, социализации в общество через спортивную деятельность. Вместе с тем, в современной отечественной и мировой литературе сведений по организации и проведению занятий, по обучению плаванию инвалидов с ДЦП (детским церебральным параличом) и методических разработок, рекомендаций недостаточно.

Цель исследования: мы предлагаем организацию тренировочного процесса с применением методики тренировочного процесса спортсменов с гемипаретической формой ДЦП.

Методы и организация исследования. Было проведено исследование среди спортсменов с ДЦП в возрасте от 14 до 16 лет с применением методики, основанной на включение в тренировочный процесс пораженной половины тела

Ключевые слова: детский церебральный паралич, тренировочный процесс, паралимпийское движение.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Тимофеева И.В., Салимов М.И., Попов А.А. Методика спортивной тренировки по плаванию спортсменов-инвалидов с ДЦП // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-41-44>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: afk-ural@mail.ru

METHODS OF SPORTS TRAINING SWIMMING OF DISABLED ATHLETES WITH CEREBRAL PALSY

Irina V. Timofeeva

Marat I. Salimov

Andrey A. Popov

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

With the development of the Paralympic movement, the issue of preparing such people for competitions, socialization into society through sports activities becomes more acute. At the same time, in the modern domestic and world literature, there is not enough information on the organization and conduct of classes, on teaching swimming to disabled people with cerebral palsy (cerebral palsy) and methodological developments, recommendations.

Keywords: cerebral palsy, training process, Paralympic movement.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Timofeeva I.V., Salimov M.I., Popov A.A. Methods of sports training for swimming of disabled athletes with cerebral palsy // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-41-44>

Введение. Количество детей с патологией детского церебрального паралича (ДЦП) становится всё больше как у нас в стране, так и за рубежом. С развитием паралимпийского движения всё острее становится вопрос о подготовке таких людей к соревнованиям, социализации в общество через спортивную деятельность. Вместе с тем, в современной отечественной и мировой литературе сведений по организации и проведению занятий, по обучению плаванию инвалидов с ДЦП (детским церебральным параличом) и методических разработок, рекомендаций недостаточно.

Предполагается, что эффективность тренировочного процесса при занятиях спортом спортсменами с заболеваниями ДЦП зависит от правильного планирования и организации тренировочного процесса (с учётом физиологических сдвигов).

Цель исследования. Мы предлагаем организацию тренировочного процесса с применением методики тренировочного процесса спортсменов с гемипаретической формой ДЦП, при которой поражаются руки и ноги с одной стороны.

Методика и организация исследования. методика основывается на важности обучения, развития, совершенствования

техники всех видов плавания с акцентом не на развитие здоровой половины тела спортсмена с ДЦП лево- и правостороннего гемипареза (то есть при левостороннем на правую сторону, а при правостороннем – на левую), а наоборот на собственно поражённую конечность.

В Паралимпийской сборной страны было проведено исследование среди спортсменов с ДЦП в возрасте от 14 до 16 лет с применением методики, основанной на включение в тренировочный процесс поражённой половины тела. Для определения уровня двигательных возможностей спортсменов с ДЦП, было проведено предварительное тестирование, которое показало, что 90% всей группы исследуемых спортсменов, имела значительную задержку в становлении локомоций и статики, 50% испытуемых панически боялись воды. У 70% были выявлены нарушения дыхания. Опорность стоп в 80% случаев на задневыступивший отдел (на пятку). Смогли стоять без опоры, хотя и с дефектной осанкой и неправильной установкой стоп 20% исследуемых. Нарушение координации у 60% исследуемых (рис. 5).

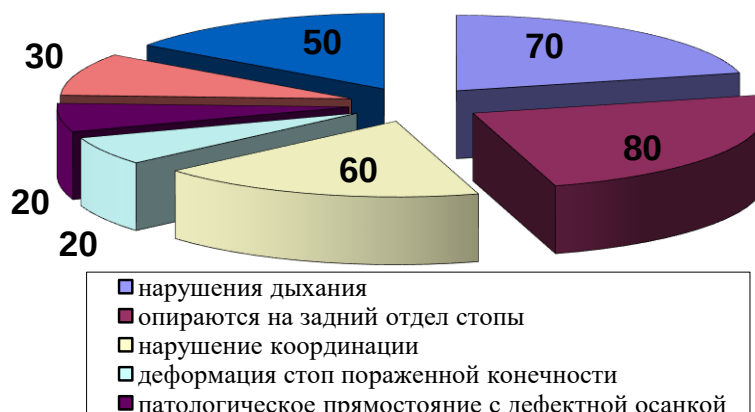


Рисунок 5 – Двигательные показатели у исследуемых
Figure 5 – Motor performance in the subjects

Для определения двигательных характеристик спортсменов было проведено дополнительное обследование, определялось: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мышечная сила, гибкость, координация движений, подвижность в суставах, мелкая моторика. Из таблицы видно, что у исследуемых экспериментальной и контрольной групп все показатели практически одинаковы.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа первичного обследования была разработана коррекционная программа занятий в воде, которая включает в себя комплекс упражнений, направленных на формирование компенсаций и уменьшение двигательных и функциональных нарушений.

В методику тренировочного процесса вошли так же следующие виды упражнений:

дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц стопы, упражнения для развития подвижности суставов, упражнения для формирования мышечного корсета, упражнения для развития координационных способностей, упражнения для исправления порочного положения кисти и пальцев

рук. После 7-ми месяцев занятий по методике тренировочного процесса с ДЦП было проведено повторное обследование, в результате которого были выявлены некоторые изменения показателей развития спортсменов с ДЦП.

Таблица 9 – Сравнительные результаты двигательных возможностей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента

Table 9 – Comparative results of the motor abilities of the experimental and control groups before and after the experiment

№	Показатели		Экспериментальная n=6			Контрольная n=6		
			До	После	Прирост показателей в %	До	После	Прирост показателей в %
1	ЖЕЛ (л)		2,6	3,1	40	2,7	2,8	12
2	Динамометрия (кг)							
	Левосторонний гемипарез	правая	5,1	6,6	23	5,0	5,3	6
		левая	3,3	5,5	40	3,1	3,6	14
	Правосторонний гемипарез	правая	3,2	5,4	40	3,0	3,5	14
		левая	5,2	6,7	23	5,1	5,4	6
3	Гибкость (см)		-18,1	-12,8	29	-15,1	-14,0	7,8
4	Одноопорное положение («Цапелька») (сек)	Правая	1,8	5,7	65	4,6	5,1	10
		Левая	2,0	4,5	56	3,8	4,1	8
5	Угол наклона таза (град)		173,3	176	2	173,3	173,8	0,3
6	Отведение ноги (град)		40	47,5	16	43	43	0
7	Сгибание бедра (град)		85,0	90,6	7,0	89,8	91	2
8	Мелкая моторика, тест «Колечки» (сек)		10,8	7,8	38,4	10,8	10,3	4,8

Из таблицы 1 видно, что за период проведения эксперимента произошло значительное увеличение всех показателей экспериментальной группы по сравнению с показателями первичного обследования. Так наблюдается увеличение ЖЕЛ на 40%, гибкость на 29%. Наибольший прирост показателей наблюдался в тесте на мелкую моторику 38,4% и координацию движений на левой 56% и правой ногах 65% соответственно. Наименьший прирост показателей наблюдается в амплитуде движений (угол наклона таза увеличился всего на 2%, сгибание бедра на 7%, а отведение ноги в сторону 16). Показатели контрольной группы также изменились.

