

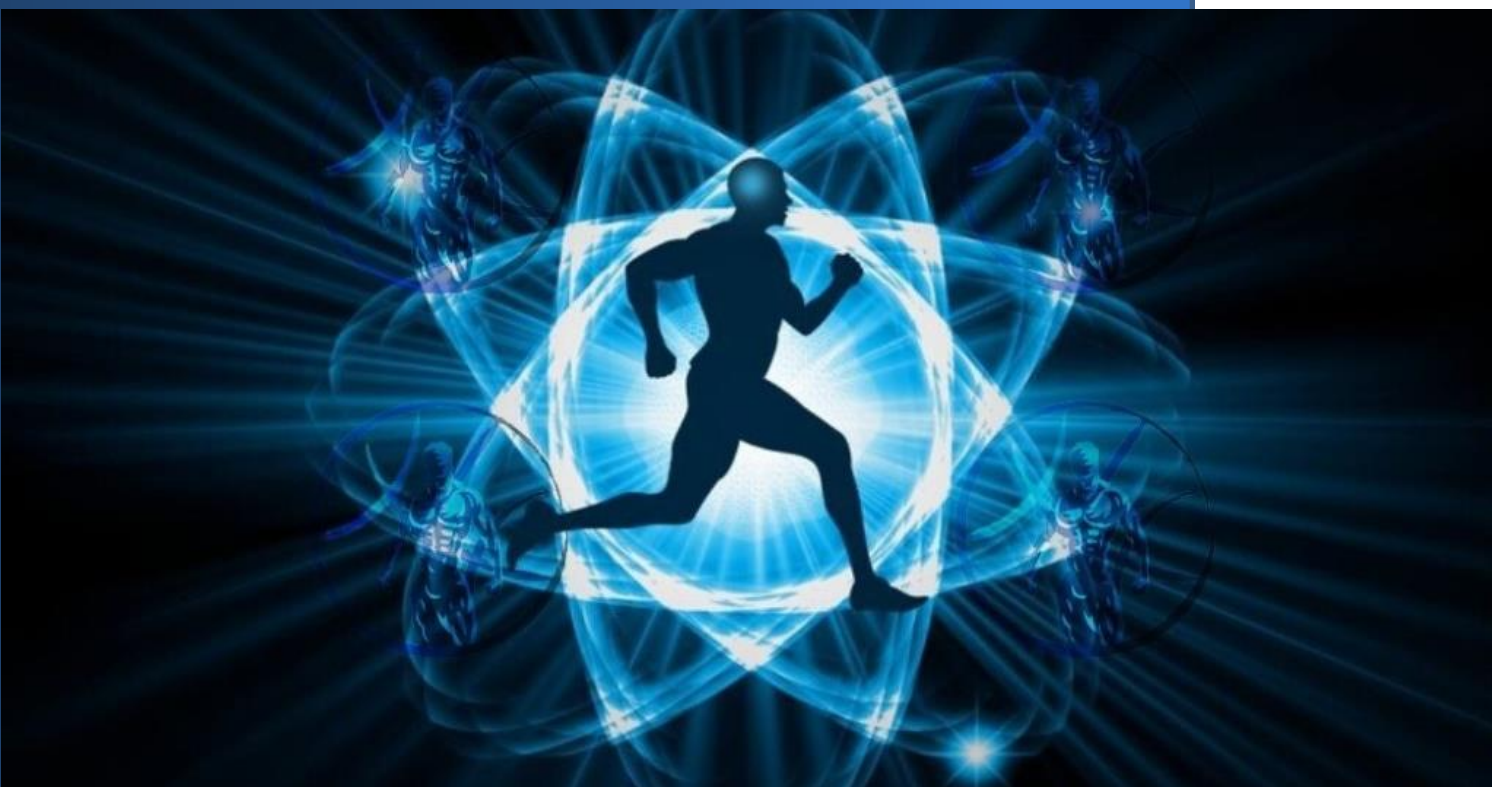
**НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОСНОВЫ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТЕ**

Scientific & educational basics
in physical culture and sport

ISSN 2782-3245

Том 5, №1, 2022

www.saebipcas.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 обра-
зовательное учреждение высшего образования
«Адыгейский государственный уни-
верситет»



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА



РОО «Федерация спортивной
борьбы Свердловской области»



УО «Полесский
государственный университет»



УО «Гомельский
государственный университет
им. Ф.Скорины»



Кыргызская
государственная академия
спорта и туризма
им. Б. Турусбекова



«Государственный институт
физической культуры и спорта
Армении»



Международная федерация
«Объединенный
мир борьбы»

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:	02.05.2021
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 в себя 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 UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, https://sport-ural.ru/
Edition:	Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) FGBOU VO UralGUFK 620146, Yekaterinburg, Shaumyana, 85, tel. +7 343 234-63-41, e-mail: end@sport-ural.ru
Publication date:	02.05.2021
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, выпуска-
ется с 2021 года

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

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



СОДЕРЖАНИЕ

Vol 5 (№ 1), 2022

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.И. СЕМЕНОВА, Л.А. ГОШКОДЕРОВА Развитие физических качеств и по-
вышение мотивации у детей старшего дошкольного возраста в разных
условиях подготовки к сдаче норм ГТО 8

М.В. СВЕТЛАКОВА, В.В. КОНСТАНТИНОВА Техника закаливания мужчин
40-50 лет для занятий зимним плаванием 16

О.В. МОЛОКОВА Методическое обеспечение дисциплины Спортивный
туризм 25

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.В. ЗУБАРЕВА, Е.С. РУДАСКОВА, Г.А. АДЕЛЬШИНА Изучение показате-
лей полового диморфизма у спортсменов 31

К.Д. ЧЕРМИТ, А.Г. ЗАБОЛОТНИЙ, Ю.Ю. МУРАТОВА, Н.К. КУПРИНА,
Ю.Б. ТХАКУМАЧЕВА Прогностические возможности оценки и моделиро-
вания техники приседания со штангой на основе системно-симметрич-
ного метода познания 38

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.А. ЗУБАРЕВ, Т.А. АЛИЗАР К вопросу о повышении эффективности ра-
боты федераций по баскетболу и гандболу в России 48

Е.С. ПАШАРИНА, Я. ЦЗЕНЬ Влияние спорта на авторитет государства
(на примере КНР) 54

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.И. ГЛАЗКОВА, К.А. ГРЕБНЕВА Применение оздоровительного плава-
ния в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой пси-
хического развития 62

С.А. ДРОБЫШЕВА, И.А. ЧЕБЫШЕВ, П.О. ГРОБОВОЙ Оценка силовых
способностей детей младшего школьного возраста со спастической ди-
плегией в процессе занятий адаптивной физической культурой 68

С.П. ЗАВИТАЕВ, М.С. ЛАПШИН Гимнастика тайцзыцуань как один из ви-
дов физической активности в лечении постстрессорных расстройств:
системный обзор 76

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.Ю. МИРЗА, А.А. МАКЕЕВА, О.О. ЕЛЬНИКОВА, А.П. ШИШХОВА Форми-
рование эстетической личности юных борцов 85

С.Н. БЕГИДОВА, В.С. БЕГИДОВ Двигательная активность как средство
профилактики профессионального выгорания педагогов 93

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

Vol 5 (№ 1), 2022

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

G.I. SEMENOVA, L.A. GOSHKODEROVA Development of physical qualities and increasing motivation in children of older pre-school age in different conditions of preparation for passing the TRP standards 8

M.V. SVETLAKOVA, V.V. KONSTANTINOVA Technique of hardening men aged 40-50 for winter swimming 16

O.V. MOLOKOVA Methodological support of discipline Sports tourism 25

MATHEMATICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

E.V. ZUBAREVA, E.S. RUDASKOVA, G.A. ADELSHINA The study of indicators of sexual dimorphism in female athletes 31

K.D. CHERMIT, A.G. ZABOLOTNII, Yu.Yu. Muratova, N.K. KUPRINA, Yu.B. TKHAKUMACHEVA Predictive possibilities of evaluation and modeling of squatting technique based on the system-symmetric method of cognition 38

SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Yu.A. ZUBAREV, T.A. ALIZAR On the issue of increasing the efficiency of the basketball and handball federations in Russia 48

E.S. PASHARINA, Y. ZEN The influence of sports on the authority of the state (on the example of China) 54

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

E.I. GLAZKOVA, K.A. GREBNEVA The use of recreational swimming in the process of training with children of preschool age with mental retardation 62

S.A. DROBYSHEVA, I.A. CHEBYSHEV, P.O. GROBOVOI Evaluation of strength abilities of children of primary school age with spastic diplegia in the process of adaptive physical culture lessons 68

S.P. ZAVITAEV, M.S. LAPSHIN Taijiquan gymnastics as one of the types of physical activity in the treatment of post-stress disorders: a systematic review 76

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

M.Yu. MIRZA, A.A. MAKEEVA, O.O. ELNIKOVA, A.P. SHISHKOVA Formation of the aesthetic personality of young wrestlers 85

S.N. BEGIDOVA, V.S. BEGIDOV Motor activity as a means of preventing professional burnout of teachers 93

Раздел

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Chapter

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



РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

УДК 796.012.1-053.4

Галина И. Семенова, Лилия А. Гошкодерова

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. В работе рассматриваются возможности расширения содержания физической деятельности путем включения заданий на совершенствование физических качеств, интеллектуальных способностей, мотивированности дошкольников в условиях подготовки к сдаче норм ГТО 1 степени. Проанализировано влияние разработанных средств на мотивацию детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО 1 степени. Выявлен уровень готовности детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО 1 степени.

Цель - выявить влияние разных условий на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.

Методы и организация исследования. Разработанные средства подготовки детей к сдаче норм ГТО ориентированы на понимание ребенком причинно-следственных связей между фактами. В дошкольном возрасте это означает, что у ребенка развиваются не только физические качества, но и интеллектуальные способности.

Ключевые слова: нормативы ГТО 1 степени, дети старшего дошкольного возраста, мотивированность, физические качества.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Семёнова Г.И., Гошкодерова Л.А. Развитие физических качеств и повышение мотивации у детей старшего дошкольного возраста в разных условиях подготовки к сдаче норм ГТО // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. С. 8-15 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-10-16>

Статья поступила: 05.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: galsem@list.ru, atomgla@gmail.com

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND INCREASE OF MOTIVATION IN CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE IN DIFFERENT CONDITIONS OF PREPARATION FOR PASSING TRP REGULATIONS

Galina I. Semenova

Lilia A. Goshkoderova

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The paper considers the possibilities of expanding the content of physical education activities by including tasks for improving physical qualities, intellectual abilities, motivation of preschoolers in the context of preparing for passing the TRP standards of the 1st level. The influence of the

developed means on the motivation of children of senior preschool age to pass the TRP standards of the 1st stage was analyzed. The level of readiness of children of senior preschool age to pass the norms of the TRP of the 1st stage was revealed.

Purpose - to reveal the influence of different conditions on the physical readiness of children of senior preschool age to pass the TRP standards.

Methods and organization of the study. The developed means of preparing children for passing the TRP standards are focused on the child's understanding of causal relationships between facts. At preschool age, this means that the child develops not only physical qualities, but also intellectual abilities.

Keywords: TRP standards of the 1st level, children of senior preschool age, motivation, physical qualities.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Semyonova G.I., L.A. Development of physical qualities and increase of motivation in children of older preschool age in different conditions of preparation for passing trp regulations // *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*. 2022. №1.

Введение. Польза физической культуры и спорта многогранна. Во время выполнения физических упражнений происходят глубокие изменения в деятельности мышц, ЦНС и всех внутренних органов, что способствует улучшению здоровья и физического развития человека.

К примеру, цель стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года – увеличение населения систематически занимающихся физической культурой и спортом. Одна из задач заключается в повышении эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

Дошкольное образование ориентирует детей, родителей, воспитателей детских садов на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО в дошкольном возрасте в связи с тем, что именно в детском образовательном учреждении закладывается основа для физического развития [1], здоровья и характера человека в будущем.

Цель исследования: выявить влияние разных условий на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ГТО.

Методика и организация исследования. В. В. Путин, в одном из выступлений сказал: «Нужно, чтобы нормы ГТО были интересными. Сама по себе организация процесса должна быть интересной и захватывающей, особенно для молодых людей». Между тем, Алексей Леонтьев писал: «Ребенок развивается тогда, когда он является активным участником, субъектом процесса обучения». Именно поэтому разработанные средства ориентированы на понимание ребенком причинно-следственных связей между фактами. В дошкольном возрасте это означает, что у ребенка развиваются не только физические качества, но и интеллектуальные способности.



Рисунок 1 – Упражнение для подготовки к сдаче челночного бега 3x10 м

Figure 1 – Exercise to prepare for the 3x10 m shuttle run

Так, для подготовки к сдаче челночного бега 3х10 метров, в качестве средства развития мышления и координационных способностей в экспериментальной группе мы смоделировали упражнение, представленное на рисунке 1.

В точке А находятся разные предметы (кубики разного цвета), Точка Б без предметов. Перед выходом на старт, инструктор по физической культуре дает целевую установку – перенести кубики согласно схеме, зафиксированной на точке Б (рис. 1).

К примеру, в точке Б установлена схема (рис. 2). Первый ребенок берет желтый кубик, относит его к точке Б и ставит напротив квадрата соответствующего цвета. Задача следующего ребенка выбрать кубик зеленого цвета и сопоставить его с зеленым квадратом, и так далее, пока все кубики не будут последовательно перенесены в точку Б.



Рисунок 2 – Схема целевой установки упражнения, направленного на развитие ориентировки в пространстве, быстроты, мышления

Figure 2 – Diagram of the target setting of the exercise aimed at the development of orientation in space, speed, thinking

Мы считаем, что, играя с детьми в коммуникативные игры, оказывается практическая помощь детям в социальной адаптации, развиваются средства невербальной коммуникации (мимика, пантомимика, жестикуляция). Дети легче вступают в контакт, становятся более инициативны, готовы к общению.

Еще одним приемом в процессе формирования двигательных навыков является активизация идеомоторных представлений. Так, ребенку экспериментальной группы предлагалось вспомнить и рассказать последовательность выполнения упражнения. К примеру, как встать в исходное положение, чтобы приступить к выполнению подтягиваний из виса лёжа на низкой перекладине.

Можно выполнять игровое задание с помощью физического упражнения, описанного выше (рис. 1), но с другой целевой установкой – сортировать предметы по размеру или расставить предметы в соответствии со схематическим изображением, зафиксированным на квадрате 2.

Физкультурно-спортивные игры помогают ребёнку увидеть в сверстнике равноценную личность, в то время как в играх с правилами дети учатся умению договариваться, оценивать свои поступки и поступки сверстников. В подготовке к сдаче норм ГТО игры на развитие коммуникативных качеств необходимы для формирования умения слышать и понимать информацию от судей, которые направляют и объясняют правила выполнения того или иного норматива.

Развитие гибкости в экспериментальной группе осуществлялось в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

В качестве примера возьмем упражнение из комплекса ГТО «Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

1 этап направлен на восприятие движения ребенком.

2 этап направлен на решение вопросов исправления ошибок, допущенных в освоении движения.

3 этап направлен на закрепление навыка выполнения движения в нестандартной ситуации. Можно использовать

данное упражнение в подвижных играх. К примеру, в игре «У медведя во бору» детям ставится целевая установка не сгибать колени.

При выполнении данных упражнений у ребенка вырабатываются условно-рефлекторные связи, при их повторении происходит уточнение этих связей, а в результате и практическое улучшение выполнения упражнений.

Педагогический эксперимент, носящий исследовательский характер был организован в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) поселка городского типа Междуреченский и проходил в три этапа:

1. Опрос для оценки уровня мотивации к сдаче норм ГТО 1 ступени дошкольников, выполнение тестовых двигательных заданий (6.09.2021г).

2. Внедрение разработанной методики в занятия по физической культуре (7.09.21-2.12.21гг).

3. Повторный опрос, тестирование и сопоставление данных с результатами 1 этапа; сопоставление результатов двигательных заданий с нормативными требованиями 1 ступени ГТО (3.12.21-6.12.21гг).

Общее количество детей старшего дошкольного возраста, составило 20 человек (контрольная группа – 10 человек, экспериментальная группа – 10 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты от 6.12.21 г., мы определили качества, которые развиты недостаточно хорошо для выполнения нормативов для знака отличия «золото». Они отмечены на слайде серебрянным прямоугольником (табл. 1).

Если анализировать результаты контрольной группы, мы можем увидеть, что успешность выполнения комплекса ГТО у детей ниже (табл. 2), чем у экспериментальной группы. Причем по одному из контрольных испытаний, дети не смогли выполнить норматив на знак отличия «бронза», что указывает нам на то, что необходимо внести коррективы в физкультурные занятия.

К примеру, преследуя цель развития ориентировки в пространстве и быстроты, мы внедрили в экспериментальную группу подвижную игру – футбол на одни ворота.

Ограниченная территория для проведения маневров с мячом, соблюдение установленных правил, вынуждает ребенка ускоряться, останавливаться, снова ускоряться, чтобы отобрать мяч у соперников и забить гол вратарю. Во время игры у детей старшего дошкольного возраста максимально мобилизуются интеллектуальные и физические способности.

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6-7 лет экспериментальной группы с нормативными требованиями 1 ступени ГТО

Table 1 – Comparison of the results of testing the indicators of physical working ability of children 6-7 years of age in the experimental group with the regulatory requirements of the 1st stage of the TRP

Контрольное испытание	Пол	Нормативы знаков отличия			Результаты детей 6-7 лет
		Бронза	Серебро	Золото	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	М	6	9	15	14
	Д	4	6	11	15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	110	120	140	141,1
	Д	105	115	135	129,3
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	М	+1	+3	+7	+11
	Д	+3	+5	+9	+15
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	М	21	24	35	27
	Д	18	21	30	21
Челночный бег 3х10 (сек)	М	10,3	10,0	9,2	9,7
	Д	10,6	10,4	9,5	10,2

Условные обозначения:

 – выполнение норматива на серебрянный знак отличия

У доктора педагогических наук, профессора Л. А. Рапопорта есть любимая фраза: «есть ложь, есть наглая ложь, а есть статистика», поэтому обратимся к результатам анализа опроса, который показал, что

мотивированность воспитанников по окончании применения разработанных средств, проводимых в экспериментальной группе, имеет положительную тенденцию (рис. 3).

Таблица 2 – Сравнение результатов тестирования показателей физической работоспособности детей 6-7 лет контрольной группы с нормативными требованиями 1 ступени ГТО

Table 2 – Comparison of the results of testing the indicators of physical working ability of children 6-7 years of age in the control group with the regulatory requirements of the 1st stage of the TRP

Контрольное испытание	Пол	Нормативы знаков отличия			Результаты детей 6-7 лет
		Бронза	Серебро	Золото	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	М	6	9	15	10
	Д	4	6	11	10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	110	120	140	127
	Д	105	115	135	123
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	М	+1	+3	+7	+8
	Д	+3	+5	+9	+7
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	М	21	24	35	21
	Д	18	21	30	19
Челночный бег 3х10 (сек)	М	10,3	10,0	9,2	10,5
	Д	10,6	10,4	9,5	10,7

Условные обозначения:

-  – выполнение норматива на серебряный знак отличия
-  – выполнение норматива на бронзовый знак отличия
-  – невыполнение норматива

Мы считаем, что положительная динамика экспериментальной группы была достигнута не только за счет средств физической культуры, но и за счет применения дистанционной технологии LearningApps.org. Дети, занимающиеся с применением онлайн технологии, увеличили свой результат в связи с приобщением родителей к совместным занятиям на протяжении всей подготовки к сдаче норм ГТО.

Выводы. «Учение, взятое принуждением и силой воли, едва ли будет способствовать созданию развитых умов» – под этой фразой понимается следующее: знания, полученные ребенком без интереса и увлечения, не способствует интеллектуальному развитию личности дошкольника и носят лишь формальный характер.

Именно интерес к деятельности является психологической основой учебной деятельности и одним из основных мотивов приобщения подрастающего поколения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Благодаря высокой мотивированности воспитанники стремятся улучшить свой результат, тем самым совершенствуются основные физические качества, необходимые для успешной сдачи норм ГТО.

Такого же результата нам не удалось добиться в контрольной группе. Более того, выполняя упражнения с помощью стандартно-повторного метода, мы можем наблюдать нежелательную тенденцию – снижение мотивированности детей к выполнению норм ГТО (рис. 4).

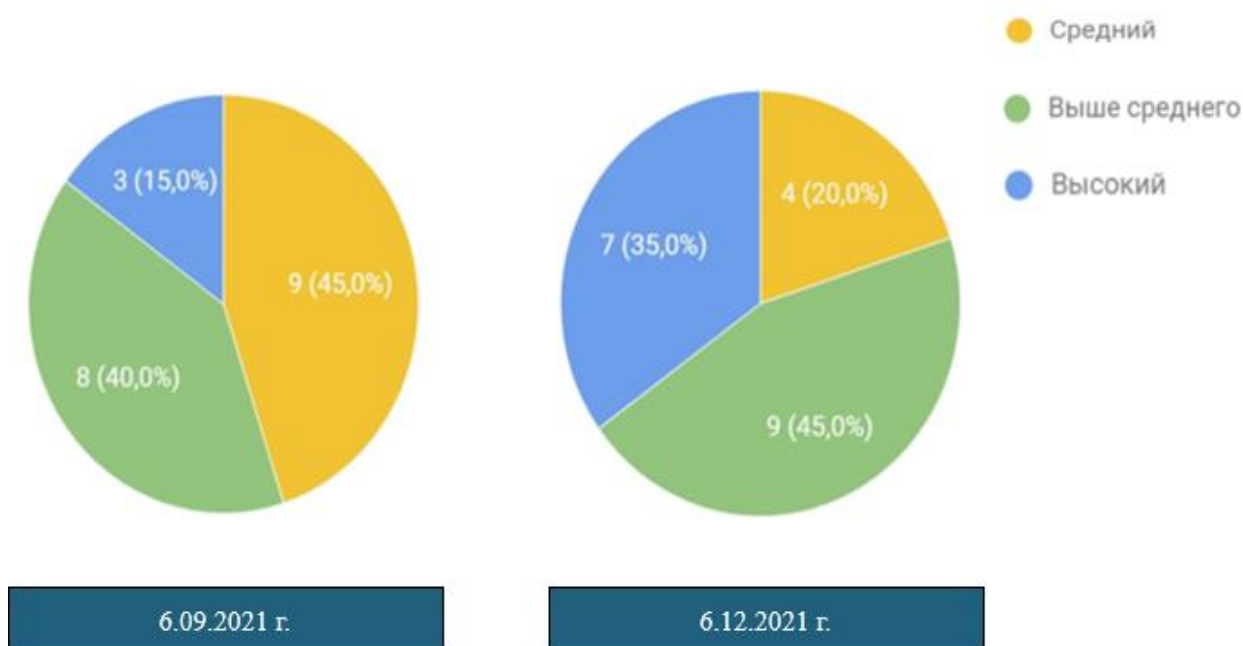


Рисунок 3 – Сравнение результатов опроса экспериментальной группы от 6.09.21 и 6.12.21
 Figure 3 – Comparison of the results of the survey of the experimental group from 6.09.21 and 6.12.21.