При стандартной методике тренировки, применяемой к спортсменам со здоровым организмом, разработанной еще советскими специалистами, в случае применения ее к спортсменам с гемипаретической формой ДЦП происходит трудность, когда спортсмен начинает плыть в координации (с одновременной работой ног и рук). На этой

стадии обучения многие тренеры говорят: «Плыви, как получается» - то есть происходит полная раскоординация действий рук и ног (ещё большая, чем при задании в отдельности на ногах и на руках) и чем дальше, тем эта разница становится всё более и более заметней. В свою очередь это приводит к тому, что спортсмен начинает делать упор на здоровую половину (то есть увеличивается её подвижность, сила, гибкость) и она берёт на себя ведущую роль в плавании, при этом поражённая половина постепенно атрофируется.

Суть нашей методики заключается в том, что при обучении плаванию лиц с гемипарезом делается акцент:

- на правильную работу ног и дальнейшее подключение к ним рук;
- на максимально возможную синхронизацию ног и рук во время тренировочного процесса с учётом особенностей заболевания;
- полное становление техники, с учётом особенностей заболевания, а затем

накладывание на неё силы, скорости, скоростно-силовой выносливости.

Если это начинающие спортсмены, то всё внимание в тренировочном процессе уделяется технике выполнения движений с учётом вышесказанного.

Необходимо учесть, что важное значение имеет продолжительное плавание, которое применяется для закрепления навыков техники правильного плавания, с учётом особенностей заболевания во время длительного проплывания дистанций на фоне незначительной усталости мышц и звеньев. Также в методику входили упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук и ног в домашних условиях и при разминке на суше, такие как: тест «колечки», закрытая и открытая ладонь, попеременное разгибание и сгибание пальцев. Здоровый организм «не видит особой трудности» в подключении к

ногам рук, поэтому, в стандартных методиках обучения плаванию на это не уделяется особого внимания. А для организма, имеющего патологию гемипареза, эта задача составляет значительные трудности из-за раскоординации движений, из-за слабости одной половины.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного обследования свидетельствуют об эффективности предложенной методики тренировочного процесса спортсменов с ДЦП на занятиях в воде и могут быть рекомендованы в дальнейшем для применения в ДЮСШ инвалидов и СДЮСШОР инвалидов, а также для занятий в воде в центрах реабилитации при занятиях с ДЦП.

© Ирина Владимировна Тимофеева, 2021

© Марат Ильдусович Салимов, 2021

© Андрей Алексеевич Попов, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Потанчук А.А. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие / Под ред. Потанчук А.А., – СПб, СПбФК им. Лесгафта П.Ф., 2003, - 228 с.
2. Шамарин Т.Г. Гравитация и детские церебральные параличи // Под ред. Шамарин Т.Г. – Калуга, 2000. – 133 с.

REFERENCES

1. Potanchuk A.A. Adaptive physical culture in work with children with disorders of the musculoskeletal system (with cerebral palsy). Methodological guide / Ed. Potanchuk A.A., - St. Petersburg, SPbFK them. Lesgafta P.F., 2003, - 228 p.
2. Shamarin T.G. Gravity and cerebral palsy // Ed. Shamarin T.G. - Kaluga, 2000. - 133 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Тимофеева Ирина Владимировна,
кандидат педагогических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Ответственный за переписку автор

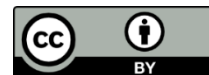
Салимов Марат Ильдусович,
кандидат педагогических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Попов Андрей Александрович,
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Timofeeva Irina Vladimirovna,
Cand. sci., assoc. prof.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.
The author responsible for the correspondence.

Salimov Marat Ildusovich,
Cand. sci., assoc. prof..
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.

Popov Andrey Alexandrovich,
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia.



КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 615.825

Нина В. Седых, Наталья Ю. Зинина

Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград, Россия.

Аннотация

Актуальность. Реабилитация детей с ДЦП является одной из наиболее значимых задач современной неврологии. Вследствие поражения центральной нервной системы у больных ДЦП нарушена работа схем произвольных движений, что и определяет сложность формирования двигательных навыков.

Цель исследования: разработать методику занятий, направленную на коррекцию двигательных навыков дошкольников с диагнозом ДЦП.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие дошкольники 6-7 лет с диагнозом ДЦП. В процессе исследования разработана методика, основанная на использовании упражнений, выполняемых на тренажерных устройствах Гросса и MOTomed, фитбол-гимнастики, упражнений на растягивание, на развитие мелкой моторики, а также навыков самообслуживания, реализуемых в процессе занятий в режиме дня.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, адаптивная физическая культура, дети дошкольного возраста.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Седых Н.В., Зинина Н.Ю. Коррекция двигательных навыков дошкольников 6-7 лет с детским церебральным параличом в процессе адаптивного физического воспитания // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-45-48>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: ivanovin1953@mail.ru

CORRECTION OF MOTOR SKILLS OF PRESCHOOLERS 6-7 YEARS OLD WITH CEREBRAL PALSY IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Nina V. Sedykh

Natalya Y. Zinina

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract

Rehabilitation of children with cerebral palsy is one of the most significant tasks of modern neurology. Due to the defeat of the central nervous system in patients with cerebral palsy, the work of voluntary movement schemes is disrupted, which determines the complexity of the formation of motor skills.

Keywords: cerebral palsy, adaptive physical education, preschool children.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Sedykh N.V., Zinina N.Yu. Correction of motor skills of preschoolers 6-7 years old with cerebral palsy in the process of adaptive physical education // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-45-48>

Введение. Детский церебральный паралич за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы в детском возрасте во всех странах мира и составляет от 1 до 5,8 на 1000 новорожденных. В структуре заболеваний нервной системы детский церебральный паралич занимает 1-е место среди детей-инвалидов. За последние 10 лет число детей, страдающих данным заболеванием, увеличилось более чем в 2 раза [3].