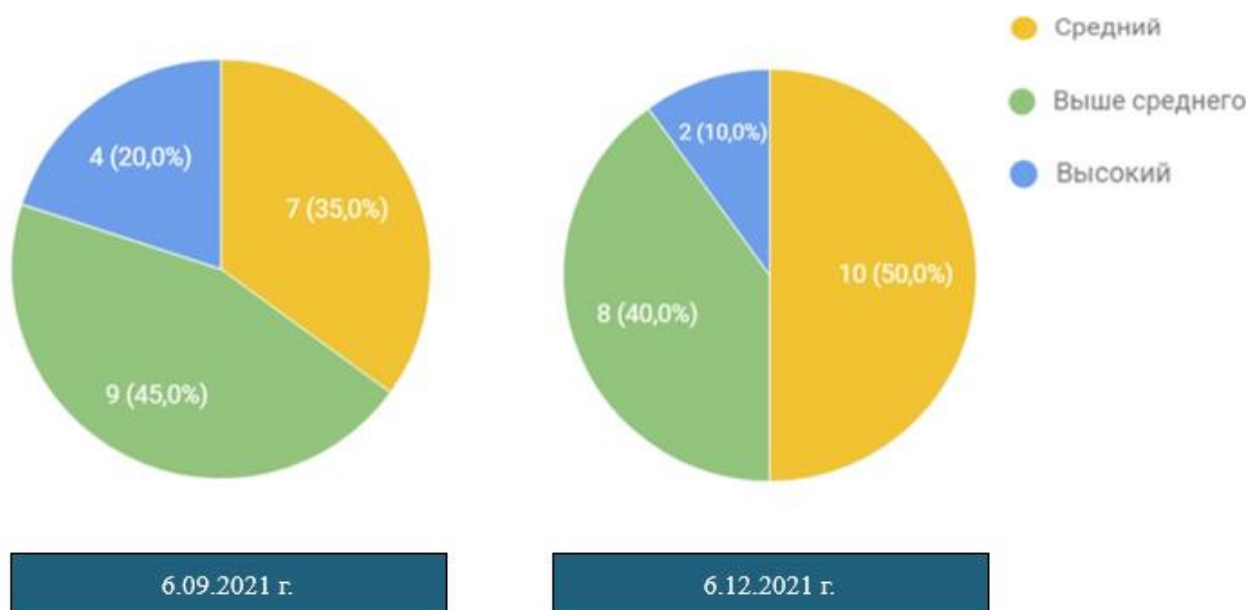


Рисунок 4 – Сравнение результатов опроса контрольной группы от 6.09.21 и 6.12.21
 Figure 4 – Comparison of the results of the survey of the control group from 6.09.21 and 6.12.21

Таким образом, разработанная методика, использованная в экспериментальной группе, позволила добиться положительной динамики как мотивационного компонента, так и физической подготовленности детей 6-7 лет в условиях подготовки к сдаче норм ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении Федерального образовательного стандарта дошкольного образования : Федеральный стандарт №1155 : [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года: зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 14 ноября 2013 года]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 4.09.2022).
2. Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 4.09.2022).

REFERENCES

1. The Russian Federation. Orders. On the approval of the Federal Educational Standard of Preschool Education : Federal Standard No. 1155 : [approved by the Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation dated October 17, 2013: registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation dated November 14, 2013]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> / (accessed 4.09.2022).
2. The Russian Federation. Decree of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-R. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> / (accessed 4.09.2022).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Семенова Галина Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент.
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГБАОУ ВО «Уральский Федеральный университет им. Б.Н. Ельцина»,
г. Екатеринбург, Россия

Ответственный за переписку автор

Semenova Galina Ivanovna,

Cand. Sci., assoc. Prof.
Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia
The author responsible for the correspondence

Гошкодерова Лилия Андреевна,

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

Goshkoderova Lilia Andreevna,

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ekaterinburg



ТЕХНИКА ЗАКАЛИВАНИЯ МУЖЧИН 40-50 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ

УДК 797.2

Марина В. Светлакова

Валентина В. Константинова

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

Аннотация

Актуальность. Чрезвычайно важным средством предупреждения «простудных» заболеваний является использование различных закаливающих процедур. Многие из ранее часто болеющих людей перестают болеть вообще или болеют в 2–3 раза реже после того, как начинают систематически активно закаливаться. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к охлаждению и, тем самым к «простудным» и некоторым другим заболеваниям.

Цель исследования: выявить влияние разнообразных факторов закаливания на выработку тренировочного эффекта к охлаждениям и какие факторы воздействия и их сочетания (сильные или слабые, кондукционные, с последующим разогревом, самомассажем и т.д.) являются наиболее оптимальными.

Методы и организация исследования: В эксперименте использовался режим ускоренной местной адаптации. Задача исследования заключалась в выяснении, каким образом все эти разнообразные факторы влияют на выработку тренировочного эффекта к охлаждениям.

Ключевые слова: закаливание, функциональные системы организма, естественные факторы природы, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Светлакова М.В., Константинова В.В. Техника закаливания мужчин 40-50 лет для занятий зимним плаванием // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. С.16-24 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-17-24>

Статья поступила: 13.06.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

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

HARDENING TECHNIQUE FOR MEN 40-50 YEARS OLD FOR WINTER SWIMMING

Marina V. Svetlakova

Valentina V. Konstantinova

Ekaterinburg institute of physical education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

An extremely important means of preventing "cold" diseases is the use of various hardening procedures. Many of the previously frequently ill people stop getting sick at all or get sick 2-3 times less often after they begin to systematically actively harden. When hardening, the body develops resistance to cooling and, thereby, to "colds" and some other diseases.

Purpose - the influence of various hardening factors on the development of a training effect for cooling and what factors of influence and their combinations (strong or weak, conduction, followed by warming up, self-massage, etc.) are the most optimal.

Methods and organization of the study: The mode of accelerated local adaptation was used in the experiment. The task of the study was to find out how all these various factors influence the development of a training effect for cooling.

Keywords: TRP standards of the 1st level, children of senior preschool age, motivation, physical qualities, hardening, functional systems of the body, natural factors of nature, cardiovascular system, respiratory system.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Svetlakova M.V., Konstantinova V.V. *Hardening technique for men 40-50 years for winter swimming // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1.*

Введение. Здоровый человек отличается наличием в его организме температурного баланса, который заключается в том, что при любых внешних воздействиях температура тела остается на постоянном уровне или меняется очень незначительно. Воздействие экстремальных факторов (экстремальных температур) вызывает в организме эмоциональный температурный стресс.

Закаливание помогает организму минимизировать подобный эмоциональный стресс, переводя организм в состояние уравновешенности. Именно тренировка и только тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям.

Закаленный человек отличается тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза. У такого организма при охлаждении уменьшается процессы отдачи тепла во внешнюю среду и, наоборот, возрастают механизмы, способствующие его выработке, повышается обмен веществ, что обеспечивает нормальное протекание физиологических и биохимических процессов в организме.

Физиологическая сущность закаливания заключается, таким образом, в совершенствовании терморегулирующих механизмов. При этом достигается высокая слаженность процессов теплопродукции и теплоотдачи, обеспечивающих адекватное приспособление целого организма к факторам среды обитания. В процессе закаливания совершенствуется координационная связь между отдельными функцио-

нальными системами организма, благодаря чему достигается наиболее совершенное его приспособление к меняющимся условиям внешней среды.

Для закаливания используют естественные факторы природы – воздух, воду и солнце.

Наиболее распространенным средством закаливания организма являются водные процедуры. Их эффект определяется комбинированным влиянием на организм термического, механического и физико-химического факторов. Вода воздействует на организм через многочисленные термо-, баро-, механо- и хеморецепторы, расположенные в коже. Кроме того, водные процедуры в природных условиях благотворно действуют на зрительный, слуховой и обонятельный анализаторы.

Любая водная процедура вызывает со стороны организма ответные реакции, которые носят общий характер. Но в первую очередь она сопровождается реакцией кожных сосудов, изменениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Влияние воды на организм связано с некоторыми ее физико-химическими особенностями: высокой теплоемкостью и теплопроводностью, механическими и химическими воздействиями.

Вследствие большой теплоемкости вода может отнять от тела человека большое количество тепла даже тогда, когда разница между температурой воды и тела невелика. Теплопроводность воды в 28 раз выше, чем теплопроводность воздуха. Поэтому при той же температуре вода кажется холоднее воздуха.

Зимнее плавание, моржевание – форма закаливания в виде купания в открытых водоемах зимой. Обычная вода в проруби

пресного водоема имеет температуру от 0 до +4 градусов.

Зимнее плавание оказывает влияние практически на все функции организма: улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Положительный эффект проявляется в улучшении самочувствия, повышении работоспособности, снижении заболеваемости.

Физиологический механизм закаливания при занятиях зимним плаванием, включает три основных момента: воздействие сильного холодового фактора с достаточной физической нагрузкой; характер физиологических перестроек в организме, а также получаемый от них эффект.

Восстановление всех физиологических функций к исходному уровню после купания в ледяной воде происходит не ранее чем через сутки. Поэтому зимнее плавание предъявляет высокие требования к здоровью человека.

Основные принципы закаливания

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: систематичности, постепенности, последовательности, учета индивидуальных особенностей человека, состояния здоровья и комплексного использования закаливающих процедур.

Систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма должно проводиться систематически, лучше всего если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель. Изменения реакции организма на холодовое воздействие, развивающиеся в результате повторного охлаждения, сохраняются и закрепляются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Переход от менее сильных к более сильным воздействиям, должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характером его ответных реакций на применяемое воздействие. Длительное переохлаждение тела, внезапные, слишком резкие переходы от тепла к холоду отри-

цательно сказываются на состоянии организма, особенно если он еще не подготовлен к таким воздействиям.

Последовательность в проведении закаливающих процедур. Этот принцип не менее важен, чем постепенность изменения силы раздражающего фактора. Необходимо предварительная тренировка организма более щадящими процедурами, такими, как обтирание, ножные ванны, и уж затем обливания и душ. Соблюдая при этом, конечно же, принцип постепенности снижения температуры воды.

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. При любом виде закаливания необходимы самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья организма. Особенно это важно иметь в виду при закаливании детей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Врачебный контроль, проводимый в ходе закаливания, позволит выявить эффективность закаливающих процедур, либо обнаружит нежелательные отклонения в здоровье. Самоконтроль ни в коей мере не подменяет врачебного наблюдения, но служит ценным дополнением к нему.

Комплексное закаливание. Наиболее эффективным является комплексное закаливание как быстрыми, так и замедленными, как сильными, так и слабыми холодовыми воздействиями в сочетании с тепловыми, физическими и другими нагрузками. Такое комплексное воздействие различных факторов оказывает на организм значительно более глубокое влияние, чем действие одного из них.

Организация и метод исследования

Все разнообразие холодовых воздействий, используемых для формирования холодовой устойчивости, может быть сведено к трем основным группам режимов, получивших название длительная, прерывистая и ускоренная адаптация к холоду.

В эксперименте использовался режим ускоренной местной адаптации.

Известно, что любое воздействие, впервые воспринятое человеком, сопровождается генерализованными реакциями целого ряда систем организма. В дальнейшем при повторении раздражений генерализованные реакции угасают и вырабатываются адекватные, энергетически выгодные ответы организма на действие внеш-

него фактора. Поэтому ослабление генерализованных реакций организма и увеличение скорости протекания восстановительных, главным образом термовосстановительных процессов после дозированных охлаждений использовалось в качестве критерия адаптации к холоду.

Закаливающие охлаждения, используемые в традиционных схемах закаливания, отличаются не только силой и продолжительностью, но и видом (водные, воздушные, контрастные и т.д.), сопутствующими процедурами (растирание кожи, самомассаж, физические нагрузки).

Задача исследования заключалась в выяснении, каким образом все эти разнообразные факторы влияют на выработку тренировочного эффекта к охлаждениям.

Другой задачей исследования стояло решение, какие именно факторы воздействия и их сочетания (сильные или слабые, кондукционные, с последующим разогревом, самомассажем и т.д.) являются наиболее оптимальными в этом отношении.

Экспериментальное исследование проводилось со спортсменами-пловцами, выступающими в соревнованиях по зимнему плаванию, клуба моржей «Спартак» в городе Нижнем Тагиле с апреля по май 2021 г.

В эксперименте участвовало 15 мужчин в возрасте 40 – 50 лет.

Четыре – шесть охлаждений наносились последовательно с перерывом не менее 20 минут на участок кожи предплечья испытуемого при помощи опускания руки в емкость с водой.

Учитывались исходная температура кожи, величина охлаждений, длительность холодового воздействия и время восстановления температуры кожи.

Были проведены следующие серии охлаждений:

1) повторные охлаждения одинаковой величины;

2) аналогичные охлаждения, после первого, из которых следовала физическая нагрузка в виде быстрой ходьбы на беговой дорожке;

3) аналогичные охлаждения с последующим обсушиванием кожи струей теплого воздуха температурой 25°C в течение 25 секунд;

4) аналогичные охлаждения с последующим обсушиванием кожи струей

прохладного воздуха 11°C в течение 45 секунд.

Результаты исследований и их обсуждение.

Тренировочный эффект заключается в том, что с каждым последующим стандартным охлаждением, скорость протекания термовосстановительных процессов повышается, т.е. время нормализации температуры уменьшается.

Образование тренировочного эффекта считали признаком появления ускоренной местной адаптации к охлаждениям; отсутствие его – наоборот – не выработкой адаптационных приспособлений к холоду.

Таблица 2 иллюстрирует тот факт, что повторение одинаковых по силе и длительности охлаждений на участке кожи, температура которого полностью восстановилась или даже превысила исходную величину, приводит к ускорению термовосстановительных реакций на периферии.

Повторение охлаждений, когда каждое последующее воздействие наносится при неполной восстановленности температуры закаляемого участка тренировочного эффекта не наблюдается.

После мышечной нагрузки с выраженной теплопродукцией организма выработка тренировочного эффекта не происходит (таблица 3).

Из таблицы 3 видно, что мышечные нагрузки вызывают резкое уменьшение времени восстановления температуры после местных охлаждений, нанесенных непосредственно вслед за ними. Но затем при повторении охлаждений время восстановления начинает увеличиваться, несмотря на то, что каждое последующее охлаждение наносилось при полном восстановлении температуры кожи и даже с превышением ее исходной величины.

Это можно объяснить искусственным восстановлением кожной температуры за счет усиления теплопродукции и прилива крови на периферию после мышечных нагрузок.

Период восстановления температуры после мышечных нагрузок искусственно укорочен, а фон его неупрочен. Поэтому и восстановительные процессы при последующих охлаждениях такого неупроченного фона замедляются.

Таблица 2. Образование тренировочного эффекта при повторных охлаждениях кожи на 10⁰С за 3 с.

Table 2. The formation of a training effect with repeated cooling of the skin at 100 C in 3 s.

Испытуемые	1-е охлаждение		2-е охлаждение	
	Исходная темп. кожи, град.	Время восстан. темп., с	Исходная темп. кожи, град.	Время восстан. темп., с
1	30,1	245	30,1	195
2	29,5	840	29,6	345
3	30,1	190	30,1	163
4	30,3	390	30,3	380
5	29,9	1140	30,1	733
М (Сред.знач.)	29,9	561	30	363,2
δ (Стандарт.откл)	0,33	412,3	0,3	226,7

Испытуемые	3-е охлаждение		4-е охлаждение	
	Исходная темп. кожи, град.	Время восстан. темп., с	Исходная темп. кожи, град.	Время восстан. темп., с
1	30,2	190	30,3	155
2	29,7	213	29,7	190
3	30,2	125	30,3	115
4	30,3	343	30,4	287
5	30,2	225	30,3	172
м (Сред.знач.)	30,1	219,2	30,2	183,8
δ (Стандарт.отклон.)	0,2	79,2	0,3	64

Таблица 3. Особенности протекания термовосстановительных процессов при повторении местных охлаждений после физической нагрузки

Table 3. Features of the course of thermal recovery processes with the repetition of local cooling after physical exertion

Показатели	1 охл.	Ф И З И Ч Е С К А Я Н А Г Р У З К А	2 охл.	3 охл.	4 охл.	5 охл.
Количество испытуемых	5		5	5	5	5
Температура кожи до охлаждения, град.	29,1		29,6	30,1	30,6	31,1
Величина охлаждения, град.	9,3		9,4	9,5	9,1	9,1
Время охлаждения, с	4,6		4,8	4,6	5,3	4,5
Время восстановления температуры кожи, с	644,7		283,1	324,4	442,6	454,1

Результаты и их обсуждение. Специфика действия мышечных нагрузок, проводимых перед охлаждением в том, что они затормаживают протекание термовосстановительных процессов на периферии и не способствуют закреплению устойчивости при повторении холодových воздействий.

В связи с этим можно предположить, что самомассаж и растирания кожи до покраснения после закаливающих холодových воздействий в большинстве случаев не способствует становлению местной адаптации к охлаждениям.

Растирание кожи повышает ее температуру на 2-3°C и более по сравнению с исходной за счет прилива теплой крови из более глубоких отделов на периферию и тем самым прерывает процесс охлаждения, ограничивает его. Интенсивный самомассаж так же, как и растирание кожи, приводит к повышению ее температуры, сокращает период холодového воздействия и растягивает во времени процесс становления закаленности.

Развитию тренировки к охлаждениям не препятствует лишь слабый самомассаж,

не вызывающий существенного притока крови к охлаждаемому участку и подъема его температуры.

Следовательно, традиционное использование совместно с закаливающими охлаждениями процедур, вызывающих прилив крови к коже (растирание ее, интенсивный самомассаж), не является рациональным и должно быть ограничено. Их применение может быть уместным в тех случаях, когда нужно срочно прервать действие при появлении озноба или же когда охлаждения используются с тонизирующей целью для снятия торможения.

Следующим экспериментом было закаливание, проводимое сочетанием охлаждений водой с последующим обсушиванием теплым воздухом (таблица 4).

Полученные данные эксперимента показали, что закаливание, проводимое сочетанием охлаждений водой с последующим обсушиванием теплым воздухом, приводило к увеличению времени восстановления температуры, исследуемого участка кожи и, следовательно, к ухудшению адаптационных возможностей организма.

Таблица 4. Действие повторных охлаждений водой, с последующим обсушиванием кожи струей теплого воздуха.

Table 4. The effect of repeated cooling with water, followed by drying the skin with a stream of warm air.

№ п/п охлаждений	Показатели			
	Температура кожи до охлаждения, град.	Величина охлаждения, град.	Время охлаждения, с	Время восстановления температуры кожи, с
1 охлаждение	32,2	6,9	4,3	371,9
2 охлаждение	33,1	6,7	3,6	-
3 охлаждение	33,2	6,7	4,9	-
4 охлаждение	33,3	6,9	5,2	-
5 охлаждение	33,5	7,6	4,3	-
6 охлаждение	33,2	7,3	4,9	617,1
Достоверность различия Р времени восстановления после 1 и 6 охлаждений				P < 0,05

Элементы ускоренной холодовой адаптации проявились при использовании охлаждений струей прохладного воздуха (таблица 5). Это выражалось в уменьше-

нии времени восстановления температуры после пятого охлаждения по сравнению с первым.

Как видно из таблицы 5, элементы холодовой адаптации, выразившиеся в умень-

шении времени восстановления температуры кожи, наблюдались в том случае, когда последней тренирующей процедурой было охлаждение, т.е. число холодových процедур превышало число тепловых.

Таблица 5. Действие повторных охлаждений водой, с последующим обсушиванием кожи струей прохладного воздуха.

Table 5. The effect of repeated cooling with water, followed by drying the skin with a stream of cool air.

№ п/п охлаждений	Показатели			
	Температура кожи до охла- ждения, град.	Величина охла- ждения, град.	Время охлажде- ния, с	Время восста- новл. темп. кожи, с
1 охлаждение	32,5	6,7	5	359,0
2 охлаждение	32,1	7	5	-
3 охлаждение	33,3	6,9	5	-
4 охлаждение	33,2	7,1	5	-
5 охлаждение	32,3	7,3	5	-
6 охлаждение	33,2	6,9	5	225,8
Достоверность различия Р времени восстановления после 1 и 6 охлаждений				P < 0,05

Итак, наиболее благоприятными для становления местной холодовой резистентности явились слабые конвекционные охлаждения, с продленным временем действия холода за счет высушивания кожи струей прохладного воздуха.

Выработка тренировочного эффекта была затруднена, если для целей местного закаливания использовались охлаждения с последующим разогреванием кожи за счет физических упражнений.

Выводы

На основании данных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Значительно больший эффект в повышении устойчивости к холоду достигается тогда, когда холодное

воздействие предшествует мышечной работе;

2. Высушивание тепловым воздействием или растирание кожи до покраснения после закаливающих холодových процедур не способствует становлению адаптации к холоду;

3. Используя контрастные процедуры для закаливания, тепловой стимул можно рассматривать как слабый раздражитель, облегчающий и закрепляющий процесс становления адаптации к холоду, но это только при обязательном условии следования за тепловыми процедурами холодových и при продленном времени действия последних.

© Марина Васильевна Светлакова, 2022

© Валентина Владимировна Константинова, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анофелес, С. П. Тренируйся на холоде // Химия и жизнь - XXI век – 2020. – №6. – С. 20–30.
2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. /7-е изд., перераб. и доп. / П.К. Анохин – Москва : 2020 – 255с.

3. Бобылев, В. М. Особенности адаптации пловцов-марафонцев к условиям пресных и соленых открытых водоемов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №5. – С.55–60.
4. Даверт, В. Э. Перефизическая терморегуляция при разных функциональных состояниях организма / В.Э. Даверт –Новосибирск: 2008. – 235с.
5. Макшанов, Л. А. Подготовка к зимнему плаванию. // Физкультура и спорт. – 2018.– №2. –С.10–15.
6. Мельников, В. И. Влияние холодовой стресс-реакции на температуру открытых участков тела при занятиях физическими упражнениями. // Теория и практика физической культуры –2-е изд., перераб. и доп. / В.И. Мельников – Москва: 2008. – 275 с.
7. Пастухов, Ю.Ф. Адаптация к холоду и условиям субарктики: проблемы термофизиологии. / А. А. Максимов, В. В. Хаскин; под редакцией Ю. Ф. Пастухова.–3-е изд., перераб. и доп. – Магадан: 2003.
8. Попова, Н.К. Функциональная перестройка терморецепторов при адаптации организма к холоду. // Проблемы терморегуляции и температурной адаптации / Т. В. Козырева, М.А. Якименко; под ред. Н.К. Поповой – Новосибирск: 1992. – 280 с. – ISBN отсутствует –Текст : непосредственный.
9. Сонькин, В.Д. Физиологический анализ перекрестной адаптации к холодовым воздействиям и физическим нагрузкам. // Физиология человека/ Сонькин В.Д. – Москва: 2019. – 275 с.

REFERENCES

1. Anofeles, S. P. Train in the cold // Chemistry and life - XXI century – 2020. – No. 6. – pp. 20-30.
2. Anokhin, P.K. Essays on the physiology of functional systems. /7th ed., reprint. and additional / P.K. Anokhin – Moscow : 2020 – 255с.
3. Bobylev, V. M. Features of adaptation of marathon swimmers to the conditions of fresh and salty open reservoirs. // Physical culture: upbringing, education, training. - 2011. – No.5. – pp.55-60.
4. Davert, V. E. Perefiric thermoregulation in different functional states of the body / V.E. Davert –Novosibirsk: 2008. – 235s.
5. Makshanov, L. A. Preparation for winter swimming. // Physical culture and sport. – 2018.– No.2. –pp.10-15.
6. Melnikov, V. I. The influence of cold stress reaction on the temperature of open areas of the body during physical exercises. // Theory and practice of physical culture –2nd ed., reprint. and additional / V.I. Melnikov – Moscow: 2008. – 275 p.
7. Pastukhov, Yu.F. Adaptation to cold and subarctic conditions: problems of thermophysiology. / A. A. Maksimov, V. V. Haskin; edited by Yu. F. Pastukhov.–3rd ed., reprint. and additional – Magadan: 2003.
8. Popova, N.K. Functional restructuring of thermoreceptors in the adaptation of the body to cold. // Problems of thermoregulation and temperature adaptation / T. V. Kozyreva, M.A. Yakimenko; edited by N.K. Popova – Novosibirsk: 1992. – 280 p. – ISBN missing –Text: direct.
9. Sonkin, V.D. Physiological analysis of cross-adaptation to cold effects and physical exertion. // Human physiology/ Sonkin V.D. – Moscow: 2019. – 275 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Светлакова Марина Васильевна , Кандидат биологических наук, доцент Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург. Россия	Svetlakova Marina Vasilyevna , Cand. Sci., Assoc. Prof. Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg. Russia
Константинова Валентина Владимировна , преподаватель Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург. Россия	Konstantinova Valentina Vladimirovna , teacher Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg. Russia



МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796.5

Ольга В. Молокова

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

Аннотация

Актуальность. В статье проведен анализ методического обеспечения дисциплины спортивный туризм. Было выявлено слабое методическое обеспечение, отсутствие современных учебников по спортивному туризму, которые бы освещали каждую дисциплину туризма в полном объеме необходимом для изучения специалистами в области физической культуры и спорта.

Цель исследования: Следует создать и разработать новую систему теоретических знаний и понятий по дисциплине спортивный туризм по каждой группе отдельно.

Методы и организация исследования: проведен сравнительный анализ научно-методической литературы по организации занятий по туризму с другими видами спорта. Методические подходы, при подготовке спортсменов в группе дисциплин «дистанции пешеходные» требуют всестороннего знакомства с техникой основных дисциплин легкой атлетики, таких как бег и прыжки, соответственно и методикой их тренировки. В группе дисциплин «дистанции лыжные» необходимы методические подходы, принятые в лыжном спорте.