По данным Л.О. Бадалян, детский церебральный паралич обусловлен органическим поражением мозга, возникающим в период внутриутробного развития, в родах или в период новорожденности и сопровождается двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений [2].

Согласно А.М. Быковской, поражение центральной нервной системы при детском церебральном параличе нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков (удержание головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, предметно-практической деятельности, самообслуживания) [1].

В свою очередь, В.С. Васильева отмечает, что процесс социальной адаптации невозможен без достаточного уровня развития двигательных способностей ребенка [2].

Вместе с тем, существует противоречие между разнообразием имеющихся на сегодняшний день методик адаптивного физического воспитания для дошкольников с детским церебральным параличом, и отсутствием методик, предназначенных для работы в условиях специального дошкольного учреждения, разработанных с учётом степени тяжести и формы патологии занимающихся.

Указанное противоречие позволяет сформулировать проблему исследования, заключающуюся в теоретическом и экспериментальном обосновании методики адаптивного физического воспитания, разработанной с учётом степени тяжести и формы детского церебрального паралича, направленной на коррекцию двигательных навыков старших дошкольников с указанной патологией.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику занятий, направленную на коррекцию двигательных навыков дошкольников 6-7 лет с диагнозом детский церебральный паралич.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие дошкольники 6-7 лет с диагнозом ДЦП. В процессе исследования разработана методика АФВ, основанная на использовании упражнений, выполняемых на тренажерных устройствах Гросса и MOTomed, фитбола, гимнастики, упражнений на растягивание, на развитие мелкой моторики, а также навыков самообслуживания, методов строго-регламентированного упражнения и игрового метода, реализуемых в процессе занятий в режиме дня.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопрос коррекции двигательных навыков представляет одну из наиболее актуальных проблем здоровья старших дошкольников с ДЦП, так как сформированность навыков рассматривается не только как фактор состояния здоровья, но и как необходимое условие для социальной адаптации.

Проведённые исследования позволили подтвердить выдвинутую гипотезу и доказать, что в занятиях с дошкольниками 6-7 лет, имеющих диагноз ДЦП, целесообразно использование указанных средств, методов и форм организации занятий АФВ, применяемых поэтапно.

Применение разработанной методики позволяет создать оптимальные условия для ускорения развития и коррекции двигательных навыков, повышать уровень физического развития, физической подготовленности, улучшать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей с ДЦП в условиях специального дошкольного учреждения.

Выводы. В результате проведённого тестирования выявлено, что у дошкольников 6-7 лет с диагнозом ДЦП нарушены следующие двигательные навыки: способность сопоставлять большой палец руки с остальными пальцами, способность находиться в сидячем положении без спинки, способность ходить в полной координации (на фоне способности к самостоятельной ходьбе), самостоятельно спускаться по лестнице с опорой и без опоры. Отмечено,

что показатели физического развития соответствуют возрасту, при этом снижены функциональные возможности систем сердечно-сосудистой систем организма и показатели физической подготовленности (показатели силовых способностей мышц шеи, живота и спины).

Подобраны средства – упражнения на тренажерных устройствах Гросса и МОТОmed, упражнения фитбол-гимнастики, на растягивание, на развитие мелкой моторики, навыков самообслуживания. Использовались методы строго-регламентированного упражнения и игровой метод. Занятия реализовывались в режиме дня в специальном дошкольном учреждении и в домашних условиях. Данные средства, методы и формы адекватны состоянию здоровья занимающихся, соответствуют степени тяжести (лёгкой) и форме ДЦП (спастическая диплегия).

Разработана методика адаптивного физического воспитания для старших дошкольников с ДЦП. Компонентами её являются указанные средства, методы и формы организации, реализуемые в 3 этапа. Первый этап заключался в нормализации произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей, а также стимуляции функций ослабленных мышц, второй – в непосредственном развитии и коррекции двигательных навыков, третий – в развитии двигательных навыков, навыков самообслуживания и развитие физических качеств. Содержание 30-минутного занятия, состоявшего из трёх частей (подготовительной, основной и заключительной), варьировалось в зависимости от этапа реализации методики.

4. По данным конечного тестирования отмечены достоверные приросты занимающихся ЭГ. Наибольшие приросты выявлены

по показателям манипулятивной деятельности рук - «Сбор пирамиды» и «Колечко» у девочек 34,42% ($p<0,05$) и 83,82% ($p<0,05$), а у мальчиков на 34,22% ($p<0,05$) и 70,77% ($p<0,05$) соответственно. Улучшились показатели функций нижних конечностей. В тестах «Цапелька» и «Приседание возле опоры» у девочек ЭГ – 32,15% ($p<0,001$) и 24,91% ($p<0,01$), у мальчиков ЭГ – на 30,41% ($p<0,01$) и 21,41% ($p<0,05$). Отмечено, что девочек КГ время «Сбора пирамиды» уменьшилось на 24,67% ($p<0,05$), а у мальчиков КГ достоверные изменения выявлены по результатам теста «Колечко» – 68,06% ($p<0,05$). Вместе с тем, данные проценты ниже, чем у занимающихся ЭГ. Итоговый балл по результатам оценки сформированности двигательных навыков у девочек ЭГ увеличился на 22,61% ($p<0,05$), у мальчиков – 3,90% ($p<0,001$). В КГ изменения недостоверны ($p>0,05$).

Улучшились показатели силы мышц шеи, живота, спины: в тесте «Поднимание головы и плеч в положении лежа на животе, руки вдоль туловища» у девочек ЭГ прирост составил 78,39% ($p<0,05$), в тесте «Подъем туловища из положения лежа на животе и на спине» показатели увеличились на 19,38% ($p<0,001$) и 40,59% ($p<0,01$), у мальчиков – на 68,63% ($p<0,05$), 32,58% и 34,62% ($p<0,05$) соответственно. Показатели силовых способностей мышц шеи, живота и спины КГ девочек и мальчиков также увеличились, но они ниже, чем в ЭГ.

В ЭГ и КГ отмечено достоверное изменение показателей физического развития (ОГК и ЖИ) у мальчиков и у девочек, в КГ приросты ниже. Выявлена положительная динамика показателей функционального состояния ССС и ДС у занимающихся ЭГ. Изменения КГ не являются достоверными.