Ключевые слова: туризм, дисциплина, спортивный туризм, избранный вид спорта.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Молокова О.В. Методическое обеспечение дисциплины спортивный туризм // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-25-29>

Статья поступила: 06.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: molokova-77@yandex.ru

METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE DISCIPLINE SPORTS TOURISM

Olga V. Molokova

Ekaterinburg institute of physical education, Ekaterinburg, Russia

Abstract

The article analyzes the methodological support of the discipline of sports tourism. Weak methodological support was revealed, the lack of modern textbooks on sports tourism, which would cover each discipline of tourism in full, necessary for studying by specialists in the field of physical culture and sports.

The purpose of the study: It is necessary to create and develop a new system of theoretical knowledge and concepts in the discipline of sports tourism for each group separately.

Research methods and organization: a comparative analysis of the scientific and methodological literature on the organization of tourism classes with other sports was carried out. Methodological approaches in the preparation of athletes in the group of disciplines "walking distances" require a comprehensive acquaintance with the technique of the main disciplines of athletics,

such as running and jumping, respectively, and the methodology for their training. In the group of disciplines "ski distances" the methodological approaches adopted in skiing are needed.

Key words: tourism, discipline, sports tourism, chosen sport.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Molokova O.V. Methodological support of the discipline of sports tourism // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1.

Введение. Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе. Как вид спорта сформировался в 2010 году после включения вида в ВРВС, куда на данный момент входят 29 дисциплин.

Методы и организация исследования. Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «маршрут»;
- группа спортивных дисциплин «маршрут»;
- спортивные дисциплины, содержащие в наименовании слово «дистанция»;
- группа спортивных дисциплин «дистанция»;
- спортивная дисциплина «северная ходьба».

Несмотря на недавнее включение вида в ВРВС туристско-спортивному движению России уже более 100 лет. В СССР была отличная общественная и методическая база для подготовки инструкторов и спортсменов. Были выпущены целые литературные серии, освещающие различные аспекты туристской деятельности: безопасность в походе, снаряжение, топографическая подготовка, медицинское обеспечение и многое другое.

Большинство литературных источников освещают аспекты группы спортивных дисциплин «маршрут» и спортивно-оздоровительного туризма. Группа спортивных дисциплин «дистанция» практически не имеет методического обеспечения на государственном уровне.

Анализ диссертационных исследований показал следующие результаты: на поисковый запрос «спортивный туризм» было предложено 2137 работ, из которых 50% относятся к темам менеджмента и спортивно-оздоровительного туризма, около 8% касаются тем рекреации и реабилитации средствами туризма, 6% работ касается подготовки гидов-проводников. В основном рассматриваются возможности пешеходного и горного туризма, с небольшим процентом водного, остальные дисциплины из 29 представленных в ВРВС отсутствуют в тематике диссертационных исследований. Около 10% работ посвящены туристскому многоборью, которое на данном этапе развития спортивного туризма отсутствует в нормативных документах и федеральном стандарте подготовки в виде спорта «спортивный туризм».

Расширенный поиск исследований, посвященных дисциплинам «дистанции» по всем видам туризма показал всего 6 работ, т.е. 0,3% с двумя направлениями – пешеходный и горный туризм. Самая актуальная и современная работа «Индивидуализация технической подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся на пешеходных дистанциях в спортивном туризме» 2018 года, кандидата наук Соболева Станислава Владимировича коснулась исследований на одном из самых крупных и массовых стартов РФ «Гонка чetyрех».

Анализ информации в электронной библиотеке <https://cyberleninka.ru/> так же показал отсутствие интереса к данному вопросу. По запросу из 100 предложенных работ к исследуемой теме относились 10, т.е. 10% из них 9 касались туризма на пешеходных дистанциях и 1 на водных.

Существуют некоторые особенности организации занятий по дисциплине спортивный туризм, поэтому методическое обеспечение необходимо разрабатывать с точки зрения системного подхода.

Таблица 1 – Сравнение структуры учебников по теории и методике избранного вида спорта

Table 1 – Comparison of the structure of textbooks on the theory and methodology of the chosen sport

Структура стандартного учебника по избранному виду спорта	Бутин И. М. Лыжный спорт Учебное пособие	Савин В.П. Тяжелая атлетика. Учебник	Жилкина А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие	Теория и методика спортивного туризма. Учебник. Под ред. В.П.Таймазова
Введение. Исторический очерк.	Гл.1	Ч.1	Ч.1	Гл.1
Техника и тактика	Гл. 2	Ч.2	Ч.2 (на каждую дисциплину своя глава)	Глава 15 Приложение 1 4 вида туризма в главах с 3 по 6 в каждой присутствует параграф техника
Методика обучения	Гл. 4	Ч.3	Ч.3 (на каждую дисциплину своя глава)	отсутствует
Многолетняя подготовка, тренировочный процесс, система подготовки	Гл.6	Ч.4	Ч.4	отсутствует
Всего глав (частей)	8	4	4	15

Результаты и их обсуждение. Нами был проведен сравнительный анализ научно-методической литературы по организации занятий по туризму с другими видами спорта.

Например, при анализе структуры построения занятий по теории и методике лыжного спорта автора И. М. Бутин [1] можно увидеть, что система подготовки включает в себя:

- основы техники передвижения на лыжах;
- основы обучения в лыжном спорте;
- основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах;
- формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками;
- общие основы системы подготовки в лыжном спорте;
- организацию и проведение соревнований по лыжному спорту.

В структуру организации занятий по теории и методике хоккея, по мнению В.П. Савина [3] входит:

- понятие техники и тактики хоккея;
- методика обучения и тренировки хоккеистов;
- управление подготовкой хоккеистов, в частности планирование, учет и отчетность тренировочной деятельности хоккеистов;
- система обеспечения и подготовки хоккеистов.

Данная структура организации занятий по хоккею четко вписывается в стандартное содержание учебного пособия, при этом разбирается техническая и методическая подготовка только хоккея, без других направлений подготовки.

Учебное пособие по легкой атлетике Жилкина А. И. «Легкая атлетика» [2] включает в себя:

- основы теории и методики легкой атлетики;
- технику легкоатлетических видов спорта;
- основы методики обучения бегу на различные дистанции;

-методику обучения технике спортивной ходьбы, легкоатлетических прыжков и метаний;

-основы спортивной тренировки направлений легкой атлетики.

Анализ учебника по теории и методике спортивного туризма под редакцией В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова [4] показывает, практически полное отсутствие понятия методики спортивной тренировки и слишком большой объем информации. Поскольку дисциплины, входящие в структуру спортивного туризма очень разные по техническому и методическому подходу, практически все представленные дисциплины рассматриваются с точки зрения организации походов, отсутствуют современные данные, рисунки копируют учебник Вяткина.

Таким образом, подводя итог, можно отметить, что в организации мероприятий по спорт туризму имеются схожие элементы с такими видами спорта как легкая атлетика и лыжный спорт, но в то же время, отсутствует комплексный подход в методике подготовки спортсменов-туристов по каждой из множества дисциплин, признанных в ВРВС.

Методические подходы, при подготовке спортсменов в группе дисциплин «дистанции пешеходные» требуют всестороннего знакомства с техникой основных дисциплин легкой атлетики, таких как бег и прыжки, соответственно и методикой их тренировки. В группе дисциплин «дистанции лыжные» необходимы методические подходы, принятые в лыжном спорте.

Выводы. Исходя из проведенного исследования необходимо:

-разработать совместно с тренерским коллективом по каждой дисциплине спортивного туризма методические рекомендации;

-создать четкую структуру тренировочной нагрузки и градации по дисциплинам;

-выработать систему теоретических знаний и понятий с учетом изменившихся современных условий, снаряжения и правил соревнования;

-по каждой дисциплине привлекать группы узкопрофильных высококвалифицированных специалистов.

© Ольга Васильевна Молокова, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с. ISBN 5 695 6 -7 0 13-X
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с. - ISBN 5 7695 1146 X.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с. - ISBN 5-278-00204-2.
4. Теория и методика спортивного туризма / под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с. - ISBN 978-5-9718-0647-9.

REFERENCES

1. Butin I.M. Skiing / I.M. Butin. - M.: Publishing center "Academy", 2000. – 368 p. ISBN 5 695 6 -7 0 13- X
2. Zhilkin A. I. Athletics / A.I. Zhilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. - M.: Publishing Center "Academy", 2003. - 464 p. - ISBN 5 7695 1146 X.
3. Savin V.P. Theory and methodology of hockey / V.P. Savin. – M.: Publishing Center "Academy", 2003. – 400 p. - ISBN 5-278-00204-2.
4. Theory and methodology of sports tourism / edited by V.A. Taymazov and Yu.N. Fedotov. – M.: Soviet Sport, 2014. – 424 p. - ISBN 978-5-9718-0647-9.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT AUTHOR

Молокова Ольга Васильевна,
преподаватель.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК,
г. Екатеринбург. Россия

Molokova Olga Vasilyevna,
teacher.
Ekaterinburg Institute of Physical education,
Ekaterinburg. Russia

Раздел

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

Chapter

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



ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У СПОРТСМЕНОВ

УДК 572.087

Елена В. Зубарева
Елена С. Рудаскова
Галина А. Адельшина

Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО ВГАФК, г. Волгоград, Россия

Аннотация

Актуальность. В последние годы в современном мире появилась тенденция сглаживания гендерных различий, что проявляется признаками инверсии морфологических показателей полового диморфизма как среди юношей, так и среди девушек.

Цель исследования: Изучение морфологических и психологических показателей половой конституции у 250 спортсменок–разрядниц в возрасте 19-22 лет, занимающихся маскулиными, нейтральными и фемининными видами спорта.

Методы и организация исследования. Изучены морфологические и психологические показатели половой конституции у 250 спортсменок–разрядниц в возрасте 19-22 лет, занимающихся маскулиными, нейтральными и фемининными видами спорта.

Ключевые слова: спорт, девушки, морфологические и психологические показатели половой конституции, маскулинизация.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Зубарева Е.В., Рудаскова Е.С., Адельшина Г.А. Изучение показателей полового диморфизма у спортсменок // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-31-36>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: elrudaskova@mail.ru

STUDYING THE INDICATORS OF SEXUAL DIMORPHISM IN ATHLETES

Elena V. Zubareva
Elena S. Rudaskova
Galina A. Adelshina

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract

Relevance. In recent years, in the modern world, there has been a tendency to smooth out gender differences, which is manifested by signs of inversion of the morphological indicators of sexual dimorphism among both boys and girls.

The purpose of the study: To study the morphological and psychological indicators of the sexual constitution in 250 female athletes aged 19-22 years old, involved in masculine, neutral and feminine sports.

Methods and organization of the study. The morphological and psychological indicators of the sexual constitution were studied in 250 sportswomen aged 19-22, who go in for masculine, neutral and feminine sports.

Key words: sports, girls, morphological and psychological indicators of the sexual constitution, masculinization.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Zubareva E.V., Rudaskova E.S., Adelshina G.A. The study of indicators of sexual dimorphism in athletes // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-31-36>

Введение. В последние годы в современном мире появилась тенденция сглаживания гендерных различий, что проявляется признаками инверсии морфологических показателей полового диморфизма как среди юношей [9-11], так и среди девушек [1; 3; 5; 7; 8].

Морфологические признаки полового диморфизма хорошо известны. Мужское телосложение отличается от женского более крупными тотальными размерами (рост, вес, обхват грудной клетки) и меньшей шириной таза. В компонентном составе тела также имеются особенности – у мужчин выше содержание костного и мышечного компонентов, у женщин – жирового [4]. Поэтому увеличение ширины грудной клетки при одновременном уменьшении ширины таза, а также определенные изменения в компонентном составе массы тела (увеличение мышечной массы за счет снижения жировой) можно расценивать в качестве признака маскулинизации женского организма. Указанные изменения антропометрических признаков чаще всего выявляются у спортсменов, поэтому ряд авторов половую инверсию у девушек связывают напрямую с профессиональным занятием спортом [1; 8]. Существует также мнение, что такие изменения телосложения возникают только у девушек, занимающихся так называемыми «маскулинными» видами спорта, отличительной чертой которых является жесткий контакт и повышенная агрессивность (спортивные единоборства, игровые виды спорта) [11], что, гипотетически, должно способствовать психологической маскулинизации женщин.

Согласно гендерной классификации [1], помимо маскулинных, выделяют также женственные виды спорта, для которых очень важны артистичность и пластика (художественная гимнастика и др.), а также такие виды спорта, которые одинаково подходят как для лиц мужского, так женского пола (например, плавание). Такие виды спорта относят к нейтральным. Два

последних вида, по мнению некоторых авторов, не трансформируют полозависимые морфологические параметры у девушек [11].

Цель исследования – определение морфологических и психологических показателей половой конституции у девушек, занимающихся маскулинными, нейтральными и фемининными видами спорта.

Методика и организация исследования. Проведено обследование 250 студенток Волгоградской государственной академии физической культуры в возрасте 19-22 лет: 152 девушки имели спортивные разряды от 3-го взрослого до мастера спорта и занимались различными в соответствии с гендерной классификацией видами спорта. В группу контроля вошли 98 девушек, не занимающиеся спортом.

В работе использовались стандартные антропометрические методы исследования [6], на основании которых вычислялись компоненты веса тела (костный, мышечный и жировой).

Морфологический тип половой конституции расценивался как женский (гинекоморфный), мужской (андроморфный) или интерсексуальный (мезоморфный) в зависимости величины индекса Таннера (J.M. Tanner, 1961), определяемой по разнице между утроенным показателем акромиального диаметра и межребрового диаметра.

Мезоморфия, определенная как у мужчин, так и у женщин, свидетельствует о невыраженном смещении телосложения в сторону противоположного пола. Определение андроморфии у женщин и гинекоморфии у мужчин считается морфологическим признаком инверсии пола [5].

Индекс маскулинности рассчитывался по соотношению ширины плеч к ширине таза. Увеличение этого индекса, по сравнению с контрольными значениями, свидетельствует о соматической маскулинизации девушек.

Диагностика психологического типа конституции осуществлялась по индексу маскулинности-фемининности (тестирование

по методике S.Bem, 1978), величина которого указывала на один из трех типов психологического пола: маскулинный (мужской), фемининный (женский) и андрогинный (промежуточный).

Результаты исследования и их обсуждение.

В качестве представительниц фемининных видов спорта были обследованы 38 спортсменок высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта), занимающиеся художественной гимнастикой.

Было установлено, что у этих спортсменок увеличена мышечная масса тела и понижена жировая масса (табл. 1), что может считаться признаком морфологической маскулинизации организма у девушек [3, 6]. Индекс маскулинности у спортсменок также имел тенденцию к увеличению ($1,35 \pm 0,02$ у спортсменок, $1,31 \pm 0,01$ - у неспортсменок). Подтверждением морфологической маскулинизации организма гимнасток стало и смещение индекса Таннера в сторону мезоморфии (табл. 1).

Следовательно, у девушек, занимающихся классическим фемининным видом спорта, выявлены достоверные признаки морфологической маскулинизации организма.

Спортсменки, имеющие спортивные разряды по легкой атлетике, плаванию и аэробике, были обследованы как представительницы «нейтральных» видов спорта.

Результаты исследования, представленные в таблице 1, показывают, что у спортсменок имеются признаки маскулинизации организма, проявляющиеся увеличением содержания мышечной массы и индекса маскулинности, а также смещением индекса Таннера в сторону мезоморфии.

Таким образом, у девушек, занимающихся «нейтральными» видами спорта, также обнаружены признаки половой дисплазии.

Для определения морфологических показателей полового диморфизма у спортсменок маскулинных видов спорта проведено обследование 48 студенток, имеющих высокие спортивные разряды по дзюдо (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта).

Анализ результатов исследования (таблица 1) позволил сделать вывод об

одновременном повышенном содержании как мышечной (до 47,9 %), так и жировой (до 21,7%) массы тела спортсменок, а индексы полового диморфизма у спортсменок не отличались от контрольных величин и даже имели тенденцию к снижению (индекс маскулинности снижен до 1,28, по сравнению 1,31 в группе контроля). Более того, в соответствии с индексом Таннера, преобладающим типом конституции в этой группе является гинекоморфный тип, что отличает дзюдоисток от спортсменок всех других обследованных специализаций.

Следовательно, достоверных морфологических признаков половой инверсии у представительниц маскулинных видов спорта не было выявлено. Полученные результаты опровергают гипотезу о том, что инверсию половой конституции у женщин вызывают занятия только маскулинными видами спорта.

Психологический тип половой конституции определяли у представительниц фемининных (художественная гимнастика, аэробика, спортивные танцы), маскулинных (дзюдо, борьба, бокс) и андрогинных (плавание, легкая атлетика) видов спорта. Девушки-ровесницы спортсменок, не занимающиеся спортом, составили группу контроля (38 человек).

Выяснилось, что преобладающим типом половой конституции во всех 4 группах обследованных девушек является андрогинный (таблица 2).

Учитывая значительную разницу индекса «маскулинность-фемининность» в цифровом выражении, авторы проанализировали количественное соотношение девушек различных психологических типов в каждой из исследованных групп (таблица 3).

Обращает на себя внимание неожиданно высокое количество маскулинного психологического типа личности (30%) у девушек, занимающихся фемининными видами спорта, в то время как в группе спортсменок маскулинных видов спорта этот тип конституции встречается очень редко (16,7%). Вместе с тем, среди спортсменок, независимо от спортивной специализации, процент женщин маскулинного психотипа значительно превышает контрольные значения (5,9%) и колеблется от 16,7% до 30%.

Таблица 1 - Антропометрические показатели спортсменок, занимающихся фемининными, нейтральными и маскулинными видами спорта ($M \pm m$)

Table 1 - Anthropometric indicators of female athletes engaged in feminine, neutral and masculine sports ($M \pm m$)

Примечание: *- изменения достоверны при $p < 0,05$

Контроль (n=38)	Фемининные виды спорта (n=21)	Нейтральные виды спорта (n=21)	Маскулинные виды спорта (n=22)
0,69±0,08 (андрогинность)	0,38±0,06 (андрогинность)	0,28±0,06 (андрогинность)	0,20±0,04 (андрогинность)

Таблица 2 - Психологический тип половой конституции у спортсменок различных видов спорта (в соответствии с гендерной классификацией) ($M \pm m$)

Table 2 - Psychological type of sexual constitution in female athletes of various sports (according to gender classification) ($M \pm m$)

Параметры	Контроль (n=60)	Спортсменки фемининных видов спорта (n=38)	Спортсменки нейтральных видов спорта (n=28)	Спортсменки маскулиновых видов спорта (n=22)
Костный компонент (%)	15,3±0,5	16,2±1,1	13,4±2,3	15,6±0,5
Мышечный компонент (%)	34,9±0,9	45,9±0,4*	46,4±4,2*	47,9±0,4*
Жировой компонент (%)	15,8±0,6	13,1±0,4*	14,9 ±2,6	21,7±0,4*
Индекс маскулинности	1,31±0,01	1,35±0,02*	1,33 ±0,1*	1,28±0,01
Индекс Таннера	78,5±5,1 (гинекомор- фия)	80,8±5,1 (мезоморфия)	92,2±6,4 (мезоморфия)	78,8±7,5 (гинекомор- фия)

Таблица 3 – Частота встречаемости различных типов половой конституции у спортсменок разных спортивных специализаций (в % от обследованных в группе)

Table 3 – Frequency of occurrence of different types of sexual constitution in athletes of different sports specializations (in % of those surveyed in the group)

Тип половой кон- ституции	Контроль	Фемининные виды спорта	Нейтральные виды спорта	Маскулинные виды спорта
Маскулинный	5,9	30	23,8	16,7
Фемининный	35,3	15	19	—
Андрогинный	58,8	55	57,1	83,3

Можно предположить, что обнаруженная особенность является результатом спортивного отбора, тем более что в литературе имеются указания на то, что маскулинный тип поведения в профессиональном спорте для женщин является наиболее предпочтительным [2].

Вместе с тем, наше исследование не выявило трансформации психологического типа личности у девушек под влиянием занятиями спортом, поскольку у всех

обследованных групп спортсменок преобладает андрогинный психотип, что соответствует контрольным показателям.

Выводы:

1. Среди спортсменок гораздо чаще, чем в общей популяции, встречаются девушки с морфологическими признаками маскулинизации организма и маскулиненным психологическим типом личности.

2. Проявления инверсии морфологических признаков полового

диморфизма отчетливо проявляются у спортсменок фемининных видов спорта, в меньшей мере - у спортсменок нейтральных видов спорта, тогда как у представительниц маскулинных видов спорта, вопреки ожиданиям, их не удалось обнаружить.

3. Занятия спортом, независимо от

специализации, не трансформируют личность женщины и способствуют сохранению андрогинного типа психологической конституции в качестве преобладающего в женском спорте.

© Елена Владимировна Зубарева, 2022

© Елена Станиславовна Рудаскова, 2022

© Галина Александровна Адельшина, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ворожбитова, А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие /А.Л.Ворожбитова – Москва: Флинта, 2011.-214 с.
2. Горская, Г.Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спор-тивной деятельности / Г.Б. Горская //Теория и практика физической культуры. - 2004. - №8.- С.47-49.
3. Дюсенова, А.А. Морфологические характеристики высококвалифициро-ванных спортсменок различных специализаций/А.А. Дюсенова //Актуальные проблемы спортивной морфологии и инте-гративной антропологии: материалы Международной научной конференции, посвященной 70-летию со дня рождения проф. Б.А.Никитюка, Малаховка, 30-31 октября 2003 г - Малаховка, 2000. - С.54-55.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины: монография /Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
5. Лопатина, Л. А. Антропометрические характеристики девушек по клас-сификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования - 2013. - № 12. - С. 504—509.
6. Мартиросов, Э.Г.Технологии и методы определения состава тела челове-ка: учебное пособие /Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев– Москва.: Наука, 2006. – 248 с.
7. Нененко, Н.Д. Исследование полозависимых характеристик спортсменок представительниц фе-минных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко // Современные проблемы науки образования.-2014.-№ 6.-С.23-27.
8. Олейник, Е.А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта/Е.А.Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013 - 3 (97). – С. 154-159.
9. Пуликов, А.С. Конституциональные особенности полового диморфизма и физическое развитие юношей Центральной Сибири/А.С.Пуликов //Якутский медицинский журнал. - 2011. - №3 (35). -С.7-9.
10. Пуликов, А.С. Взаимосвязь физического развития и полового диморфизма с адаптационными возможностями юношей /А.С.Пуликов // Современные исследования социальных проблем.- 2012. - №1. с. 9-14.
11. Цикунова Н.С. Гендерные стереотипы в спорте: практикум по гендер-ной психологии/ Н.С.Цику-нова - СПб.: Питер, 2003 - С. 363-368.

REFERENCES

1. Vorozhbitova, A. L. Gender in sports activity: a textbook / A.L.Vorozhbitova – Moscow: Flint, 2011. - 214 p
2. Gorskaya, G.B. Development of subjective personality traits in conditions of sportive activity / G.B. Gorskaya //Theory and practice of physical culture. - 2004. - No. 8.- pp.47-49.
3. Dyusenova, A.A. Morphological characteristics of highly qualified athletes of various specializations/A.A. Dyusenova //Actual problems of sports morphology and integrative anthropology: materials of the Interna-tional scientific conference dedicated to the 70th anniversary of the birth of prof. B.A.Nikityuk, Malakhovka, October 30-31, 2003 - Malakhovka, 2000. - p.54-55.