© Нина Викторовна Седых, 2021

© Наталья Юрьевна Зинина, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи [Текст] / Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимошина. – М., 2013. – 325 с.
2. Байбуза, И.В. Оценка двигательных возможностей и манипулятивной деятельности детей с церебральным параличом спастической формы 3-5 лет [Текст] / И.В. Байбуза // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - № 3. – 2012. – С. 12-15.
3. Власенко С.В. Мышечный критерий выбора оптимального вида восстановительного лечения двигательных нарушений у больных детским церебральным параличом [Текст] / С.В. Власенко,

Г.М. Кушнир // Актуальные вопросы перинатальной неврологии: матер. I нац. науч.-практ. конф. с междунаро- д. участием, 21-22 ноября, Киев 2013. – К., 2013. – С.16-18.

REFERENCES

1. Badalyan, L.O. Cerebral palsy [Text] / L.O. Badalyan, L.T. Zhurba, O.V. Timonin. - М., 2013. - 325 p.
2. Baibuza, I.V. Evaluation of motor abilities and manipulative activity of children with spastic cerebral palsy aged 3-5 years [Text] / I.V. Baibuza // Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports. - No. 3. - 2012. - S. 12-15.
3. Vlasenko S.V. Muscular criterion for choosing the optimal type of restorative treatment of motor disorders in patients with cerebral palsy [Text] / S.V. Vlasenko, G.M. Kushnir // Topical issues of perinatal neurology: mater. I nat. scientific-practical. conf. with international participation, November 21-22, Kyiv 2013. - К., 2013. - P.16-18.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Седых Нина Викторовна,

доктор педагогических наук, доцент.
Волгоградская государственная акаде-
мия физической культуры, г. Волгоград,
Россия.

Ответственный за переписку автор

Sedykh Nina Viktorovna,

D-r sci., assoc. prof.
Volgograd State Academy of Physical Cul-
ture, Volgograd, Russia.
The author responsible for the correspond-
ence.

Зинина Наталья Юрьевна.

Волгоградская государственная акаде-
мия физической культуры, г. Волгоград,
Россия.

Zinina Natalya Yurievna

Volgograd State Academy of Physical
Culture, Volgograd, Russia

Раздел

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

Chapter

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



ИЗУЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

УДК 371.3

Ирина И. Васина

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. В статье рассматривается вопрос изучения английского языка студентами физкультурных специальностей, его влияние на формирования личности спортсменов, повышение качества их образования и конкурентоспособности.

Цель исследования: наиболее полно развить и эффективно использовать возможности личности спортсмена на основе изучения индивидуальных особенностей.

Методы и организация исследования. В статье даются некоторые указания на возможность усовершенствовать уровень языковой подготовки.

Ключевые слова: английский язык, образование, межкультурная коммуникация, личность спортсмена, физкультурные специальности.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Васина И.И. Изучение английского языка как один из факторов становления личности спортсмена // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-50-53>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

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

LEARNING ENGLISH AS ONE OF THE FACTORS OF FORMATION OF THE ATHLETE'S PERSONALITY

Irina I. Vasina

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article examines the issue of studying English by students of physical education specialties, its impact on the formation of the personality of athletes, improving the quality of their education and competitiveness.

Keywords: English, education, intercultural communication, athlete's personality, physical education specialties.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Vasina I.I. Learning English as one of the factors of formation of the athlete's personality // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-50-53>

Введение. Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств,

выполняет определенные функции в обществе. Структуру личности составляют способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. На формирование личности, в

том числе личности спортсменов, влияют два глобальных фактора: биологический (наследственность, врожденные черты характера и т.д.) и социальный (семья, друзья, учебное заведение, государственные строй, религия и пр.). Поэтому изучение иностранного языка, возможность общения, в том числе в профессиональном русле, с представителями других культур, оказывает значительное влияние на становление личности человека.

Цель исследования. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Анализируя общую систему личности можно разделить особенности и черты на четыре группы:

- социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
- опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
- индивидуальные особенности различных психических процессов.

Ценностные ориентации, социальные установки, динамика отношений, мотивация поведения — все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития.

Методика и организация исследования. Образование является неотъемлемой частью процесса формирования личности спортсмена. В процессе обучения происходит трансферт знаний, навыков, культурных ценностей, что способствует лучшей социализации личности. Изучение иностранных языков, прежде всего английского, является одним из лучших способов включения спортсменов в систему глобальной межкультурной коммуникации, дает возможность получать информацию из зарубежных источников и общаться со спортсменами из других стран.

Происходящая в последние десятилетия реструктуризация системы высшего образования затрагивает различные сферы подго-

товки дипломированных специалистов. Регулярно корректируемые образовательные стандарты, а также изменения в мировой среде (переход к дистанционной форме обучения из-за пандемии в 2020 г.) требуют пересмотра системы подготовки студентов, в том числе в сфере изучения иностранных языков. Это предполагает создание интегрированных курсов, курсов с применением дистанционных технологий, воссоздание ситуаций будущей профессиональной деятельности, индивидуальный подход к изучению языка. Особенно характерным это является для таких специализированных вузов, как, например, военных академий или университетов физической культуры.

В процессе формирования и развития личности изучение иностранного языка (прежде всего, английского как языка международного общения) занимает одну из базовых позиций и является фундаментом интеллектуального и нравственного развития человека, повышает его конкурентоспособность в дальнейшей профессиональной деятельности. По этой причине обучение английскому языку рассматривается как один из важнейших компонентов становления личности спортсменов и их профессиональной подготовки. Основной задачей изучения английского языка является способность будущего специалиста к межкультурному взаимодействию, к использованию языка как инструмента его воплощения (письменному и устному). С этой точки зрения для учащихся должны быть созданы условия эффективной коммуникации (как в очном режиме, так и в дистанционном), основанной на общении при помощи лексики и грамматики для достижения таких задач, как обмен и передача информации.

Основными задачами модернизации системы высшего образования в России являются его доступность, эффективность и качество. Поэтому в программе обучения английскому языку должны быть учтены те профессиональные задачи, проблемы и типичные коммуникативные ситуации и роли, которые могут возникнуть у выпускников физкультурных вузов (спортсменов и тренеров). С целью конкретизации требований к владению иностранным языком следовало бы провести опрос среди специалистов в сфере физической культуры и спорта (тренеров, спортсменов, судей, научных работ-

ников в данной области) для выявления типичных ситуаций, коммуникативных задач, трудностей, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной деятельности. Это позволило бы оптимизировать содержание учебного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Очень важно уйти от классической парадигмы и предложить другой формат обучения: через особый подбор учебно-методических и мультимедийных материалов, адекватных предполагаемым сферам и ситуациям общения. Например, включение в изучаемый материал интерактивных компонентов, фильмов, комиксов, игр, онлайн-обучения, диалогов на различные спортивные тематики, обсуждение или комментарии к проходящим спортивным матчам или соревнованиям, чтение и последующее обсуждение актуальных статей из отечественных и зарубежных спортивных газет, и журналов могли бы стать интересными для учащихся. Подобный формат подходит для учебы в online-режиме, прежде всего, когда учащиеся находятся на соревнованиях или сборах.

Одним из важнейших направлений в обучении иностранному языку является включение интернет-технологий. Использование аутентичных аудио- и видеоматериалов по истории определенных видов спорта и спортивных организаций, особенностям проведения тех или иных соревнований и игр, интервью с известными спортсменами могут стать одной из тем практического занятия. Это способствует формированию у студентов различных компетенций: речевой (восприятие и понимание аутентичной иноязычной речи на слух), лингвистической (расширение словарного запаса, улучшение зна-

ний грамматики), страноведческой (знакомство с культурой, традициями страны изучаемого языка). Помимо перечисленных выше преимуществ обучения посредством сети, Интернет служит средством повышения мотивации к обучению. Поскольку доминирующим языком Интернета является английский, то студенты приходят к осознанию необходимости его изучения. Кроме того, учитывая особенности обучения студентов вузов физической культуры (индивидуальный график обучения, поездки на соревнования и сборы, нередкое отсутствие по причине спортивных травм и пр.), интернет-технологии являются ключевым звеном посредничества преподавателя со студентом-спортсменом.

Выводы. Таким образом, изучение английского языка как одного из факторов становления и успешного развития личности спортсменов, повышения качества их подготовки становится все более актуальным, ориентированным как на подготовку квалифицированного специалиста, так и на формирование у него общекультурных качеств. Иностранный язык как одна из гуманитарных дисциплин, находится в тесной связи со многими научными дисциплинами, такими как культурологи, история олимпизма, философия, которые в совокупности влияют на становление разносторонне развитой личности. Глобализация, быстрые темпы развития общества, техники и технологий в настоящее время делают иностранный и, прежде всего, английский язык не просто учебной дисциплиной, которой в физкультурном вузе отводилось не самое престижное место, а необходимым компонентом в подготовке конкурентоспособного спортсмена и тренера-преподавателя.

© Ирина Ивановна Васина, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Латыпов, И.А. Спорт как средство межкультурной коммуникации: философский аспект / И.А. Латыпов. // Sport, Staat und Politik. Perspektiven aus der Russischen Föderation und Deutschland. Göttingen, 2018. – S. 107-116.
2. Каракулина Э.А., Ярмолинец Л.Г. Иностранный язык как часть профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Э.А. Каракулина, Л.Г. Ярмолинец // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2018. – №3. – С. 45-47.
3. Адольф В.А., Найда М.С., Савчук А.Н. Развитие профессионального общения у студентов спортивных специальностей (на примере волейбола) / В.А. Адольф, М.С. Найда, А.Н. Савчук // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – № 2. – С. 49– 53.
4. Гейдарова З.И., Унда С.И. Теория и практика межкультурной коммуникации в спорте / З.И. Гейдарова, С.И. Унда // Молодой ученый– 2016. – № 10.5 (90.5) – С. 38– 39.

REFERENCES

1. Latypov, I.A. Sport as a means of intercultural communication: a philosophical aspect / I.A. Latypov. // Sport, Staat und Politik. Perspektiven aus der Russischen Föderation und Deutschland. Göttingen, 2018. - S. 107-116.
2. Karakulina E.A., Yarmolinets L.G. Foreign language as part of the professional training of specialists in physical culture and sports / E.A. Karakulina, L.G. Yarmolinets // Physical culture, sport - science and practice, 2018. - No. 3. - P. 45-47.
3. Adolf V.A., Naida M.S., Savchuk A.N. Development of professional communication among students of sports specialties (on the example of volleyball) / V.A. Adolf, M.S. Naida, A.N. Savchuk // Historical and socio-educational thought. – 2018. – No. 2. – P. 49–53.
4. Geydarova Z.I., Unda S.I. Theory and practice of intercultural communication in sports / Z.I. Heydarova, S.I. Unda // Young scientist - 2016. - No. 10.5 (90.5) - P. 38-39.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Васина Ирина Ивановна,

кандидат исторических наук, доцент
Екатеринбургский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-
ГУФК, г. Екатеринбург. Россия.

Vasina Irina Ivanovna,

Cand. sci., Assoc. prof.
Ekaterinburg Institute of Physical educa-
tion, Ekaterinburg. Russia



РАЗВИТИЕ ОБРАЗА «Я» ПЕНСИОНЕРА

УДК 799.3

Наталья Ю. Марчук

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация

Актуальность. Образ «Я» человека, вступившего в пенсионный возраст, не является застывшим образованием, а продолжает активно развиваться, определяя социальную активность, отношение к себе и удовлетворенность жизнью.

Цель исследования: анализ особенностей самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, систематизация и обобщение данных.

Ключевые слова: пенсионный возраст, образ «Я», интериоризация, экстериоризация, идентификация, индивидуализация, кризис развития, генеративность, мудрость, состоятельность

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Марчук Н.Ю. Развитие образа «Я» пенсионера // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-54-60>

Статья поступила: 06.11.2021

Статья принята в печать: 06.12.2021

Статья опубликована: 18.12.2021

Информация для связи с автором: natalia.marchuk@urfu.ru

DEVELOPMENT OF THE SELF-CONCEPT OF A PENSIONER

Natalia Y. Marchuk

Ekaterinburg Institute of Physical Education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The image of the "I" of a person who has entered retirement age is not a stagnant education, but continues to develop actively, determining social activity, attitude to oneself and life satisfaction.

Keywords: retirement age, self-image, internalization, exteriorization, identification, individualization, development crisis, generativity, wisdom, solvency.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Marchuk N.Yu. Development of the self-concept of a pensioner // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2021. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2021-3-3-54-60>

Введение. Большинство психологических исследований, касающихся самосознания взрослых, предполагают разделение его особенностей у людей среднего возраста и у пожилых людей. Проблемы среднего возраста рассматриваются в контексте социальной активности и переживания кризиса среднего возраста, а также в связи с

профессиональным развитием личности [6]. Самосознание людей более старшего возраста традиционно изучается как компонент психологии людей возраста поздней зрелости [4, 8]. При этом предполагается, что выход на пенсию определяет у человека самосознание по образу людей поздней зрелости (*возраст дожития*), вследствие

чего уделяется недостаточное внимание изучению динамики самосознания и Я-образа людей пенсионного возраста. Однако данный период занимает значительное место в онтогенезе человека, в течение которого образ «Я» претерпевает многочисленные изменения, а не является застывшим образованием.