4. Ilyin, E.P. Differential psychophysiology of men and women: monograph /E.P. Ilyin – St. Petersburg: Peter, 2002. – 544 p.
5. Lopatina, L. A. Anthropometric characteristics of girls according to the classification of J. Tanner / L. A. Lopatina, N. P. Seryozhenko, J. A. Anokhina // Fundamental research - 2013. - No. 12. - pp. 504-509.
6. Martirosov, E.G. Technologies and methods for determining the composition of the human body: a textbook /E.G. Martirosov, D.V. Nikolaev, S.G. Rudnev– Moscow.: Nauka, 2006. – 248 p
7. Nenenko, N.D. The study of gender-dependent characteristics of female athletes representing feminine, masculine and neutral sports / N.D. Nenenko // Modern problems of science education.-2014.-No. 6.-pp.23-27.
8. Oleynik, E.A. Comparative analysis of anthropometric indicators of female students-athletes of cyclic sports/E.A.Oleynik // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2013 - 3 (97). – pp. 154-159.
9. Pulikov, A.S. Constitutional features of sexual dimorphism and physical development of young men of Central Siberia/A.S.Pulikov //Yakut Medical Journal. - 2011. - №3 (35). - P.7-9.
10. Pulikov, A.S. The relationship of physical development and sexual dimorphism with the adaptive capabilities of young men /A.S.Pulikov // Modern studies of social problems.- 2012. - No. 1. pp. 9-14.
11. Tsikunova N.S. Gender stereotypes in sports: a workshop on gender psychology/ N.S.Tsikunova - St. Petersburg: Peter, 2003 - pp. 363-368.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Зубарева Елена Владимировна , кандидат медицинских наук, доцент Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО ВГАФК, г. Волгоград. Россия	Zubareva Elena Vladimirovna , Cand. Sci., Associate Professor Volgograd State Academy of Physical Culture, VGAFK, Volgograd. Russia
Рудаскова Елена Станиславовна , кандидат биологических наук, доцент Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО ВГАФК, г. Волгоград. Россия	Rudakova Elena Stanislavovna , Cand. Sci., Associate Professor Volgograd State Academy of Physical Culture, VGAFK, Volgograd. Russia
Адельшина Галина Александровна , Кандидат биологических наук, доцент Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО ВГАФК, г. Волгоград. Россия	Adelshina Galina Alexandrovna , Cand. Sci., .Associate Professor Volgograd State Academy of Physical Culture, VGAFK, Volgograd. Russia



ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОЦЕНКИ И МОДЕЛИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНО-СИММЕТРИЙНОГО МЕТОДА ПОЗНАНИЯ

УДК 796.015.36

Казбек Д. Чермит
Анатолий Г. Заболотный
Юлия Ю. Муратова
Нафисет К. Куприна
Юлия Б. Тхакумачева

ФГБОУ ВО Адыгейский государственный университет, Майкоп, Россия

Аннотация

Актуальность. Процесс физического воспитания обеспечивает реализацию своих целевых установок, в первую очередь, путем выполнения различных физических упражнений, которые направлены на непосредственное решение двух основных групп задач. Первая задача связана с развитием физических (двигательных) качеств и вторая задача - направлен на формирование двигательных действий человека.

Цель исследования - построение модели биомеханических параметров техники приседания со штангой на груди в процессе спортивной подготовки тяжелоатлетов на основе применения системно-симметричного метода познания биологических систем. В основе применения данного метода лежит идея изучения биомеханической структуры техники приседания со штангой на груди как объекта симметрии.

Методы и организация исследования: В основе эксперимента лежит идея изучения биомеханической структуры техники приседания со штангой на груди как объекта симметрии. Регистрация биомеханических характеристик была осуществлена на основе применения оптической системы трехмерного видеоанализа движений. Для проведения эксперимента была подобрана группа из 15 тяжелоатлетов уровня КМС и МС которым было дано задание продемонстрировать рациональную технику приседания со штангой на груди.

Ключевые слова: системно-симметричный метод познания, ритм, биомеханическое моделирование, модель, техника приседания со штангой, кинематические характеристики приседания, оценка техники, обучение движениям, тяжелая атлетика.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Чермит К.Д., Заболотный А.Г., Муратова Ю.Ю., Куприна Н.К., Тхакумачева Ю.Б. Прогностические возможности оценки и моделирования техники приседания со штангой на основе системно-симметричного метода познания // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-37-44>

Статья поступила: 11.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: mpaatova@mail.ru

PROGNOSTIC POSSIBILITIES OF EVALUATION AND MODELING OF THE BAR SQUATS TECHNIQUE ON THE BASIS OF THE SYSTEM- SYMMETRY METHOD OF KNOWLEDGE

Kazbek D. Chermit
Anatoliy G. Zabolotnyy
Julia U. Muratova
Nafiset K. Kuprina
Julia B. Tkhakumacheva
Adygea State University, Maykop, Russia

Abstract

The process of physical education ensures the implementation of its goals, first of all, by performing various physical exercises, which are aimed at directly solving two main groups of problems. The first task is associated with the development of physical (motor) qualities and the second task is aimed at the formation of human motor actions.

The purpose of the study is to build a model of the biomechanical parameters of the technique of squatting with a barbell on the chest in the process of sports training of weightlifters based on the use of the system-symmetric method of cognition of biological systems. The application of this method is based on the idea of studying the biomechanical structure of the technique of squatting with a barbell on the chest as an object of symmetry.

Research methods and organization: The experiment is based on the idea of studying the biomechanical structure of the squatting technique with a barbell on the chest as an object of symmetry. Registration of biomechanical characteristics was carried out on the basis of the use of an optical system for three-dimensional video analysis of movements. For the experiment, a group of 15 weightlifters of the CMS and MS levels was selected who were given a building to demonstrate the rational technique of squatting with a barbell on their chest.

Key words: system-symmetry method of cognition, rhythm, biomechanical modeling, model, squat technique, squat kinematic characteristics, technique assessment, movement training, weightlifting.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Chermit K.D., Zabolotniy A.G., Muratova Yu.Yu., Kuprina N.K., Tkhakumacheva Yu.B. Prognostic possibilities of evaluation and modeling of barbell squatting technique based on the system-symmetric method of cognition // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1.

Введение. Процесс физического воспитания обеспечивает реализацию своих целевых установок, в первую очередь, путем выполнения различных физических упражнений, которые направлены на непосредственное решение двух основных групп задач. Первая задача связана с развитием физических (двигательных) качеств и вторая задача - направлена на формирование двигательных действий человека. Степень развития двигательных качеств достаточно успешно оценивается соответствующими батареями тестов. Они позволяют оценить особенности работы целостного организма при демонстрации конкретных двигательных качеств.

Эти особенности (множественность задач по познанию видов движений, дли-

тельность обучения движениям, зависимость количества и применяемых действий от условий жизни, профессии, места жительства, возраста и др.) привели к тому, что процесс оценки качества реализации преимущественно определяется визуальными качественными критериями (Например, оценка «отлично» ставится ученику, если двигательное действие выполняется легко, свободно, слитно для данного этапа обучения. То есть каждый из представленных качественных характеристик является неопределенным. При этом известно, что если будет неопределенным хотя бы один из показателей – то комплексная оценка тоже будет неопределенной). А это обстоятельство сдерживает и процессы формирования представлений о двигательных действиях, и процессы

обучения двигательным действиям, и процессы построения моделей рациональной техники и процессы коррекции двигательных действий на разных этапах обучения и развитие ряда других важных компонентов двигательной технической подготовки занимающихся. Попытки каким ни будь образом перейти от качественной оценки движения к количественным показателям, как правило, приводит к определению некоторых параметров (временных, пространственных, и временно-пространственных характеристик, рисков, типичных ошибок и др.), то есть особенностей выполнения конкретного действия, что не обеспечивает приближения знаний по обучению двигательным действиям к созданию теории кинезиологии, хотя сам процесс обучения двигательным действиям в теории физического воспитания и спортивной тренировки достаточно хорошо изучен. [1,2,3]

В этой связи, на наш взгляд, следует обратить внимание на становление, развитие и взаимодействие гармонической пары «симметрия – асимметрия» в организме человека. Симметрия воздействия силы притяжения Земли обеспечивает симметрию происходящих процессов и проявление схожести закономерных проявлений основополагающих, базовых двигательных действий. Симметрия, как пространственно-динамическое явление, обеспечивает устойчивость системы. Однако качество жизни и адаптации человека к пространству обеспечивается не только процессами устойчивости, но и процессами изменчивости и неустойчивости. Выявлено, что категория «симметрия» дополненная ее противоположностью – категорией «асимметрия», с необходимостью ею предполагаемой и дополняющей её до гармонической пары «симметрия/асимметрия» позволяет рассмотреть причинно-следственные связи устойчивости и изменчивости организма, обеспечивающие процесс развития человека в онтогенезе [5,6]

Особенно это взаимодействие в комплексе и в закономерных отношениях проявляется при выполнении двигательных действий. Это обстоятельство приводит к проявлению прогностических возможностей оценки качества реализации двигательных действий на основе изучения закономерных проявлений бинарной оппозиции «симметрия/асимметрия». В ряде предыдущих исследований [6,7] было до-

казано, что техника приседания со штангой на груди является базовым двигательным действием, обладающим положительным переносом на реализуемые двигательные навыки выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике. Сложность формирования рациональной техники данного двигательного действия заключается в отсутствии способов объективной оценки управления опорно-двигательным аппаратом, которая с биомеханической точки зрения представляет собой кинематическую цепь, противодействующую непрерывному механическому воздействию отягощения путем угловых перемещений в своих звеньях (суставах). Двигательная система представляет собой сложный объект, организованный путем структурного взаимодействия скелета и мышцы, обладающий большим количеством степеней свободы. Поэтому математическими методами на сегодняшний день сложно описать механические перемещения всей биологической системы как двигательный аппарат человека. В этой связи одним из возможных способов его изучения в процессе спортивной подготовки является построение оптимальной модели работы кинематической цепи, которая представляет пространственно-временной порядок угловых перемещений в тазобедренном коленном и голеностопном суставе. Применение современных методик регистрации кинематических характеристик позволяет дать объективную оценку механизму реализации угловых перемещений в суставах двигательного аппарата человека. Изложенное выше обстоятельства позволяют предположить, что применение системно-симметричного метода построения модели взаимодействий кинематической цепи двигательного аппарата тяжелоатлетов позволит установить объективные характеристики динамической упорядоченности механизмов реализации угловых перемещений в тазобедренном коленном и голеностопном суставе, обосновать критерии рациональной техники и построить оптимальную модель приседания со штангой на груди.

Цель исследования: обосновать значение бинарного взаимодействия «симметрии-асимметрии» и ритма, как одного из типов проявления симметрии, для оценки и построения биомеханической

модели рациональной техники приседания со штангой на груди.

Методика исследования. Регистрация кинематических характеристик приседания со штангой на груди была проведена в лаборатории Экономической биомеханики Адыгейского государственного университета. Для этого была подобрана группа из 15 тяжелоатлетов урона КМС и МС которым было дано задание продемонстрировать рациональную технику приседания со штангой на груди. Выбор отягощения был осуществлён с позиции необходимости установить высоко качество реализации изучаемого двигательного действия, поэтому было принято решение чтобы все испытуемые будут проводить эксперимент с отягощением 60% от максимального. Каждый из спортсменов после разминки выполнил по две тестовые попытки приседания со штангой на груди. Каждая попытка включала серию из 3 приседаний. Регистрация кинематических характеристик была осуществлена путем применения оптической системы трехмерного видеоанализа движений фирмы «Биософт». Полученные видеозаписи обрабатывались при помощи программного обеспечения OPTO 3D, на основе которого строились трёхмерные модели работы кинематической цепи. Изучение кинематических характеристик угловых перемещений в звеньях кинематической цепи двигательного аппарата испытуемых было реализовано, путем применения системно-симметричного метода. Предполагалось, что кинематической структуре угловых перемещений будет характерно проявление симметрии.

Результаты исследования. Изучение кинематических характеристик приседания со штангой на груди у кандидатов и мастеров спорта по тяжелой атлетике позволяет установить, что кинематический порядок угловых перемещений в тазобедренном коленном и голеностопном суставе проявляется в форме динамической симметрии. Проявление симметрии было установлено путем построения графических траекторий угловых перемещений. Было обнаружено что при выполнении серии из трех приседаний со штангой на груди при преодолении 60% отягощений пространственно-временной порядок угловых перемещений при выполнении сгибания является обратным пространственно-

временным порядком угловых перемещений при выполнении разгибания. При этом форма графической траектории, имеет форму параболы (рис. 1). Левая ветвь, которой характеризует процесс сгибания в суставе, а правая разгибание [8].

Для подтверждения данного вывода было проведено моделирование идеальных графических траекторий угловых перемещений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе и их сравнение с реальными. Моделирование идеальной графической траектории углового перемещения производилось путем математического построения правой части параболы характеризующий процесс разгибание в суставе на основе ее левой части характеризующий процесс сгибания. После чего производилось сравнение математически построенной графической траектории углового перемещения с реально установленной. В результате было определено, что при выполнении приседания со штангой на груди при преодолении 60 % отягощения идеальная и реальная графическая траектория преимущественно совпадает у всех участников эксперимента (рис.2).

Изучение кинематических характеристик серии из трех приседаний позволяет установить, пространственно-временной порядок угловых перемещений при преодолении 60% отягощений характеризуется проявление ритма (рис3).

Проявлением ритма считалось совпадение одних и тех же параметров угловых перемещений в каждом из приседаний в серии. Для подтверждения данного факта было проведено сравнение графических траекторий угловых перемещений в тазобедренном коленном и голеностопном суставе. В результате было установлено их совпадение (рис. 4).

Моделирование кинематических характеристик угловых перемещений в тазобедренном, голеностопном, голеностопном суставе при выполнении приседания со штангой на груди на основе применения системно-симметричного метода позволяет установить ряд позиций, которые могут быть положены в основу объективной оценки рациональной техники выполнения приседания со штангой на груди.

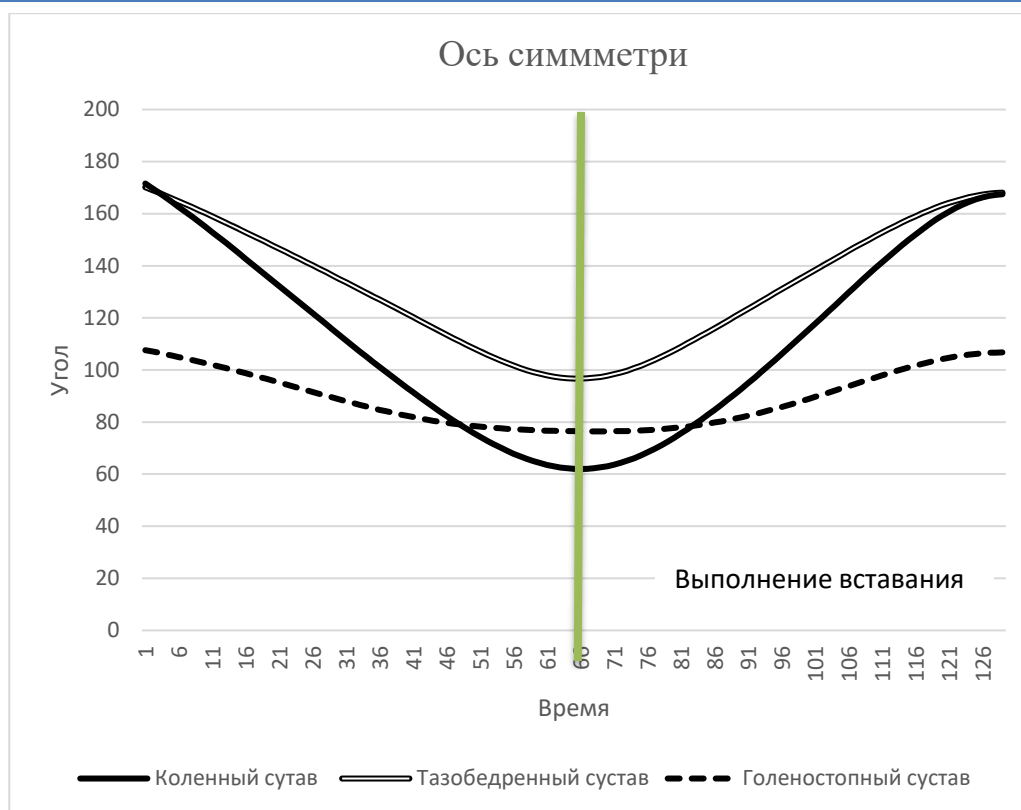


Рис.1. Динамика угловых перемещений в коленном, голеностопном и тазобедренном суставе при выполнении приседания со штангой на груди
Fig.1. Dynamics of angular movements in the knee, ankle and hip joints when performing squats with a barbell on the chest

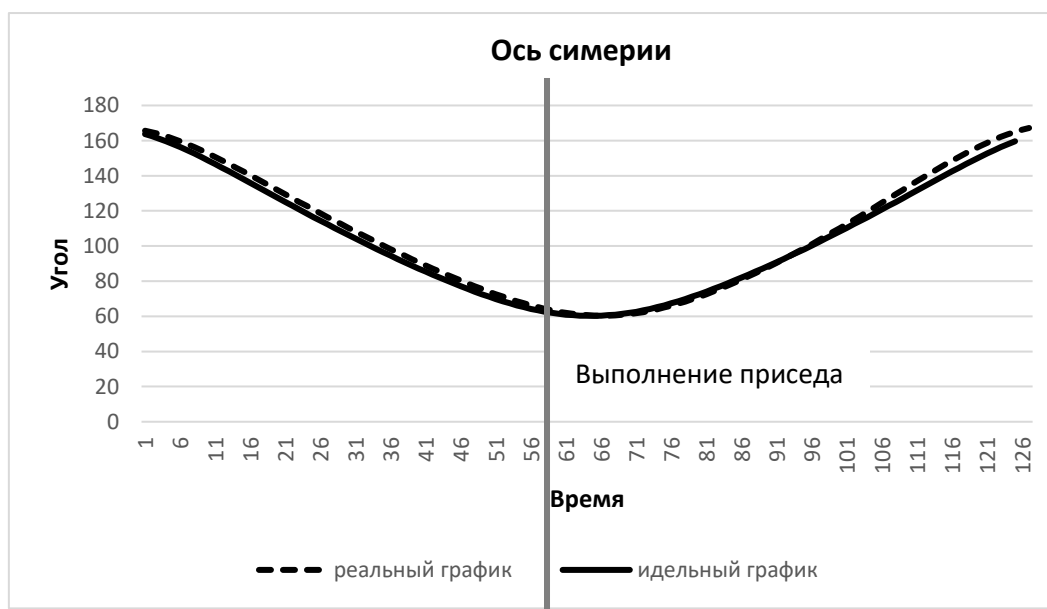


Рис.2. Идеальная и реальная графическая траектория углового перемещения в коленном суставе.
Fig.2. Ideal and real graphical trajectory of angular displacement in the knee joint.

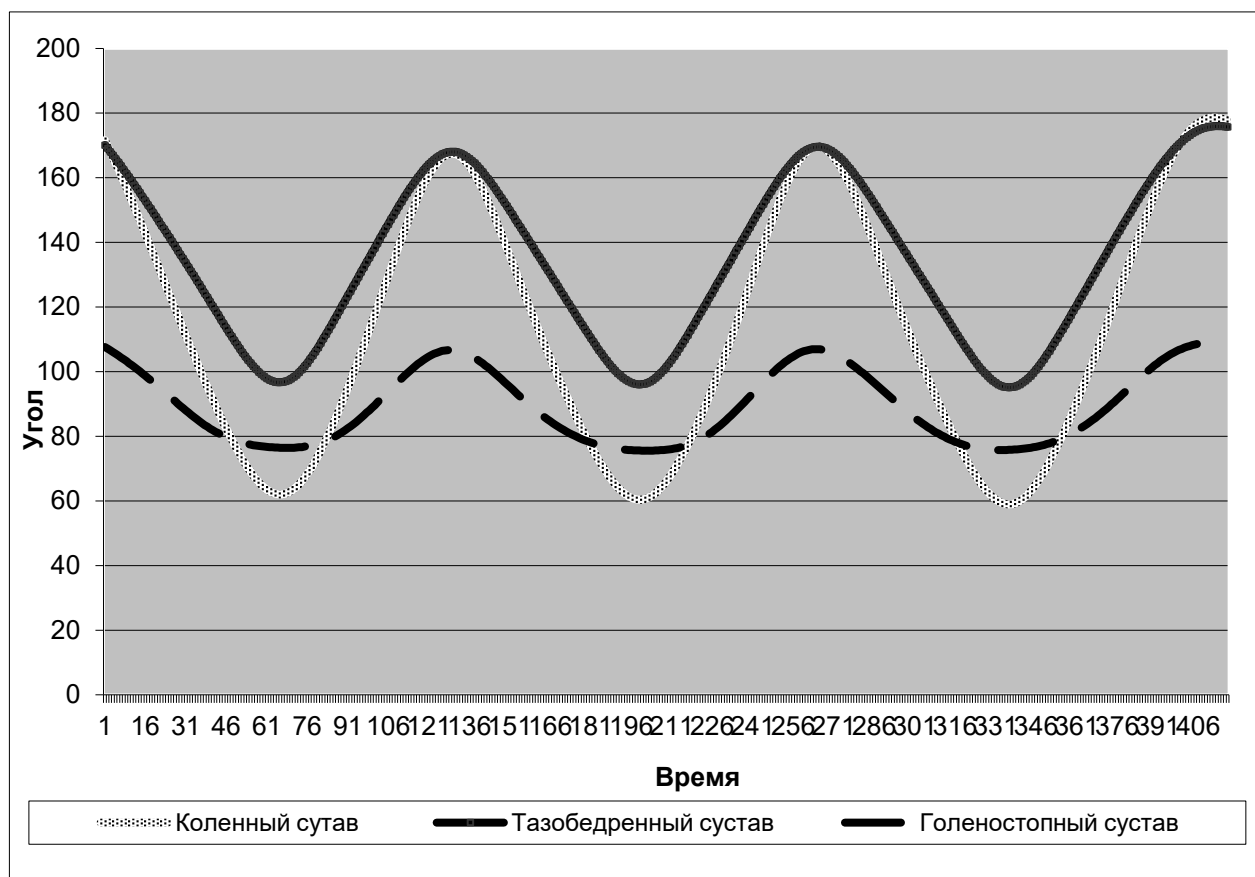


Рис.3. Динамика угловых перемещений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе.
Fig.3. Dynamics of angular movements in the hip, knee and ankle joints.

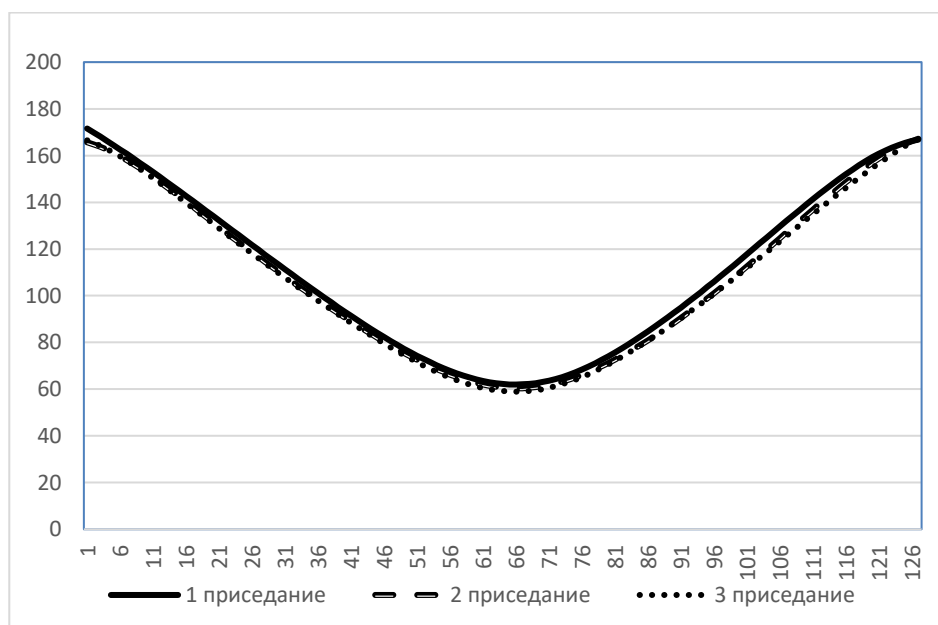


Рис.4. Совпадение динамики угловых перемещений в коленном суставе в трех последовательно выполняемых приседаниях.

Fig.4. The coincidence of the dynamics of angular movements in the knee joint in three consecutive squats.

Выводы

Рациональная техника приседания со штангой на груди характеризуется:

- проявлением симметрии пространственно-временного порядка угловых перемещений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе при которой пространственно-временной порядок угловых перемещений при разгибании является обратным пространственно-временным порядком угловых перемещений при сгибании.

- проявлением ритма угловых перемещений в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе при выполнении серии приседаний характеризующегося совпадением

пространственно-временного порядка угловых перемещений всех приседаний в серии.

Определение характера проявления симметрии и такого его составляющего, как ритма, нарушения этих признаков в процессе реализации двигательного действия - является эффективным способом оценки уровня овладения двигательными действиями, в том числе и приседанием, что создает предпосылки для выбора методического основания дальнейшего совершенствования процесса изучения двигательного действия.