В психологии широко представлена идея о том, что отношение человека к своей жизни, деятельности, активности выстраивается на образной основе. Различные авторы описывают понятие «образ» как внутреннюю мыслительную конструкцию, основу воображения и результат познания внешнего мира; как репрезентацию объективной познаваемой реальности; как субъективную картину мира или его фрагментов и временную последовательность событий; как информационную модель мира, используемую человеком для регуляции своей жизнедеятельности [1, 2, 5].

Как совокупность представлений индивида о самом себе образ «Я» связан с полнотным мышлением и поэтому включает в себя одновременно компоненты сознательные (то, что человек осознает о себе, окружающем мире и своих отношениях) и подсознательные (включает неосознаваемые мотивы, установки, смыслы, потребности, интуитивно угадываемые характеристики и связи). Соответственно, в образе «Я» выделяются когнитивный (знаниевый) компонент и чувственный (эмоциональный) компонент. Когнитивный компонент образа «Я» объединяет знания человека о себе, своих мотивах, потребностях, возможностях, а также о мире и о своем месте в нем. Эмоциональный компонент образа «Я» отражает личностную значимость какого-либо факта, характеристики для человека. Он связан с текущим эмоциональным состоянием, общим чувственным фоном, настроением, и даже физиологическим самочувствием индивида [1, 2]. Одно и то же событие, факт может вызвать у человека диаметрально противоположные образы и отношения. Так преобладающий депрессивный фон в социуме задает негативное эмоциональное состояние и самооценку отдельных индивидов, что особенно сильно проявляется у пожилых людей. С другой стороны, стабильное функционирование общества и развитие социальных институтов определяют оптимистичное отношение к жизни, удовлетворенность собственным

положением в обществе и позитивный образ «Я» у пенсионеров.

Следовательно, в образе всегда присутствуют как реальные характеристики объектов окружающего мира и их взаимосвязей, так и субъективное отношение к ним, а также индивидуальная иерархия этих объектов и связей, существующая только во внутреннем мире индивида. Поэтому образ «Я» является результатом внешних условий, с одной стороны, и внутренних психологических особенностей индивида, – с другой. Динамика и содержание образа «Я» в течение жизни определяется такими противоположно направленными механизмами, как идентификация – индивидуализация и интериоризация – экстериоризация. Следовательно, формирование образа «Я» включает в себя процессы отождествления себя с людьми определенной социальной группы (идентификация), принятия определенных социальных норм, ценностей, эталонов, менталитета (интериоризация), обособления, отстранения от всего чужого и сосредоточение на своей уникальности (индивидуализация), а также презентации образа «Я» во внешний мир через действия, поступки, оценки (экстериоризация) для его утверждения или коррекции окружающими. Регуляция этого процесса осуществляется в интрапсихическом плане рефлексивным анализом индивида, а во внешнем мире – менталитетом общества и отношением, оценкой социума абстрактного представителя данной социальной группы (например, пожилого человека) и деятельности конкретного индивида [5].

Индивидуальный образ «Я» выстраивается на протяжении всей жизни под влиянием конкретной социальной ситуации развития личности, с учетом половозрастных и индивидуальных особенностей и складывается из совокупности Я-образов, возникавших у человека в разных обстоятельствах. Эти образы могут суммироваться этих образов, подвергаться когнитивной переработке и коррекции. Это означает, что образ «Я» никогда не становится окончательным, неизменным и на протяжении всей жизни остается динамичным, развивающимся образованием. Максимально устойчивыми являются образы «Я», отражающие те жизненные события, которые имели наибольшее значение для индивида. Такие события зачастую являются кризисными, поворотными в определении направления развития личности, характера его психической активности.

Кризисы отражают переходные этапы в развитии образа «Я». На протяжении пенсионного возраста, включающего достаточно длительный отрезок жизни человека, происходят существенные изменения физиологических и психологических характеристик индивида, в том числе, в его образе «Я». Учитывая границы пенсионного возраста, законодательно закрепленные в нашем государстве, и классификацию позднего онтогенеза, предложенную ВОЗ, наиболее целесообразно разделить данный период на следующие хронологические этапы: от вступления в пенсионный возраст до 65 лет – раннепенсионный возраст, 66 – 74 года – среднепенсионный возраст, 75 и старше – позднепенсионный возраст.

Цель исследования: анализ особенностей самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста.

Методика и организация исследования. Теоретический анализ, систематизация и обобщение данных. Рассмотрим детально особенности самосознания и образа «Я» на каждом из этапов пенсионного возраста. Период жизни, обозначенный в данной работе как *раннепенсионный* (от вступления в пенсионный возраст до 65 лет), соответствует этапу средней взрослости. Социальная ситуация данного периода часто связана с завершением активной профессиональной деятельности, а также с окончанием воспитательной деятельности в отношении собственных детей. И хотя психическая активность человека в этом возрасте еще позволяет ему заниматься социально полезной работой, его образ «Я» часто вступает в конфликт с образом мира в связи с уходом от привычной профессиональной деятельности, на основании чего развивается основной кризис данного возраста. Главной задачей этого кризиса, с точки зрения Э. Эриксона, является разрешение противоречия между генеративностью и застоем в развитии личности. Генеративность предполагает отказ индивида от центрации на себе и проявляется в осознанном стремлении человека порождать, созидать, продлевать культурное наследие общества. Окончательное формирование генеративности выражается в чувстве сопричастности человечеству, способности идентифицировать себя с людьми разного возраста и круга, а также осознании смысла собственной деятельности в череде прошлого, настоящего и грядущего поколений. Самосознание генеративной личности проявляется в творческой активности и заботе об

окружающих, когда человек стремится продолжить себя посредством своей деятельности.

Стагнация является результатом неконструктивного выхода из кризиса и наступает в том случае, когда человек не может найти применения своим силам и способностям и чрезмерно сосредотачивается на самом себе, своих интересах и потребностях. Творчество и продуктивность в его жизни уступают место имитации полезной деятельности, напряженному созиданию личного комфорта посредством любых, иногда и деструктивных, способов, стремлению к псевдоблизости, обеднению межличностных отношений. Такая самопоглощенность, эгоцентризм связаны с ригидным, неадаптивным, часто негативным Я-образом. Следовательно, образ «Я» непосредственно связан с эффективностью разрешения основного нормативного кризиса данного возраста.