© Казбек Довлетмизович Чермит, 2022

© А Г Заболотный, 2022

© Ю Ю Муратова, 2022

© Н К Куприна, 2022

© Ю Б Тхакумачева, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 191 с.
2. Дмитриев С.В., Оленев Д.В. Технология обучения двигательным действиям: Предметная область и теоретические основания. Нижний Новгород, 2001. -262 с.
3. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии. [Текст]: / В.Б. Коренберг - М. Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. Чермит К.Д., Заболотный А.Г., Бгуашев А. Б. Формирование пространственно-временного порядка угловых перемещений при выполнении приседания у детей старшего дошкольного возраста. Физическая культура, спорт – наука и практика (Научно-методический журнал). г. Краснодар.-2015 г. С.32-38.
5. Чермит, К.Д. Гармоническая пара «симметрия - асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации: автореф. дис. ... д-ра биолог. наук: 03.00.13 / Чермит Казбек Довлетмизович. – Краснодар, 2004. – 56 с.
6. Чермит, К.Д. Симметрия, адаптация, гармония / К.Д. Чермит, Е.К. Аганянц. – Ростов на/Д.: СКНЦ ВШ, 2006. – 304 с.
7. Chermit K.D., Zabolotny A.G., Shakhanova A.V., Agirov A.K., Chelyshkova A.V.SYMMETRY AND ASYMMETRY OF KINEMATIC STRUCTURE OF NATURAL HUMAN LOCOMOTION//Indian Journal of Science and Technology. 2016. Т. 9. № 39. С. 103427.
8. Чермит К.Д., Заболотный А.Г. Изменение кинематических характеристик при выполнении приседаний со штангой в пауэрлифтинге Чермит К.Д., Заболотный А.Г. теория и практика физической культуры. 2013. № 8. с. 73-77.

REFERENCES

1. Bogen M.M. Training in motor actions / M.M. Bogen. M.: "Physical culture and sport", 1985. – 191 p.
2. Dmitriev S.V., Olenov D.V. Technology of motor actions training: Subject area and theoretical foundations. Nizhny Novgorod, 2001. -262 p.
3. Korenberg, V.B. Fundamentals of sports kinesiology. [Text]: / V.B. Korenberg - M. Soviet sport, 2005. – 232 p.
4. Chermit K.D. Zabolotny A.G., Bguashev A. B. Formation of the space-time order of angular movements when performing squats in older preschool children. Physical culture, sport – science and practice (Scientific and Methodological journal). Krasnodar.-2015, pp.32-38.
5. Chermit, K.D. The harmonic pair "symmetry - asymmetry" in the human body as the fundamental basis of adaptation: abstract. dis. ... Doctor of Biological Sciences: 03.00.13 / Chermit Kazbek Dovletmizovich. – Krasnodar, 2004. – 56 p.
6. Chermit, K.D. Symmetry, adaptation, harmony / K.D. Chermit, E.K. Aganyants. – Ro-stov na / D.: SKSC HSE, 2006. – 304 p.

7. Chermit K.D., Zabolotny A.G., Shakhanova A.V., Agirov A.K., Chelyshkova A.V. SYMMETRY AND ASYMMETRY OF KINEMATIC STRUCTURE OF NATURAL HUMAN LOCOMOTION//Indian Journal of Science and Technology. 2016. Vol. 9. No. 39. p. 103427.
8. Chermit K.D., Zabolotny A.G. Change of kinematic characteristics when performing squats with a barbell in powerlifting Chermit K.D., Zabolotny A.G. theory and practice of physical culture. 2013. No. 8. pp. 73-77.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Чермит Казбек Довлетмизович , доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор Адыгейский государственный университет Россия	Chermit Kazbek Dovletmizovich , D-r Sci., Professor Adygea State University Russia
Заболотный Анатолий Геннадиевич , кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет Россия	Anatoly Gennadievich Zabolotny , Cand. Sci., Assoc. Prof. Adygea State University Russia
Муратова Юлия Юрьевна , МСМК по тяжелой атлетике Адыгейский государственный университет Россия	Yulia Muratova , MSMC in Weightlifting Adygea State University Russia
Куприна Нафисет Кирмизовна , кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет Россия	Kuprina Nafiset Kirmizovna , Cand. Sci., Assoc. Prof. Adygea State University Russia
Тхакумачева Юлия Борисовна , кандидат педагогических наук, доцент Адыгейский государственный университет Россия	Yulia Borisovna Thakumacheva , Cand. Sci., Assoc. Prof. Adygea State University Russia

Раздел

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

Chapter

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



К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ФЕДЕРАЦИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ И ГАНДБОЛУ В РОССИИ

УДК 338.23.

Юрий А. Зубарев

Татьяна А. Ализар

Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия

Аннотация

Поскольку спорт является одним из секторов экономики и специфической сферой бизнеса, предлагается альтернативный вариант модели управления и организации соревнований по спортивным играм, предположительно повышающий их экономическую эффективность.

Цель исследования – разработка модели смешанного партнерства (государственного и частного), которая поможет адаптировать деятельность спортивных организаций к рыночным законам конкуренции и улучшить показатели их финансово-экономической деятельности.

Методы и организация исследования. Базовые методологические аспекты формирования Национальной Профессиональной Лиги Гандбола в Белоруссии предполагают три варианта её экономической модели. В основе одного из вариантов лежит концепция государственно-частного партнёрства. Поскольку в Российской Федерации спорт финансируется в основном государством, данная модель представляется нам наиболее предпочтительной.

Ключевые слова: спортивные игры, федерации по спорту, спортивная лига, государственно-частное партнерство.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Зубарев Ю.А., Ализар Т.А. К вопросу о повышении эффективности работы федераций по баскетболу и гандболу в России // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-46-50>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: zybarev45@yandex.ru

TO THE QUESTION OF INCREASING THE EFFICIENCY OF THE WORK OF BASKETBALL AND HANDBALL FEDERATIONS IN RUSSIA

Urij A. Zubarev

Tatiana A. Alizar

Volgograd State Academy of Physical Culture "VGAFC", Volgograd, Russia

Abstract

Relevance. Since sport is one of the sectors of the economy and a specific business area, an alternative version of the model for managing and organizing sports games competitions is proposed, presumably increasing their economic efficiency.

The purpose of the study is to develop a model of mixed partnership (public and private), which will help adapt the activities of sports organizations to the market laws of competition and improve their financial and economic performance.

Methods and organization of the study. The basic methodological aspects of the formation of the National Professional Handball League in Belarus suggest three variants of its economic model. One of the options is based on the concept of public-private partnership. Since in the Russian Federation sport is financed mainly by the state, this model seems to us the most preferable.

Key words: sports games, sports federations, sports league, public-private partnership.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Zubarev Yu.A., Alizar T.A. *On the issue of increasing the efficiency of the basketball and handball federations in Russia // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1.* <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-46-50>

Введение. Характерной особенностью всех игровых видов спорта, представляющих большой интерес для основных потребителей – болельщиков, является непредсказуемость результатов игры. Она создаётся и поддерживается определённым уровнем конкуренции между командами в этих видах спорта. Конкуренция возможна только в том случае, если игроки и тренеры соревнующихся команд обладают высоким уровнем профессионализма.

С этой точки зрения интерес представляют такие игровые виды спорта, которые получили международное признание, что свидетельствует о высоком уровне спортивной квалификации спортсменов и их конкурентоспособности на европейском и мировом уровнях. В нашей стране к таким видам спорта относятся, в частности, баскетбол и гандбол.

Анализ достижений сборной России по баскетболу за два десятилетия XXI века показывает, что по количеству медалей, завоеванных на чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх, как мужская, так и женская команды занимают лидирующие позиции.

Высокими достижениями за этот же период времени отметились и сборные команды страны по гандболу. В период с 2000 по 2021 годы прошло 6 Олимпиад, на которых наши гандболисты завоевали 5 медалей – 2 медали получили мужчины (золото в 2000 году и серебро в 2004 году) и 3 медали – женщины (золото в 2016 году, серебро – в 2008 и 2021 году).

При всей очевидной успешности и высокой результативности в данных видах спорта на мировом уровне нельзя забывать и о том, что спорт, как сфера деятельности является одним из секторов экономики страны и, кроме того, представляет собой особую сферу бизнеса. В связи с этим анализ правовых форм организации,

а также результатов финансово-экономической деятельности рассматриваемых игровых видов спорта представляют определённый интерес.

Всю работу по становлению, развитию и координации профессионального, любительского и детско-юношеского спорта на территории РФ осуществляют Российская Федерация Баскетбола (РФБ) и Федерация Гандбола России (ФГР). Формой собственности обеих организаций является собственность общественных организаций, организационно-правовая форма – Общественные организации.

Отчёт о финансовых результатах деятельности этих организаций за 5 лет (2015-2020 годы) приводятся в таблицах 1 и 2.

Как видно из таблиц, совокупный финансовый результат деятельности этих двух организаций оказался самым неблагоприятным в 2016 и 2017 годах – обе организации понесли убытки. С 2018 года ситуация выравнивается и вплоть до 2020 года федерации заканчивают отчётные периоды с небольшой прибылью.

Методы и организация исследования. Учитывая популярность игровых видов спорта среди населения и огромную зрительскую аудиторию в нашей стране можно было ожидать большей финансовой эффективности. Поэтому возникают вопросы о поиске альтернативных, более эффективных, форм правового и финансово-экономического управления игровыми видами спорта. Кроме того, в отчёте Министерства спорта Российской Федерации о деятельности региональных и местных спортивных федераций прямо указывается на то, что в 49 субъектах РФ (57,6% от общего их числа), оценка эффективности деятельности региональных спортивных федераций вообще не проводится (Садовнич И.В., Беликова Е.В., 2021), что ставит под сомнение не только возмож-

ность объективного анализа их деятельности, но и эффективность формы управления в игровых видах спорта в том виде,

в котором она существует в настоящее время.

Таблица 1 - Отчёт о финансовых результатах (прибылях и убытках) Российской Федерации Баскетбола за 2015-2020 годы (в тыс. руб.)

Table 1 - Statement of Financial Results (profit and loss) of the Russian Basketball Federation for 2015-2020 (in thousands of rubles)

Наименование показателя	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Выручка	71588	143975	131374	117387	144695	23332
Коммерческие расходы	-	-	-	(79)	652	-
Управленческие расходы	(3581)	(57037)	(54891)	(54472)	(42152)	(8256)
Прибыль (убыток) от продаж	7634	11189	14181	17790	59947	(3436)
Прочие расходы	(19469)	(22019)	(20658)	(21562)	(18377)	(38871)
Налоги на прибыль	(1209)	-	-	-	-	-
Чистая прибыль (убыток)	3670	2485	9090	28409	(53294)	(227)

Таблица 2 - Отчёт о финансовых результатах (прибылях и убытках) Федерация Гандбола России за 2015-2020 годы (в тыс. руб.)

Table 2 - Report on financial results (profit and loss) of the Russian Handball Federation for 2015-2020 (in thousands of rubles)

Наименование показателя	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Выручка	27941	16838	18139	110614	29189	1824
Расходы по обычной деятельности	17	(45)	(13185)	(47748)	(28574)	(2408)
Проценты к уплате	-	(42)	(2050)	(665)	(2206)	(469)
Прочие доходы	22210	5794	10	35310	8506	505
Прочие расходы	38393	(2600)	(450)	(36445)	(9986)	(462)
Налоги на прибыль (доходы)	(2949)	-	-	(12441)	(768)	-
Чистая прибыль (убыток)	8792	19945	1971	48625	(3839)	(1010)

В Российской Федерации соревнования по баскетболу и гандболу проводятся в форме чемпионатов под управлением национальных федераций, которые по сути являются общественными организациями, находящимися в основном на государственном финансировании. Это ориентирует всех участников процесса на потребление финансовых ресурсов, но не стимулируют их активность с целью получения прибыли. Отсутствие экономической заинтересованности как со стороны

финансирующих структур (промышленные, строительные, торговые и другие, находящиеся в государственной собственности, организации), так и со стороны всех исполнителей, приводит к постоянному дефициту финансирования команд и недостаточной инвестиционной привлекательности спорта для частных инвесторов. Указанные проблемы заставляют искать новые формы управления и организации

проведения спортивных соревнований, которые были бы адаптированы к рыночным принципам экономики.

За рубежом для управления игровыми видами спорта создают национальные лиги (С.Б. Репкин, 2016), которые успешно используют привлекательность спортивных игр для развития бизнеса. Национальные профессиональные лиги по игровым видам спорта относятся к конкурентоспособным и финансово-устойчивым образованиям, так как в основе своей деятельности используют принципы рыночной экономики. Они ориентированы на создание особого вида товара – зрелище игры в баскетбол, гандбол и др. и извлечение прибыли от продажи этого товара. Полученная прибыль используется для покрытия расходов и развития инфраструктуры. Заработанные финансовые средства распределяются между органами администрации, спортивными клубами, инвесторами и органами государственного управления. Такая экономическая модель распределения доходов повышает заинтересованность всех участников процесса в результатах труда, что позитивно отражается на её эффективности и степени устойчивости.

С.Б. Репкин (2016) рассмотрел базовые методологические аспекты формирования Национальной Профессиональной Лиги Гандбола в Белоруссии и предложил три варианта её экономической модели. В основе одного из вариантов лежит концепция государственно-частного партнёрства. Поскольку в Российской Федерации спорт финансируется в основном государством, данная модель представляется нам наиболее предпочтительной. Рассмотрим её более подробно.

Данная модель создания лиги основана на механизме смешанного формирования (государства и частного инвестора). Предполагается, что на первом этапе учреждения Лиги и её первоначального финансирования в качестве инвестора выступает государство в лице Министерства спорта Российской Федерации. Такой подход целесообразен, если учитывать невысокую привлекательность проекта для частных инвесторов по причине его новизны.

Созданную лигу надо позиционировать как коммерческое предприятие, поэтому она должна функционировать таким образом, чтобы стать привлекательной для

долгосрочного инвестирования в те спортивные клубы, которые заявляются для участия в соревнованиях Лиги. Этому должна способствовать система гарантий доходности и минимизации инвестиционных рисков. Указанные меры помогут привлечь группу независимых инвесторов, которые, так же как и Министерство спорта РФ, становятся совладельцами Лиги.

Важным моментом становления Лиги является чёткое распределение доходов от её функционирования между учредителями и клубами – участниками соревнований. Все доходы от продажи билетов теле- и интернет- трансляций, рекламы поступают на счета Лиги и клубов в соответствии с установленными в процентном соотношении нормативами. На счета Лиги также должны поступать взносы от клубов за участие в соревнованиях. Доходы от трансферов игроков являются собственностью клубов, но какой-то минимальный процент от каждого трансфера должен быть перечислен в Лигу.

При этом и сами клубы, и учредители Лиги экономически заинтересованы в росте стоимости прав на принадлежащих им спортсменов, что заставляет повышать как качество тренировочного процесса, так и его медицинское обеспечение.

Материальным стимулированием работы клубов могут служить призовые, размер которых будет зависеть от итогового места в чемпионате, рейтингов теле- и интернет- трансляций и др. показателей эффективности, что обостряет конкуренцию между командами и одновременно повышает зрелищность соревновательного процесса.

Выводы. Лиговый принцип организации соревнований по баскетболу и гандболу, основанный на экономической модели государственно – частного партнёрства, будет способствовать развитию этих видов спорта в нашей стране. Эта модель предполагает увеличение притока частных инвестиций в сферу спорта при условии гарантий получения прибыли от вложений или, как минимум, возврата вложенных средств. Развитие спортивных игр при этом будет осуществляться без увеличения расходов из средств государственного бюджета, а государство продолжит выполнять свою социальную функцию по развитию спортивных игр, как национальных видов спорта.

© Юрий Александрович Зубарев, 2022

© Татьяна Адамовна Ализар, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Репкин, С.Б. Национальная Профессиональная Гандбольная Лига как механизм и форма реализации рыночной модели экономики игровых видов спорта /С.Б. Репкин//Вестник РЭУ им. Г.В. Плеханова. - 2016. - №1(85). - С. 70-80.

2. Садовнич, И.В., Беликова Е.В. Оценка эффективности деятельности региональных и местных спортивных федераций / И.В. Садовнич, Е.В. Беликова Е.В. //Теоретические и методические подходы в подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: Сб. материалов 1-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20-21 октября 2021 г. - Т.2.- Волгоград, ВГАФК, 2021. – С. 363-366.

REFERENCES

1. Repkin, S.B. The National Professional Handball League as a mechanism and form of implementation of the market model of the economy of game sports / S.B. Repkin//Bulletin of Plekhanov Russian University of Economics. - 2016. - №1(85). - Pp. 70-80.

2. Sadovnich, I.V., Belikova E.V. Evaluation of the effectiveness of regional and local sports federations / I.V. Sadovnich, E.V. Belikova E.V. //Theoretical and methodological approaches in the preparation of specialists for the field of physical culture, sports and tourism: Collection of materials of the 1st International Scientific- Practical conference, Volgograd, October 20-21, 2021 - Vol.2.- Volgograd, VGAFK, 2021. – pp. 363-366.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Зубарев Юрий Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры ГДиЭ Волгоградская государственная академия физи- ческой культуры, г. Волгоград, Россия	Zubarev Yuri Alexandrovich, D-r Sci., Prof. Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia
Ализар Татьяна Адамовна, кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры ТиМ спорт. игр Волгоградская государственная академия физи- ческой культуры, г. Волгоград, Россия	Alizar Tatiana Adamovna, Cand. Sci., senior lecturer Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia



ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА АВТОРИТЕТ ГОСУДАРСТВА (НА ПРИМЕРЕ КНР)

УДК 796.011.1.

Екатерина С. Пашарина

Цзень Янь

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Аннотация

Актуальность. Влияние китайского спорта в мире становится все более и более заметным, и китайская спортивная культура постепенно становится своеобразной спортивной культурой, сочетая национальную культуру и экономическое строительство. Спорт оказывает положительное влияние на политику, экономику, культуру и общество страны.

Цель исследования - состоит в определении влияния спортивной культуры на государство.

Методы и организация исследования: Изучение коннотации китайской спортивной культуры путем обсуждения и поиска исторических документов о китайском спорте.

Ключевые слова: китайский спорт, национальная культура, спортивная культура, спорт высших достижений, массовый спорт

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Пашарина Е.С., Цзень Я. Влияние спорта на авторитет государства (на примере КНР) // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-51-56>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: pasharina83@icloud.com

INFLUENCE OF SPORTS ON THE AUTHORITY OF THE STATE (ON THE EXAMPLE OF PRC)

Ekaterina K. Pasharina

Jen Yan

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract

The influence of Chinese sports in the world is becoming more and more prominent, and Chinese sports culture is gradually becoming a kind of sports culture, combining national culture and economic construction. Sport has a positive impact on the politics, economy, culture and society of the country.

The purpose of the study is to determine the impact of sports culture on the state.

Methods and organization of the research: Studying the connotations of Chinese sports culture by discussing and searching for historical documents about Chinese sports.

Keywords: Chinese sports, national culture, sports culture, elite sports, mass sports

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Pasharina E.S., Tszen Ya. Influence of sports on the authority of the state (on the example of China) // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-51-56>

Введение. В 2001 году Пекину было предоставлено право проведения XXIX летних Олимпийских игр. Это наследие олимпийского духа в Китае, понимания людей и сублимации спортивного духа. Затем в 2015 году была подана заявка на участие в зимних Олимпийских играх. Пекин стал первым городом в мире, принявшим зимние и летние Олимпийские игры. Проведение Олимпийских игр в Пекине способствовало дальнейшему развитию спорта и спортивной культуры в Китае. Право на проведение международных соревнований стало важным поворотным моментом в развитии спорта и спортивной культуры в Китае. Сегодня китайский спорт имеет влияние на развитие страны.

В процессе развития социалистической культуры с китайской спецификой все духовные достижения, сформированные в спортивной деятельности и спортивной практике, воплощаются в ценностях, знаниях, обычаях, спортивной этике и поведении, формируемых людьми в спортивной деятельности и спортивной практике.

Цель исследования состоит в определении влияния спортивной культуры на государство [1, с.6].

Воплощение традиционных видов спорта – это наследие культуры страны, передающееся из поколения в поколение с древнейших времен до наших дней, это культурное богатство, оставленное предками, и это духовное наследие, данное нам. В настоящее время китайская традиционная культура постепенно забывается, люди стремятся к новому и инновационному, и наследование традиционных видов спорта и культуры нового поколения молодых людей также является важной целью развития спорта в Китае.

По сравнению с продвижением традиционной китайской спортивной культуры более важно поддерживать распространение и наследие этой культуры и духа. Китайская традиционная спортивная культура является ярким воплощением исторического наследия и национального духа, а также символом различных культурных сил. Кроме того, масштабы защиты и пропаганды такого рода исторического наследия в настоящее время слишком малы, а некоторые традиционные проекты физических упражнений постепенно исчезли из истории. В то же время большинство молодых людей теперь предпочитают иностранные виды спорта, а не виды спорта в

китайском стиле. Проблемы в этой области привели к разрыву исторического наследия [3, с.17].

Традиционные китайские виды спорта включают боевые искусства, борьбу, танец льва, стрельбу из лука, шахматы, лодку-дракона, диаволо, поло, таблетку-молот, кужу, цигун и т. д.

Как один из традиционных представителей Китая, боевые искусства также являются единственным видом традиционных видов спорта, в котором проводятся международные соревнования. Боевые искусства можно использовать для фитнеса и самообороны. Люди, которые занимаются боевыми искусствами, довольно распространены. Основное содержание боевых искусств включает бокс без оружия и технику нападения и защиты, со своими школами и приемами. Тайцзи-цюань – это разновидность китайского бокса, представляющая собой неотъемлемое движение «тренировки тела», «тренировки ума» и «тренировки ци». Ключевым моментом является то, что разум направляет движение, разум движется вместе с телом, движения мягкие и твердые, а боксерская поза грациозна.

Цигун является уникальной техникой фитнеса в Китае, с помощью которой практикующие контролируют свой разум и регулируют свое дыхание для достижения целей фитнеса, продления жизни, лечения болезней и улучшения физиологических функций.

Танец льва – превосходное народное искусство Китая. Танцы львов используются для поднятия настроения на фестивалях, вечеринках и праздниках. Танец льва можно разделить на северный и южный. Лев изготовлен из цветных полосок ткани. У каждого льва два человека выступают вместе, один танцует голову, а другой танцует хвост. Под звуки гонгов и барабанов исполнители переодевались львами и делали львов различных форм и движений. Во время выступления танцор-лев должен использовать различные движения для демонстрации боевых искусств, что очень по-мужски.

Сижу также известен как «Сижу», «Сициу», «Сижу», «Создание мяча», «Удар по кругу» и т. д. Удар ногами, это древний китайский вид спорта, существует три формы прямого противостояния, косвенная конфронтация и игра белых.

Диаболо, известное в древности как Ху стук, воздух и воздушный змей, широко известное как гулсон, звон колокольчика, вращающийся колокол, старая корова, душная тыква, ветряная тыква, звенящая тыква, Тяньлей Гунгун и т. д., принадлежат к традиционным народным игрушкам народности хань. Это великолепный цветок в традиционном культурном саду китайской национальности хань. Он популярен по всей стране, особенно в Тяньцзине, Пекине, Ляонине, Цзилине, Хэйлунцзяне и других местах.

Национальная спортивная культура имеет ту же проблему, что и традиционный спорт, то есть развитие и наследование культуры, и отсутствие развития и наследования спортивной культуры. Важной причиной, по которой наследование национальной традиционной спортивной культуры затруднено, является противоречие между «старыми вещами» и существующим состоянием современного общества. Некоторые считают, что идеи и духи, заложенные в традиционной национальной спортивной культуре, слишком стары и традиционны, не могут адаптироваться к современной жизни и не могут вызвать интерес к пониманию традиционных национальных видов спорта, не говоря уже о том, чтобы наследовать их. Кроме того, неинновативность самой национальной традиционной спортивной культуры также затрудняет ее закрепление в современном обществе. Для дальнейшего развития национальных традиционных видов спорта в современном обществе необходимо осуществлять культурные инновации. Сочетайте содержание традиционной спортивной культуры с современным искусством, мыслью и духом, способствуйте интеграции национальных традиционных видов спорта и современной культуры, создавайте более инновационные и насыщенные виды спорта и используйте все средства коммуникации для широкого распространения национальных традиционных видов спорта [4, с.26].

В рамках популяризации Национальных игр все этнические группы пропагандировали свои традиционные виды спорта в более широком диапазоне. Традиционные виды спорта различных этнических групп перестали быть просто «специальными продуктами» одной этнической группы или региона, все этнические группы. Гонки на лодках-драконах, стрельба из арбалета,

петарды и т. д. изначально были традиционными занятиями этнических меньшинств на юге, но теперь они появляются и на севере. Это означает, что сегодня национальные виды спорта переходят на более широкую территорию.