Кроме того, образ «Я» в данном возрасте непосредственно связан с привычной стратегией самопрезентации, которая в разных жизненных ситуациях наиболее часто и относительно эффективно применялась индивидом, закрепляется на уровне образа «Я», автоматизируется и становится своеобразным стилем поведения. Р.Баумейстер описывает две альтернативные стратегии самопрезентации: *ублажающая стратегия*, ориентированная на подстройку под социальные нормы и получение вознаграждения со стороны общества (зачастую за счет игнорирования своего идеального Я), и *самоконструирующая стратегия*, предполагающая наличие четкой иерархии ценностей и направленная на поддержание и укрепление своего идеального Я. Позитивный и адаптивный образ «Я», необходимый в построении активной жизненной позиции человека и сохранения им смысла жизни, возможен лишь на основе конгруэнтности образа «Я» и образа мира, как подчеркивал К.Роджерс. Следовательно, игнорирование своего идеального Я, тщательная маскировка характеристик реального Я связаны с полным или частичным непринятием своего Я, негативным в целом образом «Я» и приводят к стагнации личности на данном возрастном этапе [4, 6].

Среднепенсионный возраст (66–74 года) отличается неоднородностью (гетерохронностью) протекания процессов личностного развития и угасания психических функций. Однако, в отличие от последующего (позднепенсионного) возрастного периода, у

большинства людей данной возрастной группы сохраняется достаточно высокий уровень психической активности. Существенное влияние на индивидуальный процесс старения вносит как физиологическое состояние организма, так и эмоциональное состояние личности, а также образ жизни индивида, а именно, возможность проявления активной жизненной позиции. Так, например, угасание организма осуществляется более быстрыми темпами, когда на фоне нормального (первичного) старения возникает хроническое заболевание, влияющее на работу мозга (вторичное старение). Кроме того, на данном жизненном этапе человеку часто приходится переживать болезненные и эмоционально негативные ситуации, которые могут спровоцировать ненормативные кризисы в развитии личности. К таким ситуациям относятся, например, утрата близких людей, утрата возможности профессиональной самореализации (в связи с выходом на пенсию или сужением профессиональных полномочий), изменение социального статуса (в связи с чем снижается самооценка и уверенность в себе), смена места жительства. Такие стрессогенные ситуации могут повлечь пресыщение адаптационных возможностей личности и ослабление организма пожилого человека. В зависимости от условий жизни и возможности проявления творческой активности, у пожилого человека могут быть периоды, когда наблюдаются выраженное ослабление психических функций и снижение активности, а также периоды относительной стабилизации психофизиологического старения и даже повышения активности за счет реинтеграции имеющегося опыта, знаний и навыков [7, 8].

Для данного возраста характерно рассогласование самооценки своих психофизиологических возможностей и реальное ослабление психических функций, что значительно реже встречается в других возрастных периодах. Поэтому человек может считать крайне несправедливым предложение о выходе на пенсию, если он оценивает свои возможности высоко. Или, наоборот, может негативно и даже агрессивно относиться к необходимости продолжить трудовую деятельность, если считает свой потенциал исчерпанным. Следовательно, образ «Я» пожилого человека имеет очень важное значение для проектирования его активной жизненной позиции.

Главной психологической задачей данного периода является осознание и принятие факта ухудшения здоровья, старения тела, ослабления всех функций организма. Человеку необходимо не только адаптироваться к имеющимся изменениям, но принять как данность, что эти изменения будут прогрессировать со временем. Образ «Я» в это время подвергается мощной перестройке. Причем, эта перестройка осуществляется в большей мере за счет логического анализа и понятийного мышления.

Переживания, связанные проблемой снижения физического здоровья, адаптации и компенсации ослабленных и утраченных функций в условиях возрастных изменений, отражают нормативный кризис развития личности, который можно обозначить как *кризис состоятельности*. Благоприятным исходом этого кризиса является утверждение чувства собственного достоинства у пожилого человека. А неблагоприятный итог данного кризиса приводит к ощущению собственной беспомощности, зависимости. Этот период имеет все характеристики кризиса: утрата или снижение уверенности в себе, лабильность самооценки, обостренное эмоциональное реагирование на сомнения в его самостоятельности и независимости, развитие акцентуаций характера. Страх зависимости от других (финансовой, эмоциональной, физической) может проявляться в подчеркнуто независимом поведении, отчуждении, социальной изоляции или может реализоваться в повышенной потребности в уважении и признании [3, 6, 7].

Негативным признаком старения является ригидный образ «Я», который в существующих условиях утратил свою актуальность. При этом знакомые индивиду стратегии поведения не соответствуют стоящим перед ним жизненным проблемам. Человек оценивает себя как некомпетентного, а постепенную утрату сил и здоровья – как несправедливые обстоятельства жизни. Такой неконгруэнтный образ «Я» порождает потерянность и дезадаптацию. Для формирования конгруэнтности и сохранения позитивной идентичности пожилому человеку необходимо понять и принять те характеристики своей личности и собственной жизни, которые он тщательно скрывал от себя и других, и которые могут быть использованы для успешной адаптации и социализации индивида. Такое преобразование образа «Я» возможно лишь на основании активной жизненной позиции, в поиске и развитии новых социальных ролей и принятии факта утраты

некоторых прежних ролей, неактуальных в существующих условиях жизни [1, 3].

Позднepenсионный возраст или возраст поздней зрелости (75 лет и старше) связан с анализом своей жизни, подведением итогов. Как правило, на этом этапе профессиональная деятельность уже завершена и у человека появляется возможность для самовыражения в других видах деятельности, которые были невозможны раньше и выступали в виде хобби. Хотя, состояние здоровья уже не всегда позволяет человеку активно заниматься любимым делом.

Ведущим видом деятельности в этот период становится внутренняя активность, направленная на осмысление своего жизненного пути целиком, места своего Я не только в своей жизни, но и в череде ушедших и будущих поколений, что позволяет ощутить чувство устойчивости, непрерывности своего Я. Размышляя над своей жизнью, человек понимает сужение своей перспективы и переживает конфликт целостности против безысходности (*кризис целостности*). Успешное разрешение этого конфликта приводит к преобладанию целостного образа «Я» и формированию мудрости. Если человек оценивает свою жизнь как бессмысленную и бесполезную, то им овладевает чувство безысходности и отчаяние. Кроме того, человек напряженно осмысливает факт своего существования в настоящее время, переживает о том, что его жизнь, надежды и стремления уйдут вместе с ним. Не страх смерти является доминирующим в этом возрасте, а сожаление о том, что весь его мир (внутренний, в первую очередь) исчезнет в связи с его смертью. Поэтому очень важным человек считает передать свои идеи, свой опыт, переживания, оставив и продолжив хотя бы часть своего мира в других людях [4, 6].