Сегодняшние китайские национальные виды спорта: «открытие списка национальных видов спорта похоже на открытие энциклопедии национальной культуры. Национальные традиционные виды спорта представляют собой яркое воспроизведение производственных и жизненных навыков и фестивальных обычаев различных этнических групп на протяжении тысячелетий, которое содержит оригинальные соки. Исконная национальная культура. Однако в прошлом из-за отсталой транспортной системы и ограничений концепции в районах проживания меньшинств многие традиционные виды спорта либо выжили сами по себе, либо существовали только в отдаленных горах. Традиционные национальные виды спорта, известный как «живое ископаемое» национальной культуры.

Развивающиеся виды спорта, как следует из названия, – это виды спорта, возникающие в новую эпоху. Содержание включает в себя многие, может быть изменено или восстановлено посредством традиционного движения. В Китае новые виды спорта – это не только виды спорта, которые появляются в новую эпоху, но также включают в себя виды спорта, которые не получили большого распространения в Китае, включая теннис, тхэквондо, катание на роликах, самооборону, скалолазание, повышение качества, спортивное ориентирование. и выживание в полевых условиях, киберспорт и т. д.

В последние годы, с постепенным развитием интернационализации образования, в нашей стране появились новые международные виды спорта с сильным чувством времени и вызовами. Новые виды спорта отличаются от традиционных видов спорта сильным чувством времени, с молодежью в качестве основной целевой группы, современными видами спорта с сильным просмотром, развлечениями и участием, а также с современными людьми, использующими современные высокотехнологичные средства. Бросьте себе вызов и попытайтесь более эффективно развивать свой физический и психо-

логический потенциал в современных видах спорта и развлечений. Фитнес-функции, развлекательные функции и коммуникативные функции новых видов спорта играют огромную роль в повышении эффективности национальных фитнес-мероприятий. Олимпийский дух "подчеркивает культивирование активного участия и духа командной работы, а также стремится получить чувство удовольствия и достижения при преодолении физических ограничений и психологических барьеров. Это также важная особенность сближения с природой и завершения спортивных мероприятий в процессе интеграции с природной средой. Поэтому возникающие виды спорта имеют широкую массовую базу и далеко идущее социальное влияние [2, с.67].

Есть древняя китайская поговорка: в море есть все реки, и терпимость велика. Смысл в том, что тысячи рек сливаются в море вместе, отражая широту и терпимость моря.

В процессе исторического развития китайская культура всегда находилась в открытом и инклюзивном состоянии, в процессе истории она непрерывно развивалась с культурой ханьской народности на Центральных равнинах в качестве основного тела и культурами окружающие этнические меньшинства инклюзивны и интегрированы. Спортивная культура и китайская культура — это одно и то же. Например, в Период Весны и Осени и Период Сражающихся царств, когда соперничали сотни мыслительных школ, это был процесс мультикультурализма и мультитеорий, смешения и обучения друг друга, и, наконец, движение к процессу идеологической интеграции и единства, другой пример, в династии Хань, когда Китай принял буддийскую мысль, это также было принятие китайской культурой иностранных культур. Сформировалась современная китайская буддийская мысль и культура с местными китайскими особенностями.

В китайской спортивной культуре национальное правительство и народ никогда не отвергали какие-либо виды спорта, потому что спорт способствует укреплению здоровья людей, будь то традиционные виды спорта или новые виды спорта, если они соответствуют юридическим процедурам, их можно проводить, и люди могут заниматься спортом. для инноваций или включения других функций.

Человек не может стоять без духа, а страна не может быть сильной без духа. Дух — это душа, которой живет народ долгое время, и только когда он достигает определенной высоты, народ может устоять и смело идти вперед в потоке истории. В ходе более чем 5000-летнего развития китайский народ сформировал великий национальный дух единства и сплоченности, миролюбивый, трудолюбивый и мужественный, самосовершенствование, в основе которого лежит патриотизм. В спортивных соревнованиях спортивный дух Китая наследуется от национального духа, и развиваются его характерные идеи, в том числе уважение к игре, уважение к сопернику, уважение к судье, не отказываться от игры, не нарушать правила, солидарность и дружба, не боясь неудач и почитая страну. Спортивное строительство является важным символом социального развития и социального прогресса, а также важным проявлением всеобъемлющей национальной силы и социальной цивилизации страны. Как социальное явление спорт — это не только наследие и развитие культуры, но и здоровый образ жизни. Когда мы исследуем интерактивную связь между спортом и социальным развитием и делаем научные прогнозы будущего развития спорта с точки зрения истории, социологии и футурологии, мы должны исследовать объективную подоплеку процесса социальных структурных изменений, поскольку спорт и широкая фон современного общества переплетается, затрагивая различные факторы в разных сферах, с богатыми коннотациями и многоуровневыми значениями [8, с.57].

В эпоху бурного экономического развития Китая в центре внимания современного общества находится занятая работа, а развитие социальной экономики привело к удобному и быстрому образу жизни, что серьезно угрожает здоровью людей, особенно молодежи и среднего возраста. люди., высокое кровяное давление, ожирение, болезни сердца и другие случаи постепенно растут, и источник этих заболеваний не вызван вирусами и бактериями, а из-за законов образа жизни людей и долговременной усталости от работы в обществе. И настоящее противоядие — спорт.

Расширяйте спортивные сооружения, начиная с самого низкого уровня, увеличивайте спортивные сооружения в поселках,

поселках и городах уездного уровня и поощряйте людей к правильному использованию и физическим упражнениям. Укрепление управления коммерческим спортом в рамках стандартной и правовой системы, либерализация управления коммерческой спортивной деятельностью, хотя и в целях коммерческого продвижения, также играет эффективную роль в физической подготовке людей. Под контролем спортивных СМИ очень развита новая медиа-коммуникация в условиях модернизации, что увеличивает количество спортивных новостей и улучшает понимание людьми различных спортивных событий. Откройте больше спортивных объектов, откройте спортивные объекты, в полной мере используйте спортивные объекты для занятий спортом

и тренировок, увеличьте количество и коэффициент использования площадок, а также сделайте занятия спортом удобными и непрерывными. Организовывать социальные спортивные мероприятия, организовывать бег на длинные дистанции или спортивные соревнования в характерных районах, пропагандировать городские особенности, расширять спортивные знания и тренировать физические качества масс. Содействовать формированию спортивной культуры и т. д., укреплять влияние спорта в общественном строительстве и улучшать любовь людей к спорту, тем самым улучшая физические качества людей.

© Екатерина Сергеевна Пашарина, 2022

© Янь Цзень, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моу Липин Исследование развития социалистической спортивной культуры с китайской спецификой / Моу Липин. – Чанчунь: Северо-восточный педагогический университет, 2015. – 158 с.
2. Цюй Сяобо О ценности традиционной китайской спортивной культуры // Современная спортивная наука и технологии. - № 09(17). 2019.
3. Юань Юань Культурная коннотация и историческое развитие китайских традиционных видов спорта // Современная спортивная наука и технология. - № 09(23). 2019.
4. Чжан Юэгуэй Китай и Олимпийские игры // Журнал Чжэнчжоуского муниципального партийного комитета Коммунистической партии Китая. - № 4. 2008.
5. Цянь Тао. Представление современных развивающихся спортивных проектов для продвижения реформы преподавания физкультуры в колледжах и университетах // Журнал Ляонинского профессионально-технического колледжа экономики. - № 03 . 2015.
6. Чэнь Хуацзянь, Статус-кво развития спортивной экономики Китая // Enterprise Research. - № 16. 2010.
7. Сюэ Пей. Значение, значение и региональное развитие и построение китайской традиционной спортивной культуры // Ляонинская спортивная наука и технология. - № 39. 2020.
8. Сяо Хуаньюй, Ран Цянхуэй, Структурные изменения современного общества Китая и тенденция развития спорта // Китайская спортивная наука и технология. - № 38. 2021.

REFERENCES

1. Mou Lipin Study of the development of socialist sports culture with Chinese specifics / Mou Lipin. – Changchun: North-Eastern Pedagogical University, 2015. – 158 p.
2. Qu Xiaobo On the value of traditional Chinese sports culture // Modern sports science and technology. - № 09(17). 2019.
3. Yuan Yuan Cultural connotation and historical development of Chinese traditional sports // Modern sports science and technology. - № 09(23). 2019.
4. Zhang Yuegui China and the Olympic Games // Journal of the Zhengzhou Municipal Party Committee of the Communist Party of China. - No. 4. 2008.
5. Qian Tao. Presentation of modern developing sports projects to promote the reform of physical education teaching in colleges and universities // Journal of Liaoning Vocational College of Economics. - No. 03 . 2015.
6. Chen Huajian, The Status quo of the development of the sports economy of China // Enterprise Research. - No. 16. 2010.
7. Xue Pei. Significance, significance and regional development and construction of Chinese traditional sports culture // Liaoning Sports Science and Technology. - No. 39. 2020.
8. Xiao Huanyu, Ran Qianhui, Structural changes in modern Chinese society and the trend of sports development // Chinese Sports Science and Technology. - № 38. 2021.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Пашарина Екатерина Сергеевна , кандидат философских наук, доцент ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» Россия	Pasharina Ekaterina Sergeevna , Cand. Sci., Assoc. Prof. Volgograd State Academy of Physical Culture , Russia
Цзень Янь , ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» Россия	Jin Yan , Volgograd State Academy of Physical Culture , Russia

Раздел

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

Chapter

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



ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

УДК 372.212.1+797.2+152.276.

Елена И. Глазкова
Ксения А. Гребнева

Волгоградская государственная академия физической культуры ФГБОУ ВО «ВГАФК», г. Волгоград, Россия

Аннотация

Актуальность. В процессе купания дети грудного возраста погружаются в водную среду, близкую им с рождения, а наличием плавательного рефлекса и ныряния обуславливаются данные двигательные акты, с которыми они приходят на свет и это положительно влияет на последующее их развитие. Обучение плаванию оказывает благотворное влияние на физическое и моторное развитие детей.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научно-методических источников; диагностика функционального состояния: частота сердечных сокращений (ЧСС), проба Штанге и частота дыхания (ЧД); диагностика физической подготовленности в тестах: бег 30 м., прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, проба М.Е. Ромберга и наклон туловища вперед из положения сидя; диагностика психоэмоционального состояния: тест Люшера и тест КОТ; анкетирование родителей; педагогическое наблюдение; математическая статистика.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, дошкольный возраст, задержка психического развития.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Глазкова Е.И., Гребнева К.А. Применение оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-58-62>

Статья поступила: 12.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: glazkova666@yandex.ru

THE APPLICATION OF HEALTH SWIMMING IN THE PROCESS OF EXERCISES WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL DELAY

Elena I. Glazkova
Ksenia A. Grebneva

Volgograd State Academy of Physical Culture "VGAFK", Volgograd, Russia

Abstract

In the process of bathing, infants are immersed in an aquatic environment that is close to them from birth, and the presence of a swimming reflex and diving determines these motor acts with

which they come into the world and this positively affects their subsequent development. Learning to swim has a beneficial effect on the physical and motor development of children.

The purpose of the study: to develop an experimental methodology for recreational swimming in the process of training with preschool children with mental retardation.

Research methods and organization: analysis and generalization of data from scientific and methodological sources; diagnostics of the functional state: heart rate (HR), Stange test and respiratory rate (RR); diagnostics of physical fitness in tests: 30 m run, long jump from a place, throwing a small ball for a distance, M.E. Romberg and torso tilt forward from a sitting position; diagnostics of the psycho-emotional state: Luscher test and CAT test; survey of parents; pedagogical supervision; math statistics.

Key words: recreational swimming, preschool age, mental retardation.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Glazkova E.I., Grebneva K.A. The use of recreational swimming in the process of training with children of pre-school age with mental retardation // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-58-62>

Введение. В настоящее время большую популярность приобрело «раннее плавание» детей, начиная с грудного возраста. Неоспоримым фактом является то, что в процессе купания дети грудного возраста погружаются в водную среду, близкую им с рождения, а наличием плавательного рефлекса и ныряния обуславливаются данные двигательные акты, с которыми они приходят на свет и это положительно влияет на последующее их развитие. Обучение плаванию оказывает благотворное влияние на физическое и моторное развитие детей [3].

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что для всех детей с рождения характерно наличие плавательных рефлексов и их угасание без закрепления приходится на детей от двух до трехмесячного возраста. Поэтому с попаданием в водную среду, им присуще инстинктивное задерживание дыхания. Вместе с тем, в воде происходит снижение статических нагрузок на опорно-двигательный аппарат и активизация динамических компонентов. Занятия в воде способствуют развитию физических качеств и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся. Регулярные занятия в детском бассейне укрепляют иммунитет ребенка. Тренируются мышцы тела, снижается риск простудных заболеваний [1, 2].

Плавание является важным навыком для детей. Это приятное занятие и отличное упражнение, в процессе которого ребенку будет комфортно в воде и он узнает основы безопасного плавания. Ребенок может не стать опытным пловцом, пока

ему не исполнится несколько лет, но можно начать приводить его в бассейн уже через несколько месяцев. От 6 до 12 месяцев необходимо вводить ребенка в воду постепенно, обычно этот возрастной период считается подходящим временем для знакомства ребенка с водной средой, потому что в этом возрасте дети быстрее усваивают навык [4, 5].

Таким образом, обучение оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является актуальным.

Цель исследования: разработать экспериментальную методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Задачи исследования:

1. Разработать методику оздоровительного плавания в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

2. Показать эффективность разработанной методики в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методических источников; диагностика функционального состояния: частота сердечных сокращений (ЧСС), проба Штанге и частота дыхания (ЧД); диагностика физической подготовленности в тестах: бег 30 м., прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность, проба М.Е. Ромберга и наклон туловища вперед из положения сидя; диагностика психоэмоционального состояния:

тест Люшера и тест КОТ; анкетирование родителей; педагогическое наблюдение; математическая статистика.

Методика и организация исследования. Исследование проходило в период с сентября по февраль 2021-2022 гг на базе клуба раннего плавания «Наутилус» г. Волгоград. В эксперименте участвовало 20 детей дошкольного возраста (5-6 лет) с задержкой психического развития. В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

Перед началом занятий необходимо убедиться, что дети независимо от возраста, достаточно здоровы, чтобы начать плавать. Если у ребенка есть какие-либо проблемы со здоровьем, следует проконсультироваться с врачом перед началом занятий плаванием. Инструктор должен быть знаком с основами оказания первой помощи. Знание сердечно-легочной реанимации может спасти жизнь ребенку. Ребенка следует одеть в специальный подгузник для плавания. Использование водонепроницаемого подгузника для плавания предотвращает протекание и защищает здоровье других пловцов. Следует избегать наполненных воздухом плавсредств. Надувные устройства, такие как «нарукавники», популярны, но не рекомендуются педиатрами, так как они могут соскользнуть. Вместо этого используется спасательный жилет. Приучать ребенка к воде следует постепенно. Необходимо медленно входить в воду, держа ребенка на руках. Многие взрослые и дети тонут из-за паники в воде. Медленно вводя ребенка в воду, мы помогаем ему преодолеть этот страх, что позволяет им сохранять спокойствие при изучении более сложных навыков плавания. Занятия должны проходить в приятной психоэмоциональной обстановке это научит ребенка радости плавания. В качестве дополнительного инвентаря применялись игрушки, а также использовались детские песни, что позволило улучшить настроение занимающихся. Сначала необходимо ознакомить ребенка с движением плавания, для этого ребенок сцепляет руки вокруг шеи инструктора, который начинает медленно отходить назад, а руками держит ноги ребенка и выполняет ими ударные движения по воде. Чтобы научить ребенка собственному чувству плавучести, необходимо положить его спиной на воду, поддерживая

за голову и шею, а занимающийся остается в этом положении неподвижно. Самая важная часть обучения этому навыку – заставить ребенка расслабиться. Чтобы познакомить ребенка с нахождением под водой и уменьшить его страх перед ним, мы осторожно опускали голову ребенка в воду. Для контроля дыхания и предотвращения заглывания воды, перед обучением плаванию под водой, дети погружали в воду только губы и выдували пузыри. Если ребенок не понимал, как выполнять это упражнение, то инструктор демонстрировал его. Также применялись различные виды поддержек и игры на воде. В процессе занятий необходимо постоянно контролировать детей. В этом возрасте дети не могут уверенно самостоятельно плавать. На этом этапе инструктор всегда должен быть с ними в бассейне.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения эффективности разработанной экспериментальной методики оздоровительного плавания было проведено исследование исходных и конечных показателей физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояний детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в обеих (экспериментальная и контрольная) группах. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Динамика показателей функционального состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: «ЧСС» в ЭГ достоверно снизилась на 8,8%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверное снижение составило 0,9%, ($p > 0,05$); «проба Штанге» в ЭГ улучшилась достоверно на 34,2%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверно повысилась на 9,9%, ($p > 0,05$); «ЧД» в ЭГ достоверно снизилась на 17%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверное снижение составило 8,5%, ($p > 0,05$).

Динамика показателей психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: показатель «Тест Люшера» в ЭГ улучшился недостоверно на 19%, ($p > 0,05$), а в КГ недостоверно улучшился на 9,7%, ($p > 0,05$). Показатель «Тест КОТ» в ЭГ улучшился достоверно на 27,7%, ($p < 0,05$), а в КГ недостоверно улучшился на 13,4%, ($p > 0,05$).

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояний детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

Table 1 - Dynamics of indicators of physical fitness, functional and psycho-emotional states of preschool children with mental retardation

Показатели	Группы	Исходные (n=10)	Конечные (n=10)	Прирост, %	t	P
Функциональное состояние						
ЧСС, уд/мин	ЭГ	92,4±1,2	84,2±1,3	8,8	4,82	< 0,05
	КГ	91,2±1,1	90,3±1,4	0,9	0,52	>0,05
Проба Штанге, с	ЭГ	22,8±1,3	30,6±1,7	34,2	3,71	< 0,05
	КГ	21,1±1,8	23,2±1,4	9,9	0,95	>0,05
ЧД цикл/мин	ЭГ	31,7±1,5	26,3±1,6	17	2,57	< 0,05
	КГ	31,6±1,7	28,9±1,3	8,5	1,28	>0,05
Физическая подготовленность						
Бег 30 м, с	ЭГ	9,4±0,3	8,7±0,2	7,4	2,33	>0,05
	КГ	9,6±0,4	9,1±0,2	5,2	1,25	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	89,8±2,9	106,2±2,6	18,2	4,31	< 0,05
	КГ	88,8±2,7	98,4±2,1	10,8	2,82	< 0,05
Метание малого мяча на дальность, м	ЭГ	5,8±0,7	8,6±0,2	48,2	4	<0,05
	КГ	5,7±0,1	6,4±0,2	12,2	3,5	< 0,05
Проба М.Е. Ромб-ерга, с	ЭГ	9,4±0,1	12,2±0,3	29,7	9,33	< 0,05
	КГ	9,9±0,2	10,3±0,4	4	1	> 0,05
Наклон туловища вперёд из положения сидя, см	ЭГ	1,3±0,5	1,8±0,2	38,4	1	> 0,05
	КГ	1,4±0,7	1,7±0,6	21,4	0,33	> 0,05
Психоэмоциональное состояние						
Тест Люшера, балл	ЭГ	4,2±0,7	3,4±0,2	19	1,14	>0,05
	КГ	4,1±0,6	3,7±0,5	9,7	0,57	>0,05
Тест КОТ, %	ЭГ	31,7±1,5	40,5±1,4	27,7	4,4	< 0,05
	КГ	32,8±1,7	37,2±1,6	13,4	1,91	>0,05

Динамика результатов оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: показатель «Бег 30 м» в ЭГ достоверно снизился на 7,4%, ($p>0,05$), а в КГ достоверно снижение составило 5,2%, ($p>0,05$); показатель «Прыжок в длину с места» улучшился достоверно на 18,2%, ($p<0,05$), а в КГ достоверный прирост составил 10,8%, ($p<0,05$). Показатель «Метание малого мяча на дальность» в ЭГ улучшился достоверно на 48,2%, ($p<0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 12,2%, ($p<0,05$). Показатель «Проба М.Е. Ромб-ерга» в ЭГ улучшился достоверно на 29,7%, ($p<0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 4%, ($p>0,05$). Показатель «Наклон туловища вперёд из положения сидя» в ЭГ улучшился достоверно на 38,4%, ($p>0,05$), а в КГ достоверно улучшился на 21,4%, ($p>0,05$). Проведено также повторное анкетирование родите-

лей исследуемых, по результатам которого выявлены изменения их жизнедеятельности. Родителями отмечено, что по результатам занятий оздоровительным плаванием, исходя из их дневников самоконтроля по ребенку, явилось уменьшение силы и частоты головных болей, повысилась физическая работоспособность и улучшился сон.

Выводы. Разработанная методика оздоровительного плавания применялась в экспериментальной группе и способствовала достоверному улучшению изучаемых показателей физической подготовленности: «Прыжок в длину с места» 18,2%, ($<0,05$); «Метание малого мяча на дальность» 48,2%, ($<0,05$); «Проба М.Е. Ромб-ерга» 29,7%, ($<0,05$); функционального состояния: «ЧСС» 8,8%, ($<0,05$); «Проба Штанге» 34,2%, ($<0,05$); «ЧД» 17%, ($<0,05$) и психоэмоционального состояния «тест КОТ» 27,7%, ($<0,05$) в процессе занятий с детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития.

© Елена Игоревна Глазкова, 2022

© Ксения Андреевна Гребнева, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бетехтин, Ю.О. Обучение плаванию детей с признаками водобоязни : монография / Ю.О. Бетехтин, В.А. Ермаков. – Тула: ТулГУ, 2021. – 150 с.
2. Морозова, О.В. Организация рекреационных занятий по плаванию для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития / О.В. Морозова, Э.Ш. Петина, А.В. Доронцев // Адаптивная физическая культура. – 2018. – №4 (76). – С. 49-50.
3. Нуриманова, Ю.И. Плавание детей в возрасте до года (грудничковое плавание) / Ю.И. Нуриманова // Молодой ученый. – 2018. – №12 (198). – С. 184-186.
4. Ушакова, М.Ю. Организационные и методические основы гидрореабилитации : учебное пособие / М.Ю. Ушакова, И.М. Сазонова, Т.А. Крохина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 114 с.
5. Шалаева, И.Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста / И.Ю. Шалаева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 60-64.

REFERENCES

1. Betekhtin, Yu.O. Teaching swimming to children with signs of hydrophobia : monograph / Yu.O. Betekhtin, V.A. Ermakov. – Tula: TulSU, 2021. – 150 p.
2. Morozova, O.V. Organization of recreational swimming lessons for primary school children with mental retardation / O.V. Morozova, E.S. Petina, A.V. Dorontsev // Adaptive physical culture. – 2018. – №4 (76). – Pp. 49-50.
3. Nurimanova, Yu.I. Swimming of children under the age of one year (infant swimming) / Yu.I. Nurimanova // Young scientist. – 2018. – №12 (198). – Pp. 184-186.
4. Ushakova, M.Yu. Organizational and methodological foundations of hydro-rehabilitation : a textbook / M.Yu. Ushakova, I.M. Sazonova, T.A. Krokhina. – Volgograd: FGBOU VPO "VGAFK", 2015. – 114 p.
5. Shalaeva, I.Yu. The effectiveness of the use of breathing exercises in swimming lessons with preschool children / I.Yu. Shalaeva // Humanitarian studies of Central Russia. – 2020. – №2 (15). – Pp. 60-64.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Глазкова Елена Игоревна , преподаватель кафедры Т и М АФК Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия	Glazkova Elena Igorevna , teacher Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia
Гребнева Ксения Андреевна , Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград, Россия	Ksenia Andreevna Grebneva , student of the Department of T and M AFK Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia



ОЦЕНКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

УДК 376.2.

Светлана А. Дробышева

Игорь А. Чебышев

Павел О. Гробовой

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия

Аннотация

Актуальность. По данным актуальной статистики на 2022 год, насчитывается уже более 730 тыс. детей-инвалидов в возрастной группе от 0 до 18 лет. Исходя из этих данных, очевидно, что с каждым годом в РФ происходит увеличение роста инвалидизации среди детского населения.

Цель исследования: оценка развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста с диагнозом спастическая диплегия в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием на основе использования комплексов упражнений силового характера для детей данного контингента.

Методы и организация исследования: Исследование основано на применении авторской методики, разработанной к.п.н., доцентом С.А. Дробышевой. В данную методику входят средства, направленные на формирование психоэмоционального контакта с ребенком, на совершенствование бытовых навыков самообслуживания, на развитие новых двигательных навыков и умений за счет выполнения силовых упражнений из различных исходных положений с весом собственного тела и с отягощениями.

Ключевые слова: младшие школьники с ДЦП, спастическая диплегия, силовые способности, средства адаптивной физической культуры, формы организации занятий адаптивным физическим воспитанием.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Дробышева С.А., Чебышев И.А., Гробовой П.О. Оценка силовых способностей детей младшего школьного возраста со спастической диплегией в процессе занятий адаптивной физической культурой // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-63-68>

Статья поступила: 11.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: sweta3674@mail.ru

ASSESSMENT OF STRENGTH ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH SPASTIC DIPLEGIA IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE LESSONS

Svetlana A. Drobisheva

Igor A. Chebishev

Pavel O. Grobovoi

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia

Abstract

Relevance. According to current statistics for 2022, there are already more than 730 thousand children with disabilities in the age group from 0 to 18 years. Based on these data, it is obvious that every year in the Russian Federation there is an increase in the growth of disability among the child population.

The purpose of the study: to assess the development of strength abilities in children of primary school age with a diagnosis of spastic diplegia in the process of adaptive physical education classes based on the use of strength exercises for children of this contingent.

Methods and organization of the study: The study is based on the application of the author's methodology developed by Ph.D., Associate Professor S.A. Drobysheva. This technique includes means aimed at the formation of psycho-emotional contact with the child, the improvement of household self-service skills, the development of new motor skills and abilities by performing strength exercises from various starting positions with the weight of one's own body and with weights.

Key words: junior schoolchildren with cerebral palsy, spastic diplegia, strength abilities, means of adaptive physical culture, forms of organization of adaptive physical education classes.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Drobysheva S.A., Chebyshev I.A., Grobovoy P.O. Assessment of strength abilities of primary school children with spastic diplegia in the process of adaptive physical culture classes // *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-63-68>

Актуальность. Согласно статистическим данным, на 2020 год, в Российской Федерации насчитывалось около 700 тыс. детей инвалидов в возрастной группе от 0 до 18 лет. По данным актуальной статистики на 2022 год, насчитывается уже более 730 тыс. детей-инвалидов в возрастной группе от 0 до 18 лет. Исходя из этих данных, очевидно, что с каждым годом в РФ происходит увеличение роста инвалидизации среди детского населения. При этом доля детей-инвалидов в возрастной группе от 8-14 лет, составляет 51,07%, что при переводе в цифры составляет более 373 тыс. детей. Стоит также отметить то, что в структуре заболеваемости, среди основных групп заболеваний, преобладают болезни нервной системы, большую долю которых составляет детский церебральный паралич (ДЦП). Из трёх крупных классов заболеваний выделяют заболевания нервной системы с преобладанием детского церебрального паралича (ДЦП). Доля детей с болезнями нервной системы равняется 47,5%, в возрасте от 0 до 18 лет. Среди них наибольшей является доля детей-инвалидов с детским церебральным параличом и другими паралитическими синдромами – 55,4% [2].

Т.Т. Батышева отмечает, что в РФ заболеваемость ДЦП составляет от 2 до 3,6 случая на 1000 новорожденных. Однако указанные цифры являются довольно усредненными, и в целом, с каждым годом

на территории всех субъектов РФ прослеживается тенденция, связанная с увеличением частоты случаев рождения детей с ДЦП [5].

К факторам риска развития указанного заболевания нервно-мышечной системы, относят, многоплодную беременность, родовую травму, экстрагенитальные заболевания матери, конституционные нарушения матери, недоношенность, наличие вредных привычек у матери. Стоит отметить то, что в последнее время, в связи с активным развитием промышленности, фактор среды постепенно занимает преобладающее значение в создании риска развития ДЦП у новорожденных [1].

Спастическая диплегия – является наиболее распространённой разновидностью детской церебральной патологии. Характеризуется нарушением функции мышц с обеих сторон, причём в большей степени ног, чем рук и лица (тетрапарез со спастикой в ногах). Для спастической диплегии характерно раннее формирование контрактур, деформаций позвоночника и суставов. Развивается в следствие поражения задних и, реже, средних отделов белого вещества [4].

Двигательные нарушения часто сопровождаются патологией черепных нервов: сходящееся косоглазие, атрофия зрительных нервов, нарушение слуха, нарушение речи в виде задержки её развития, умерен-

ное снижение интеллекта, в том числе вызванное влиянием на ребёнка окружающей среды (оскорбления, сегрегация) [3]

Одним из физических качеств, которое имеет отклонение от нормы у детей с ДЦП, является сила (силовые способности). Непосредственно сила как физическое качество является способностью организма к преодолению внешнего сопротивления посредством мышечных усилий [1].

Т.Т. Батышева отмечает, что недостаточное развитие силовых способностей, является причиной наличия у таких детей двигательной недостаточности что впоследствии становится предиктором дезадаптации к вертикализации [5].

В исследования автора Л.О. Бадалян говорится, что поражение двигательной сферы у детей с данной формой церебральной патологии проецируются на предметно-практическую деятельность, что негативно отражается способности к обучению и как следствие, мешает социализации таких детей в обществе [1].

Отечественные и зарубежные специалисты адаптивной физической культуры производят разработку и апробацию различных коррекционно-развивающих методик на основе лечебной гимнастики Войта и Бобатт терапии, различных тренажерных устройствах, гидрореабилитации, упрощенных формах подвижных и спортивных игр, направленных на комплексное физическое развитие, реабилитацию, а также коррекцию имеющихся нарушений у детей с ДЦП в рамках коррекционных школ VI вида [5].

Однако не смотря на многообразие средств, в настоящее время в программе таких учреждений, отсутствуют рекомендации по развитию и оценке отдельных физических качеств у детей с конкретными формами церебральной патологии, в частности развитие силовых способностей у детей со спастической формой церебральной патологии.

Одновременно с этим в отношении детей, страдающих спастической формой церебральной патологии, вопросы коррекционно-развивающей работы освещены незначительно и в большей степени фрагментарно. Материалы по использованию для детей младшего школьного возраста со спастической формой ДЦП методик, направленных на развитие отдельных физических качеств, а также их оценке в про-

цессе занятий по адаптивному физическому воспитанию встречаются крайне редко.

В соответствии с этим, учитывая вышеизложенную проблематику, возникает необходимость дополнения содержания программного материала по адаптивному физическому воспитанию в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VI вида посредством включения в процесс занятий методик, направленных на развитие отдельных физических качеств, а также оценке их развития, в частности силовых способностей, у детей со спастической формой церебральной патологии.

Цель исследования: оценка развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста с диагнозом спастическая диплегия в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием на основе использования комплексов упражнений силового характера для детей данного контингента.

Методы исследования: основными методами исследования, применяемыми в работе, были: анализ и обобщение научно-методической литературы по изучаемой проблеме; метод оценки силовых способностей; педагогический эксперимент, врачебно-педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Проводимое исследование основано на применении авторской методики разработанной к.п.н., доцентом С.А. Дробышевой. В данную методику входят средства, направленные на формирование психоэмоционального контакта с ребенком, на совершенствование бытовых навыков самообслуживания, на развитие новых двигательных навыков и умений за счет выполнения силовых упражнений из различных исходных положений с весом собственного тела и с отягощениями. В содержание данной методики включены упражнения из исходного положения лежа на спине: подъемы туловища, «велосипед», подъемы ног, рук, подъем и опускание гимнастической палки с сопротивлением; из исходного положения лежа на животе: упражнения «самолетик», гиперэкстензия из исходного положения лежа на животе на фитболе, выход силы лежа, из исходного положения сидя на скамье: вставание и принятие и.п. основная стойка с опорой и без; из исходного положения коленно-ки-

стевая стойка: подъемы разноименных конечностей, с удержанием, ходьба на четвереньках; из исходного положения стойка на коленях выполнялось передвижение по прямой и со сменой направления; из исходного положения стоя выполнялись нашагивания на степ с опорой о стену, имитация шагов с опорой на фитбол, лаз на гимнастическую лестницу, ходьба приставными шагами вдоль гимнастической лестницы с отягощением на ногах (1кг); поднятие рук с гантелями (500г) из и.п. стоя с опорой о гимнастическую лестницу; ходьба по прямой, змейкой вдоль козлов с отягощением на ногах (1кг).

Одновременно с этим, важным аспектом методики являлось снятие спастичности нижних конечностей за счёт применения различных упражнений на расслабление и массажных движений. В процессе занятия также выполнялись дыхательные упражнения с акцентом на работе артикуляционного аппарата.

При разработке комплексов упражнений обязательно учитывались имеющиеся у занимающихся вторичные отклонения и сопутствующие заболевания, физиологические и морфологические особенности детей данной нозологической группы, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональное состояние. Так же большое внимание уделялось страховке детей, особенно при выполнении упражнений на шведской стенке, в передвижениях и с отягощением.

Результаты исследования. Исследование проводилось в «Научно-практическом центре «Без границ» ФГБОУ ВО «ВГАФК» 3 раза в неделю по 40 минут. Форма организации и проведения занятий имели индивидуально-групповой характер, где к каждому занимающемуся был прикреплен волонтер. Основным методом являлся метод строгой регламентации упражнения по времени. Педагогический эксперимент длился 7 месяцев с сентября 2021 года по март 2022 года. В исследовании приняло участие 8 школьников 9-10 лет со спастической диплегией (4 мальчика и 4 девочки). В начале проведения педагогического эксперимента была проведена врачебно-педагогическая оценка силовых способностей у младших школьников, принимавших участие в исследовании. Перед началом тестирования исследуемые были разделены на две группы по 4 человека в зависимости от пола.

Оценка развития силовых способностей у детей со спастической диплегией проводилась с помощью комплексного теста Крауса-Вебера, состоящего из 6 упражнений, тесно пересекающихся с упражнениями выполняемыми детьми на занятиях. Тестовые упражнения были адаптированы с учетом особенностей заболевания. Каждое упражнение оценивается по 10 балльной шкале, если при выполнении занимающему оказывается помощь, то он не может получить балл выше 5, при невыполнении задания ставится прочерк равный 0 баллов. Обработка результатов производилась методом расчёта и сравнения процентного соотношения прироста показателей в генеральной совокупности.

Содержание теста Крауса-Вебера:

1. Подъем прямых ног из исходного положения лежа на спине, руки за голову. Обследуемому необходимо поднять ноги на высоту 15см и удерживать данное положение в течении 10 секунд.

2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову. Для успешного выполнения упражнения занимающему необходимо поднять туловище до угла 90 градусов, один, раз не согнув ноги в коленном суставе.

3. Подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову. Занимающему необходимо поднять своё туловище так, чтобы коснуться лбом коленей, при этом не отрывая стопы и ягодицы от пола.

4. Подъем туловища из исходного положения лежа на фитболе на животе, руки за голову. Обследуемому необходимо поднять туловище, не сгибая ноги и удерживать данное положение в течении 10 секунд.

5. Подъем ног из исходного положения лежа на валике на животе, руки за голову. В данном упражнении необходимо поднять ноги, не отрывая туловище от пола и удерживать данное положение в течении 10 секунд.

6. Наклон вперед из исходного положения основная стойка. Наклон выполняется как можно глубже, необходимо коснуться стоп при этом не сгибая колени.

По результатам начального исследования среднее количество баллов, полученных девочками равнялось 3,8 балла, после проведения занятий по данной методике средний результат в группе девочек составил 6,1 балла, что указывает на прирост в

60,53%. Наибольшие приросты показателей были получены при изучении силовых показателей мышц брюшного пресса и мышц спины.

Начальные данные полученные при тестировании группы мальчиков составили в среднем 4,6. Средние баллы, полученные при повторном обследовании данной группы, составили 7,5 балла, процентный

прирост равен 63,04%. У мальчиков также, как и у девочек в большей степени были выявлены положительные приросты результатов при оценке силовых способностей мышц спины и брюшного пресса. Динамика результатов представлена на рис.1

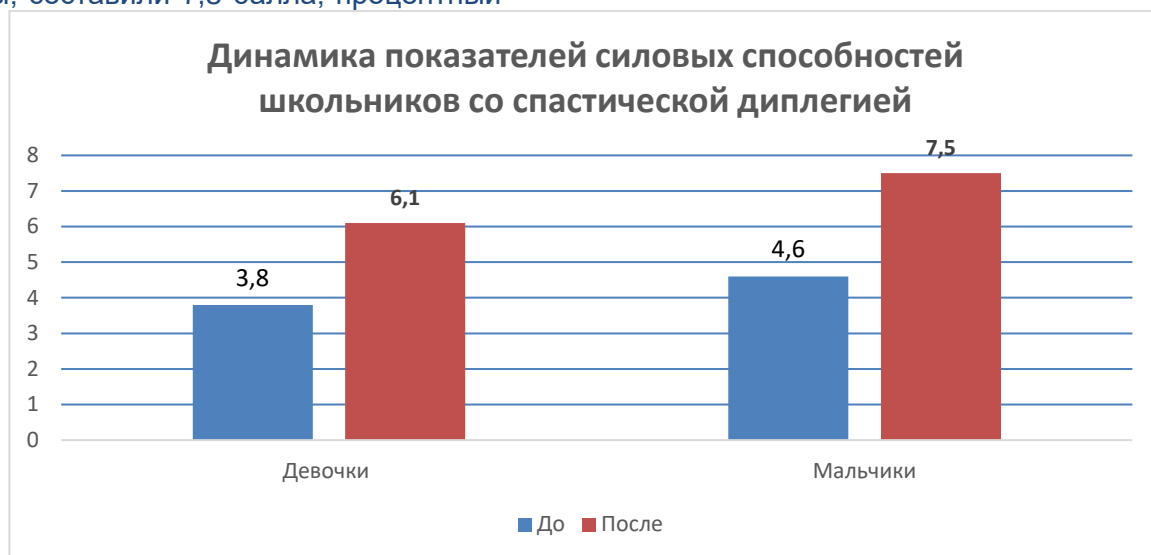


Рис. 1. Динамика показателей оценки силовых способностей у детей младшего школьного возраста с ДЦП (спастическая диплегия)

Fig. 1. Dynamics of indicators of assessment of strength abilities in primary school children with cerebral palsy (spastic diplegia)

Выводы: Полученные в проведенном исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения методики, основанной на использовании дифференцированно подобранных средств коррекционной гимнастики, а именно упражнений силовой направлен-

ности с учетом нозологических особенностей школьников со спастической диплегией. Отмечается улучшение всех показателей, характеризующих силовые способности занимающихся.

© Светлана Анатольевна Дробышева, 2022

© Игорь Анатольевич Чебышев, 2022

© Павел Олегович Грбовой, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи : учебное пособие. Москва : Книга о Требованию, 2013. – 325 с.
2. Доклад ФГБУ «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 марта 2019 «Состояние и динамика инвалидности детского населения российской федерации». М.:2019
3. Дробышева С.А. Проведения занятий коррекционно-развивающей гимнастики для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата /С.А. Дробышева, М.А. Быкова // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под редакцией А.В.Сысоева [и др.]. Воронеж, 2021. - С. 147-151.

4. Дробышева С.А. Эффективность методика занятий с детьми, имеющими тяжелую форму детской церебральной патологии /С.А. Дробышева, П.О. Гробовой, К.Л. Серебрякова //Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции (20-21 октября 2021 года). - Том 2 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021. – С.409-414.

5. Современный взгляд на проблему детского церебрального паралича / Т.Т. Батышева [и др.] // Детская и подростковая реабилитация. – 2016. - № 2 (27). – С. 5-9.

REFERENCES

1. Badalyan L.O., Zhurba L.T., Timonina O.V. Children's cerebral palsy : textbook. Moscow : The Book about the Demand, 2013. – 325 p.

2. Report of the Federal State Budgetary Institution "Federal Bureau of Medical and Social Expertise" of the Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation dated March 1, 2019 "The state and dynamics of disability of the child population of the Russian Federation".Moscow:2019

3. Drobysheva S.A. Conducting classes of correctional and developmental gymnastics for children with lesions of the musculoskeletal system / S.A. Drobysheva, M.A. Bykova // Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports. Collection of scientific articles of the II International Scientific and Practical Conference for young scientists, postgraduates, undergraduates and students. Edited by A.V.Sysoev [et al.]. Voronezh, 2021. - Pp. 147-151.

4. Drobysheva S.A. The effectiveness of the methodology of classes with children with severe cerebral pathology / S.A. Drobysheva, P.O. Grobovoy, K.L. Serebryakova //Theoretical and methodological aspects of training specialists in the field of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the I-th International Scientific and Practical Conference (October 20-21, 2021). - Volume 2 / under the general ed . Gorbacheva V.V., Borisenko E.G. – Volgograd: VGAFK, 2021. – pp.409-414.

5. Modern view on the problem of cerebral palsy / T.T. Batysheva [et al.] // Child and adolescent rehabilitation. – 2016. - № 2 (27). – Pp. 5-9.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Дробышева Светлана Анатольевна , Кандидат педагогических наук, доцент кафедры Т и М АФК ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия	Drobysheva Svetlana Anatolyevna , Cand. Sci., Assoc. Prof. Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia
Чебышев Игорь Анатольевич ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия	Chebyshev Igor Anatolyevich Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia
Гробовой Павел Олегович ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия	Grobovoi Pavel Olegovich Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia



ГИМНАСТИКА ТАЙЦЗИЦУАНЬ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЛЕЧЕНИИ ПОСТСТРЕССОРНЫХ РАССТРОЙСТВ - СИСТЕМНЫЙ ОБЗОР

УДК 796.4+615.8+37.0

Сергей П. Завитаев

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

Максим С. Лапшин

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация

Актуальность. В виду неуклонного роста случаев выявления посттравматических стрессовых расстройств, у лиц, переживших травматические события, возникает необходимость поиска новых методов профилактики и лечения. При этом в последнее время, огромную популярность среди различных слоев населения, занимает китайская гимнастика тайцзицуань, как один из видов физической активности.

Цель исследования: Провести системный обзор и на основании этого определить возможность активного использования в качестве профилактики и лечения постстрессорных расстройств с помощью гимнастики тайцзицуань.

Методы и организация исследования; Учитывая основные принципы выполнения упражнений, основной оздоровительный эффект гимнастики тайцзицуань определяется адаптацией организма к данной форме двигательной активности. В основе данного процесса лежит совершенствование условно-рефлекторных связей, т.е. улучшения регуляции висцеральных органов и систем организма, что приводит к улучшению адаптивных возможностей.

Ключевые слова: физическая активность, посттравматические стрессовые расстройства, тайцзицуань.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Завитаев С.П., Лапшин М.С. Гимнастика тайцзицуань как один из видов физической активности в лечении постстрессорных расстройств. Системный обзор // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-69-74>

Статья поступила: 11.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: vsht.chel@mail.ru

TAIJIQUAN GYMNASTICS AS A TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE TREATMENT OF POST-STRESS DISORDERS - A SYSTEM REVIEW

Sergei P. Zavitaev

Ekaterinburg institute of physical education, Ekaterinburg, Russia

Maksim S. Lapshin

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abstract

Relevance. In view of the steady increase in cases of detection of post-traumatic stress disorders, in persons who have experienced traumatic events, there is a need to search for new methods of prevention and treatment. At the same time, Chinese taiji-quan gymnastics, as one of the types of physical activity, has recently become very popular among various segments of the population.

Purpose of the study: To conduct a systematic review and, on the basis of this, determine the possibility of active use as a prevention and treatment of post-stress disorders with the help of taiji-quan gymnastics.

Research methods and organization; Taking into account the basic principles of performing exercises, the main healing effect of taijiquan gymnastics is determined by the body's adaptation to this form of motor activity. This process is based on the improvement of conditioned reflex connections, i.e. improving the regulation of visceral organs and systems of the body, which leads to an improvement in adaptive capabilities.

Key words: physical activity, post-traumatic stress disorder, taijiquan.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Zavitaev S.P., Lapshin M.S. *Taijiquan gymnastics as one of the types of physical activity in the treatment of post-stress disorders. System review // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1* <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-69-74>

Введение. Психическими расстройствами страдают более 450 миллионов человек во всем мире, при этом у 25% населения данные расстройства переходят в затяжную или хроническую форму [25; 45]. В связи с ростом количества техногенных катастроф, новых очагов боевых действий, пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и социально-экономической нестабильностью, в последнее время выявляют все больше лиц с посттравматическими стрессовыми расстройствами (ПТСР) и комплексными посттравматическими стрессовыми расстройствами (КПТСР) [22; 43; 46]. Данные некоторых исследований показывают, что риск развития ПТСР в общей популяции в США оценивается в 8,8%, при этом у ветеранов боевых действий риск возникновения данного расстройства, составляет около 24% [21; 29]. Согласно результатам проведенных исследований, показатели распространенности ПТСР у лиц, переживших экстремальные ситуации, могут колебаться от 10% до 95% среди тяжело пострадавших, в том числе с соматическими нарушениями. Более того, были получены данные о высоком уровне тревожности и ПТСР среди населения, как во время пандемии, так и в пост-ковидный период [37;38]. Отдельную проблему, связанную с возникновением ПТСР и КПТСР состав-

ляют **дети и подростки**, которые оказались в зоне боевых действий или подвергались жестокому обращению со стороны родителей и сверстников [20].

Состояние ПТСР возникает как отсроченная реакция на угрожающие жизни события и проявляется в виде определенных симптомов, таких как избегание мыслей, повторных переживаний событий на уровне мысли и чувств, ощущение угрозы и тревожно-депрессивными расстройствами [39]. В настоящее время ПТСР внесено в группу расстройств «реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации» в МКБ-10 [24]. Если говорить о КПТСР, то данное расстройство было одобрено и внесено в раздел психических и поведенческих расстройств МКБ-11 совсем не давно, на 72-ой Всемирной ассамблеи здравоохранения, которая проходила в 2019 году в Женеве. Данное психогенное расстройство было дополнено определенными признаками или симптомами, которые возникают на фоне хронического стресса или повторных неблагоприятных событий [33].

Таким образом, сложившаяся ситуация, связанная с ростом психогенных расстройств может привести к дальнейшей инвалидизации населения и как следствия снижению производительности труда и увеличению расходов на здравоохране-

ния. В связи с этим возникает необходимость в создании недорогих инновационных здоровьесберегающих технологий и методов, направленных на профилактику и улучшение общего уровня здоровья у людей с хроническими психогенными расстройствами, в том числе ПТСР.

Существуют два основных вектора лечения ПТСР, первый вектор связан с фармакотерапией, которая в большинстве случаев является малоэффективной, второй связан с психологическими методами коррекции, которая эффективна в 45% случаев. Отсутствие ответа на традиционные методы лечения ПТСР достаточно высоки, к тому же из-за наличия стигматизации у некоторых больных ПТСР возникает внутреннее препятствие к когнитивной терапии [30;40]. Таким образом, возникает необходимость поиска и применения других методов лечения лиц, перенесших травматические события.

Цель: Провести системный обзор и на основании этого определить возможность активного использования в качестве профилактики и лечения постстрессорных расстройств с помощью гимнастики тайцзицуань.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что физические упражнения, снижают заболеваемость сердечно-сосудистой системы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, связки, сухожилия и улучшают психологический статус населения в целом, в том числе и спортсменов [1;8]. Поэтому одним из средств физической активности в профилактике и лечении психогенных заболеваний, в том числе и постстрессорных расстройств, может выступать китайская гимнастика тайцзицуань, тем более, что в ней присутствует не только видимые движения тела и конечностей, а также психофизические упражнения или медитации. Следует отметить, что в основе восточной традиционной медицины и оздоровительных практик, в том числе тайцзицуань, лежит холистическое отношение к здоровью [19]. В китайской медицине и восточных оздоровительных практиках исходят из того, что различные органы и системы организма находятся между собой в тесной взаимосвязи через определенную систему каналов (меридианов). Так, например, сердце через меридианы связано с тонким кишечником, сердце контролирует кровеносные со-

суды. Легкие связаны с толстым кишечником и отвечают за кожу, волосистой покров. Селезенка через меридианы связана с желудком и отвечает за мышцы и конечности тела. Печень ведаёт сухожилиями и связана с желчным пузырем. Почки связанные с мочевым пузырем через энергетические каналы управляют костями [4; 9].

Историю возникновения тайцзицуань прежде всего связывают с воинским искусством Китая [10]. Автором современного варианта тайцзицуань считается Чан Сан Фэн, согласно легенде, увидевшему поединок между змеем и журавлем, что вдохновило его на создание стиля [11]. За время существования тайцзицуань возникло множество различных направлений и из всего этого многообразия выделились пять наиболее распространенных: стиль Чэнь, Ян, У (первый), стиль У (второй) и стиль Сунь. Причем каждый из этих направлений имело свои яркие черты и особенности [12]. Некоторые авторы описывают наличие двух направлений в боевых искусствах Китая – даосское и буддийское. Даосское направление породило школы так называемого внутреннего направления (ней-цзя), среди которых выделяются тайцзи-цуань и багуа-чжан. В этих школах “внутреннего” направления акцент в тренировке делался на развитие энергетических способностей организма. В свою очередь буддийские школы практиковали внешние стили ушу (вай-цзя), в котором особое внимание уделялось физическим движениям и силе [13].