Однако более молодые люди (в том числе, члены семьи) не всегда понимают пожилых людей, не хотят принимать их советов, отказываются использовать или даже оценить их опыт. Пожилой человек рассматривает это как непринятие их личности в целом, ощущают свою ненужность и бесполезность. Он часто готов делиться своим опытом, писать мемуары, раздавать советы бесплатно. Но при этом он испытывает потребность ощущать ценность этой деятельности, видеть в ответ уважение и благодарность других людей.

Нестабильность социальной ситуации в современном обществе в настоящее время также сказывается на содержании образа

«Я». В частности, пожилому человеку неопределенным кажется не только настоящее и будущее, но и прошлое. Он не может однозначно оценить свою жизнь, осознать ее значимость, нужность. Перегруженность психики постоянно меняющимися условиями, требованиями среды может спровоцировать инновационный кризис, когда пожилой человек либо уходит от конфликта в свой внутренний мир, не желая вступать во взаимодействие с инновационными факторами, либо активно протестует в виде морализования, критики и осуждения современного мира и молодого поколения [7].

Настороженность в отношении всего нового связана с тем, что привычные, стереотипные действия и модели поведения позволяют старому человеку почувствовать устойчивость, стабильность мира. Страх перемен в этом возрасте связан со сниженными адаптационными способностями. В данных условиях сужение интересов и снижение психической активности является приспособительным механизмом для сбережения имеющихся возможностей и поддержания наиболее важных функций организма. В качестве разрешения конфликта между привычным и автоматизированным образом жизни может избираться отстраненность и уход во внутренний мир, социальная изоляция.

Иногда невозможность наделить смыслом свое настоящее существование в условиях осознания укорочения жизненной перспективы образ «Я» полностью заполняется ретроспективным содержанием. Пребывание в воспоминаниях помогает старому человеку отвлечься от неясного настоящего и будущего. Разрыв временной связи – это и стабилизационная основа психических состояний, функций, и защитный механизм субъекта от неуправляемости течения собственной жизни. Положительно окрашенные воспоминания эмоционально обогащают жизнь пожилого человека, способствуют эмоциональному и интеллектуальному комфорту [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что образ «Я» человека пенсионного возраста имеет все признаки развития. В частности, динамика образа «Я» человека пенсионного возраста имеет определенную направленность, носит необратимый характер, включает нормативные кризисы, протекает асинхронно, по пути возрастания осознанности, диффе-

ренцированности, устойчивости и усложнения структуры образа «Я», предполагает «накопительный эффект» (кумулятивность).

Выводы. Процесс формирования образа «Я» реализуется через циклически связанные процессы идентификации, интериоризации, индивидуализации, экстериоризации. Эти процессы протекают одновременно, параллельно друг другу в отношении различных сторон представления личности о себе.

Регулирующая функция в динамике образа «Я» принадлежит рефлексивному анализу индивида в интрапсихическом плане, а во внешнем мире – влиянию менталитета общества в отношении той социальной группы, к которой индивид себя относит.

Каждый из этапов соответствует определенному сензитивному периоду личности, проживая которые человек приобретает такие важные психологические новообразования, как генеративность в новых условиях вне профессиональной деятельности, чувство собственного достоинства и осознание целостности своего существования.

© Наталья Юрьевна Марчук, 2021

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Глазачев, О.С. Синдром эмоционального выгорания у студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2011. – №. S. С. 26-45.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. 192 с.
4. Иванова Е.С., Бубёнов В.А. Взаимосвязь пищевой зависимости с другими типами аддикций у спортсменов. // Современное образовательное пространство России: состояние, проблемы, перспективы. Материалы Всероссийской научно-практич. конф. 2018.
5. Коропец О.А. Эмоциональное выгорание у студентов, совмещающих работу и учебу // e-FORUM. 2018. № 3 (4). С. 11.
6. Легостаева Е.С. Когнитивные ошибки в профессиональной коммуникации // В сборнике: Реестр новых научных направлений. Москва, 2018. С. 169-170.
7. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007. 768 с.
8. Салихов Д.А., Марьина С.Г. Сравнительная характеристика развития эмоционального выгорания у студентов 1 и 5 курса ВолгГМУ. // В сборнике: Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины. материалы 76-й международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. 2018. С. 123-124.
9. Смирнов А.В. Базовые аддиктивные компоненты в структуре интегральной индивидуальности. – Дисс. доктора психол. наук. Екатеринбург, 2015. 240 с.
10. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159–165.

REFERENCES

1. Vodopyanova, N.E. Burnout Syndrome. Diagnosis and prevention / N.E. Vo-dopyanova, E.S. Starchenkov. - 2nd ed. - St. Petersburg: Piter, 2008. 336 p.
2. Glazachev O.S. The syndrome of emotional burnout among students: the search for ways of the only pedagogical process // Bulletin of the International Academy of Sciences (Russian Section). – 2011. – no. S. S. 26-45.
3. Egorov A.Yu. non-chemical dependencies. - St. Petersburg: Rech, 2007. 192 p.
4. Ivanova E.S., Bubenov V.A. The glucose relationship depends on other types of supplementation in athletes. // Modern educational space in Russia: state, problems, prospects. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conf. 2018.
5. Koropets O.A. Emotional burnout among students combining work and study // e-FORUM. 2018. No. 3 (4). S. 11.
6. Legostaeva E.S. Cognitive errors in professional communications // In the collection: Register of new scientific collections. Moscow, 2018. S. 169-170.
7. Mendelevich V.D. Guide to Addictology. - St. Petersburg: Rech, 2007. 768 p.
8. Salikhov D.A., Maryina S.G. Comparative characteristics of the development of emotional burnout among 1st and 5th year students of the Volg State Medical University. // In the collection: Actual problems of experimental and clinical medicine. materials of the 76th international scientific-practical conference of young scientists and students. 2018. S. 123-124.

9. Smirnov A.V. Basic addictive components in an exclusively integral individuality. - Diss. doctor of psychology Sciences. Ekaterinburg, 2015. 240 p.
10. Freidenberger H. J. Staff burnout // Journal of social problems. 1974. V. 30. S. 159–165.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ: / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Марчук Наталья Юрьевна,

кандидат психологических наук, доцент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО Урал-ГУФК, г. Екатеринбург, Россия.

Marchuk Natalya Yurievna,

Cand. sci., assoc. prof.
Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia

Научное издание

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

Отв. редактор О.С. Rogov

Технический редактор Д.А. Поляк

Корректурa И.О. Веделев

Scientific publication

SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL FOUNDATIONS
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Editor-in-chief O.S. Rogov
Technical Editor D.A. Polyak
Proofreading by I.O. Vedelev*

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