В западной культуре тайцзицуань чаще всего преподают как серию медленных, мягких и ударных движений, которые объединяют дыхание, разум и физическую активность для достижения большей осознанности, и ощущения внутреннего мира и благополучия. Медитативные движения, применяемые в тайцзицуань, укрепляют и растягивают тело, а так же способствуют проприоцепции и осознанию перемещения своего тела в пространстве [41]. Причем медитативное состояние (полная концентрация на выполнении движений) возникающее во время занятий тайцзицуань сродни медитативным техникам или психофизическим упражнениям в настоящее время активно применяемые с целью оздоровления населения и коррекции психологических расстройств, в том числе и ПТСР. По некоторым предположениям

альфа-ритм, регистрируемый при медитации, по своему функциональному значению схож альфа-ритму спокойного бодрствования. Данный ритм, как считает В. С. Ротенберг [14], отражает высокую вариабельность образного мышления, доминирующего во время медитации. Благодаря этому после медитативных упражнений отмечается чувство отдыха, уменьшение психического напряжения и утомления, повышается общий жизненный тонус [2; 15].

Учитывая основные принципы выполнения упражнений, основной оздоровительный эффект гимнастики тайцзицуань определяется адаптацией организма к данной форме двигательной активности [16]. В основе данного процесса лежит совершенствование условно-рефлекторных связей, т.е. улучшения регуляции висцеральных органов и систем организма, что приводит к улучшению адаптивных возможностей [17; 18]. К тому же выполнение упражнений в тайцзицуань полурасслабленными мышцами дает возможность выполнять упражнения безболезненно, что является весьма актуальным при некоторых заболеваниях опорно-двигательной системы. Доказательством благоприятного воздействия физической активности на организм прослеживается в исследованиях Jing Zhang (2021), где животные с высокой двигательной активностью проявляли высокую устойчивость к острому и хроническому стрессу по сравнению с животными с низким уровнем двигательной активности [49].

В процессе физической активности и совершенствования двигательного навыка происходит изменения функционального состояния коры больших полушарий и подкорковых структур мозга. Таким образом, присутствующие сложнокоординационные движения в тайцзи-цуань обуславливают образование, усиление и укрепление нервных связей между ЦНС и афферентными системами двигательной системы и внутренних органов [6]. Что является весьма важным фактором для восстановления процессов нейрогенеза в головном мозге при ПТСР [35].

Более того результаты некоторых исследований отмечают нормализующий эффект в деятельности периферической нервной системы, что проявляется ростом стрессоустойчивости и снижением уровня личностной и ситуационной тревожности,

которая также характерна и для симптоматики ПТСР [26]. Дело в том, что ПТСР также могут осложняться тревожными расстройствами. Наиболее частыми спутниками ПТСР являются панические расстройства и генерализованные тревожные расстройства. Для панических расстройств характерны рецидивирующие приступы резко выраженной тревоги (паники), которые не ограничены какой-либо особой ситуацией или комплексом обстоятельств и, следовательно, непредсказуемы. Для генерализованного тревожного расстройства, характерно общая устойчивая тревога, не связанная с определёнными объектами или ситуациями.

Ряд исследований посвященные изучению влияния гимнастики тайцзицуань на психологические расстройства, подтверждают положительные изменения в психоэмоциональном состоянии занимающихся, а также в улучшении их стрессоустойчивости [31]. Характерные плавные и произвольные движения в гимнастике тайцзицуань в сочетании с концентрацией на диафрагмальном дыхании, могут способствовать расслаблению и таким образом влиять на симптомы гипервозбуждения при ПТСР [44].

Участвующие в исследованиях ветераны боевых действий с ПТСР, в своем интервью отметили что гимнастика тайцзицуань помогла справиться с навязчивыми симптомами и преодолеть трудности с концентрацией внимания. Более того, некоторые ветераны отметили, что тайцзицуань, как боевое искусство положительно резонирует с их «духом война» [32].

Достаточно интересные исследования были проведены учеными А. Yeung и Р. Wayne (2012) связанные с положительным влиянием тайцзицуань на лиц, страдающих тревожно-депрессивными расстройствами. Также изменения психо-эмоционального состояния при регулярной тренировке тайцзицуань у лиц страдающих депрессией, подтверждают исследования таких авторов, как Т. Field и Р. Rayne. При этом следует отметить, что одним из ведущих синдромов в клинической картине ПТСР является депрессивный синдром.

Поскольку гимнастика тайцзицуань включает в себя умственную концентрацию, физическое равновесие и спокойное дыхание, она демонстрирует большой потенциал для использования в качестве

профилактики и коррекции ряда медицинских и психологических заболеваний, в том числе ПТСР. Такая система способная соединить в себе ум и тело, представляется относительно экономически эффективной и демонстрирует высокую приверженность и удовольствие от занятий тайцзицзюань.

В ряде исследований были отражены данные о положительном влиянии тайцзицзюань на функции кардиореспираторной и иммунной систем [3]. В работе Р.У. Гаттарова связанной с изучением показателей системы крови при занятиях тайцзицзюань, были получены весьма интересные данные. Гимнастика тайцзицзюань способствовала восстановлению нормальной реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, а число лиц с функциональными отклонениями в деятельности сердечно-сосудистой системы уменьшилось с 51,8% до 23,2%. Помимо этого, было отмечено повышение статокINETической устойчивости и снижение уровня холестерина в сыворотки крови до физиологической нормы [5]. Результаты исследований, проведенные В.В. Епишевым, показали экономизацию работы сердца в покое и нормализацию уровня периферического кровообращения при занятиях тайцзицзюань [7]. Здесь следует отметить, тот факт, что среди сопутствующих расстройств при ПТСР, значительная доля

принадлежит болезни сердца, в том числе ишемия, инфаркт миокарда, гипертония и т.д. [48]. При этом тяжесть заболевания будет зависеть от выраженности тревожно-депрессивных расстройств. Патологические изменения со стороны сердечно-сосудистой системы с возрастом были отмечены у ветеранов войны в Персидском заливе, особенно это было связано с различными аритмиями сердца и острым инфарктом.

Проведенные рандомизированные исследования, показали положительный эффект от занятий тайцзицзюань у людей с ВИЧ-инфекциями [36;28].

Выводы. Проведенный обзор и анализ литературных данных показывает, что китайская гимнастика тайцзицзюань, как одна из форм психофизических упражнений, способствует гармонизации физического и психического состояния человека, а также повышает адаптационные возможности организма при остром и хроническом стрессе. При этом, учитывая тот фактор, что ПТСР является коморбидным расстройством, гимнастика тайцзицзюань с ее широким спектром влияния на психосоматику, может дополнять уже существующие методы в лечении данного расстройства.

© Сергей Петрович Завитаев, 2022

© Максим Сергеевич Лапшин, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Баева, Н.А. Влияние локального АСТ на психофизиологические показатели человека / Н.А. Баева, Е.В. Бочанцева, Е.В. Фомина // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова – 2004. – Т. 90, №8. – С. 2.
3. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цзюань. Полное руководство по теории и практике: пер. с англ. / Вон Кью-Кит. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 377с.
4. Грицак, Е.Н. Популярная история медицины / Е.Н. Грицак. – М.: Вече, 2003. – 464 с.
5. Гаттаров, Р.У. Изменение гемодинамики и метаболических показателей системы крови студентов под влиянием занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: автореферат дис. ... канд. биол. наук / Р.У. Гаттаров. – Челябинск, 2002 – 20 с.
6. Дедабришвили, Ц.М. Изменения фоновой ЭЭГ и наложенных ей ритмов а также вегетативные реакции при мышечной работе у человека. / Ц.М. Дедабришвили. // Взаимосвязь физиологических функций в процессе физической тренировки. - М.: ФиС, 1967. – С. 15-55.
7. Епишев, В.В. Функциональное состояние ССС и структура медленоволновых колебаний ее показателей у студентов 18-21 года при занятиях гимнастикой Тай-цзи-Цзюань: автореферат дис. ... кан. биол. наук / В.В. Епишев. - Челябинск. – 2006. – 22 с.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс. - 2002. - 384 с.
9. Маслов, А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае / А.А. Маслов. - М., 1990. – 149 с.

10. Мурашова, А. В. О педагогике китайской гимнастики тайцзицюань / А. В. Мурашова, Б. О. Майер, С. А. Комиссаров // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – № 3. – С. 7–18.
11. Милянчук, А. О. Вопросы истории тайцзицюань / А. О. Милянчук. – Москва: РИА «Стилсервис», 1999. – 90 с.
12. Пино, Ж. Китайский кулак: чан-цуань, нань-цуань, сяньсин-цуань, нэйцзя-цуань / Ж. Пино. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
13. Сабирьянов, А.Р. Физиологические механизмы действия методов мануальной терапии и восточной гимнастики Тай Цзи Цюань на факторы риска заболеваний сердечно–сосудистой системы у студентов: автореф. дис. ... канд. мед. Наук \ А.Р. Сабирьянов. – Курган, 2001. – 21с.
14. Шноренберг, К. Учебник китайской медицины для западных врачей / К. Шноренберг. – М.: ООО «Читра», 2003. – 570 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. Human ontokinesiology / V.K. Balsevich. – M.: Theory and practice of physical culture, 2000. – 275 p.
2. Baeva, N.A. The influence of local AST on human psychophysiological indicators / N.A. Baeva, E.V. Bochantseva, E.V. Fomina // I.M. Sechenov Russian Journal of Physiology – 2004. – Vol. 90, No. 8. - p. 2.
3. Won Q-Kit. Tai chi chuan. The complete guide to theory and practice: translated from English / Won Q-Kit. – M.: FAIR PRESS, 2000. - 377s.
4. Gritsak, E.N. Popular History of Medicine / E.N. Gritsak. – M.: Veche, 2003. – 464 p.
5. Gattarov, R.U. Changes in hemodynamics and metabolic parameters of the blood system of students under the influence of physical exercises with a health-improving orientation: abstract of the dissertation. ... cand. Biol. nauk / R.U. Gattarov. – Chelyabinsk, 2002 – 20 p.
6. Dedabrishvili, Ts.M. Changes in the background EEG and the rhythms imposed on it, as well as vegetative reactions during muscle work in humans. / Ts.M. Dedabrishvili. // Interrelation of physiological functions in the process of physical training. - M.: FiS, 1967. – pp. 15-55.
7. Epishev, V.V. The functional state of the CCC and the structure of slow-wave fluctuations of its indicators in students aged 18-21 when practicing Tai chi-Tsuan gymnastics: abstract of the dis. ...kan. biol. nauk / V.V. Epishev. - Chelyabinsk. – 2006. – 22 p.
8. Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. Health-improving gymnastics: theory and methodology / Yu.V. Menkhin, A.V. Menkhin. - Rostov n/A: Phoenix. - 2002. - 384 p.
9. Maslov, A.A. Wushu: traditions of spiritual and physical education in China / A.A. Maslov. - M., 1990. – 149 p.
10. Murashova, A.V. On the pedagogy of Chinese gymnastics taijiquan / A.V. Murashova, B. O. Mayer, S. A. Komissarov // Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University. – 2017. – No. 3. – pp. 7-18.
11. Milyanyuk, A. O. Questions of the history of Taijiquan / A. O. Milyanyuk. – Moscow: RIA "Stilservice", 1999. – 90 p.
12. Pinot, J. Chinese fist: chang-quan, nan-quan, Xiangxing-quan, neijia-quan / J. Pinot. – Minsk: Harvest, 2001. – 320 p.
13. Sabiryanov, A.R. Physiological mechanisms of action of methods of manual therapy and oriental gymnastics Tai Chi Chuan on risk factors of diseases of the cardiovascular system in students: abstract. dis. ... cand. med. Sciences \ A.R. Sabiryanov. – Kurgan, 2001. – 21s.
14. Schnorenberg, K. Textbook of Chinese medicine for Western doctors / K. Schnorenberg. – M.: LLC "Chitra", 2003. – 570 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Завитаев Сергей Петрович, Кандидат педагогических наук, доцент Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург, Россия	Sergey Petrovich Zavitaev, Cand. Sci., Ass. Prof. Ekaterinburg Institute of Physical education, Ekaterinburg, Russia
Лапшин Максим Сергеевич, Кандидат биологических наук, доцент Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия	Lapshin Maxim Sergeevich, Cand. Sci., Assoc. Prof. South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Раздел

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

Chapter

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



ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

УДК 796.81

Мурат Ю. Мирза
Ангелина А. Макеева
Ольга О. Ельникова
Аминат П. Шишхова

Адыгейский государственный университет, ФГБОУ ВО АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия

Аннотация

Актуальность. Спорту присущи значительные резервы по эстетическому развитию человека. Тренером, преподавателем физкультуры с помощью воздействия на развитие учащихся физическим воспитанием, закладывается база для разностороннего становления его духовных и физических качеств, используются серьезные возможности по восприятию и эмоциональной чуткости, характерные для детского и подросткового возраста.

Цель исследования: моделирование педагогического процесса с использованием ресурсного потенциала эстетического воспитания для формирования эстетической личности юных спортсменов.

Методы и организация исследования: При моделировании педагогического процесса эстетического воспитания юных спортсменов происходит выделение его основных характеристик, которые составляют содержание блоков модели: проектировочного, методологического, содержательно-методического, организационного. Наполнение представленных блоков напрямую зависит от целей и задач, решению которых они подчинены.

Ключевые слова: тренировочный процесс, эстетическое воспитание, формирование мотивации.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Мирза М.Ю., Макеева А.А., Ельникова О.О., Шишхова А.П. Формирования эстетической личности юных борцов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1.. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-76-82>

Статья поступила: 11.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: mirza-murat@mail.ru

FORMATION OF AESTHETIC PERSONALITY OF YOUNG WRESTLERS

Murat U. Mirza
Angelina A. Makeeva
Olga O. Elnikova
Aminat P. Shishkhova

Adygea State University, ASU, Maykop, Republic of Adygea, Russia

Abstract

Relevance. Sport has significant reserves for the aesthetic development of a person. By influencing the development of students through physical education, a coach, a teacher of physical education, lays the foundation for the versatile development of his spiritual and physical qualities, uses serious opportunities for perception and emotional sensitivity, characteristic of childhood and adolescence.

The purpose of the study: modeling the pedagogical process using the resource potential of aesthetic education to form the aesthetic personality of young athletes by highlighting and combining its main characteristics.

Research methods and organization: When modeling the pedagogical process of aesthetic education of young athletes, its main characteristics are identified, which make up the content of the model blocks: design, methodological, content-methodical, organizational. The content of the presented blocks directly depends on the goals and objectives to which they are subject.

Key words: training process, aesthetic education, motivation formation.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Mirza M.Yu., Makeeva A.A., Yelnikova O.O., Shishkhova A.P. Formation of aesthetic personality of young wrestlers // *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*. 2022. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-76-82>

Введение. Как считают специалисты, работники культурной сферы, тренеры, спорту присущи значительные резервы по эстетическому развитию человека. Тренером, преподавателем физкультуры с помощью воздействия на развитие учащихся физическим воспитанием, закладывается база для разностороннего становления его духовных и физических качеств, используются серьезные возможности по восприятию и эмоциональной чуткости, характерные для детского и подросткового возраста. Юные спортсмены должны обладать прочными эстетическими знаниями, иметь представление об эстетических ценностях, иметь правильный вкус и манеру держаться, соблюдать внимание к внешнему виду. Но опыт физического воспитания свидетельствует, что потенциал, заложенный в двигательной деятельности, весьма редко используется в целях привития учащимся нравственных и эстетических основ.

При моделировании педагогического процесса эстетического воспитания юных спортсменов происходит выделение его основных характеристик, которые составляют содержание блоков модели: проективно-методического, содержательно-методического, организационного. Наполнение представленных блоков напрямую зависит от целей и задач, решению которых они подчинены.

Проектировочный блок модели эстетического воспитания юных спортсменов.

Целью эстетического воспитания выступает формирование эстетической культуры личности. Цель детализируется в структурных компонентах эстетической культуры личности, наполненных общим и специфическим (спортивно-ориентированным) содержанием: когнитивном (знания, представления, суждения об общем и специфическом, спортивном проявлении прекрасного в окружающем мире, соответствующие эстетические идеалы), эмоционально-мотивационном (чувства, интересы, потребности в области эстетических проявлений жизни в целом и спорта в частности), деятельностно-поведенческом (умения и навыки в области эстетики жизнедеятельности и спортивной деятельности отношений).

Структура и содержание эстетической культуры личности обуславливают постановку комплекса взаимосвязанных задач эстетического воспитания:

- формирование системы общих и специфических эстетических знаний, и представлений;

- воспитание эстетических чувств, интересов и потребностей относительно эстетических явлений жизни, спортивной деятельности;

- обучение эстетике поведения, общения, спортивной деятельности.

Степень эффективности решения задач эстетического воспитания определяется по уровням сформированности эстетической культуры юных спортсменов. Они, в свою очередь, определяются на основе

критериев сформированности структурных компонентов:

-когнитивного, характеризующего объем и осознанность эстетических знаний и представлений, способность эстетически характеризовать явления, эстетические идеалы;

-эмоционально-мотивационного, описывающего эмоциональные проявления и реакции, развитость потребностей и интересов в области эстетических явлений жизни;

-деятельностно-поведенческого, демонстрирующего проявление эстетического в поведении и действиях, умения «создавать эстетическое пространство»; оценивается по проявлению творческих способностей в эстетической деятельности (быстрота ориентировки, находчивость, сообразительность, самостоятельность, оригинальность, инициативность, умение спланировать работу).

Диагностика осуществляется с применением разработанного диагностического комплекса, включающего:

-для когнитивных критериев – анкеты и опросники, задания на восприятие эстетического в произведениях искусства и в спортивной деятельности;

-для эмоционально-мотивационных критериев – анкеты, тесты, задание на восприятие эстетического в произведениях искусства и в спортивной деятельности, ранжирование, педагогическое наблюдение;

-для деятельностно-поведенческих критериев – педагогическое наблюдение, экспертная оценка.

На основе результатов диагностики определяется уровень сформированности эстетической культуры личности юных спортсменов: высокий (полное соответствие критериальным индикаторам); достаточный (соответствие большинству критериальных индикаторов (50% – 75%)); средний (соответствие менее, чем половине критериальных индикаторов (25% – 50%)); низкий (соответствие незначительному количеству критериальных индикаторов (менее 25%)).

Методологический блок модели эстетического воспитания юных спортсменов.

Данный блок модели представлен педагогическими условиями эстетического воспитания, которые описывают требования к организации воспитательного процесса, ориентируют на выбор и применение определенных средств и методов, определяют характеристики поведения и деятельности всех членов спортивного коллектива, включая тренера.

Система педагогических условий включает в себя использование средств и методов эстетического воспитания:

в учебно-тренировочном процессе:

-специфических средств (реальная эстетически окрашенная двигательная деятельность, музыкальное сопровождение двигательной деятельности и др. методов);

-эстетичный показ двигательных действий, эмоционально-выразительное (яркое, образное) объяснение физических упражнений, практическое приучение к проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений, анализ эстетики движений показательных выступлений, спортивных праздников и др.).

во внутренировочной деятельности:

-общих средств (красота природы, искусства, человеческих отношений и др.);

-методов (эстетические беседы, экскурсии, походы, встречи и др.);

-специфических средств (произведения литературы, кинематографа, изобразительного искусства посвященные физической культуре, спорту).

-эстетическое насыщение тренировочного и внутренировочного процесса (музыкальное сопровождение, эстетика материального окружения, акцентирование внимания на эстетических проявлениях спорта и т.д.);

-целенаправленное использование эстетического потенциала всей спортивной жизни (спортивных праздников, соревнований, личностей спортсменов, спортивных взаимоотношений и пр.);

-использование специальных заданий для овладения эстетическими представлениями и навыками в ходе тренировочного процесса и вне его;

-стимулирование творческого отношения к тренировочному и соревновательному процессу;

-благоприятный психологический климат в спортивном коллективе;

-внутренняя и внешняя эстетичность личности тренера, его поведения, общения с воспитанниками;

мониторинг результатов эстетического воспитания.

Содержательно-методический блок модели эстетического воспитания юных спортсменов.

Непосредственное создание педагогических условий обеспечивается применением конкретных средств, методов, приемов, использования конкретного содержания эстетического воспитания юных спортсменов. В соответствии с представленностью общих и специальных содержательных элементов в содержании эстетической культуры личности юных спортсменов, в составе средств и методов также выделяются общие и специфические элементы:

В содержание эстетического воспитания входят элементы:

-общие (красота природы, искусства, человеческих отношений и пр.) и специфические (эстетика спортивных движений, спортивных взаимоотношений);

В средства эстетического воспитания:

- общие (произведения литературы, кинематографа, изобразительного искусства; эстетически окрашенная деятельность, поступки, поведение человека, музыкальные произведения и др.) и специфические (произведения литературы, кинематографа, изобразительного искусства, посвященные физической культуре, спорту; реальная эстетически окрашенная двигательная деятельность музыкальное сопровождение двигательной деятельности и др.);

В методы и формы эстетического воспитания:

- общие (эстетические беседы, экскурсии, походы, встречи) и специфические (эстетичный показ двигательных действий, эмоционально-выразительное (яркое, образное) объяснение физических упражнений, практическое приучение к проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений, анализ эстетики движений, показательных выступлений, спортивных праздников и др.).

Особенности содержания эстетической культуры личности юных спортсменов (наличие общих и специфических содержательных элементов в структурных компонентах) определяют два ведущих целевых направления эстетического воспитания:

-ориентированный на совершенствование общего содержания эстетической культуры личности воспитанников (организуется как педагогическое взаимодействие с учителями-предметниками и классными руководителями, а также с родителями воспитанников);

- ориентированный на формирование специфического содержания эстетической культуры личности воспитанников (организуется посредством целенаправленного включения в учебно-тренировочный процесс и внефитнесовую деятельность эстетического содержания, средств, методов, приёмов и пр.).

Два направления воспитательной деятельности взаимосвязаны и осуществляются на основе разработанной программы. Программа отражает деятельность тренера в рамках учебно-тренировочного процесса и за его рамками в соответствии с названными направлениями деятельности.

Направление 1. Педагогическое взаимодействие с образовательными организациями, где обучаются воспитанники, с родителями юных спортсменов. Включает в себя:

-работу с администрацией школ (встречи, согласование задач эстетиче-

ского воспитания школьников, нормативно-правовое оформление взаимодействия);

-работу с педагогическими коллективами школ (встречи, беседы относительно согласования задач и средств эстетического воспитания обучающихся; внесение предложений по организации внеучебной жизни школьников, насыщения ее эстетическими элементами; помощь в организации эстетико-ориентированных мероприятий (походов, экскурсий, классных часов и пр.); методическая помощь педагогам по физической культуре в области эстетического насыщения уроков и внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности);

-работу с родителями (осуществляется в рамках индивидуальных встреч, индивидуальных и коллективных бесед, родительских собраний; содержит пропаганду сотрудничества с общеобразовательной и спортивной школами в вопросах эстетического воспитания; просвещение в сфере целей и задач, средств и методов эстетического воспитания детей, в том числе, в рамках семейного воспитания; организация совместных мероприятий по эстетическому воспитанию юных спортсменов (походов, экскурсий, спортивных праздников).

Направление 2. Эстетическое воспитание юных спортсменов в условиях тренировочного процесса и внутренировочной деятельности. Включает, в соответствии с выделенными педагогическими условиями, следующее содержание:

-повышение эстетичности окружающей обстановки и атмосферы занятий;

-привлечение воспитанников к украшению мест проведения занятий, стимулирование их творчества в данной деятельности;

-подбор и использование музыкального сопровождения двигательной деятельности;

-обеспечение личного примера в области эстетики человека (аккуратность в одежде, во внешнем виде в целом; вежли-

вость в общении с воспитанниками, с коллегами; стремление к постоянной демонстрации красоты движений);

Включение средств и методов эстетического воспитания в учебно-тренировочный процесс:

-разработка и применение специальных творческих заданий эстетической направленности: объяснить, почему те или иные движения воспринимаются как прекрасные / безобразные; найти ошибки в собственных действиях, нарушающих красоту движений; подобрать гармонично сочетающиеся двигательные действия; придумать танец из освоенных двигательных действий и т.д.; для овладения эстетическими представлениями и навыками в ходе тренировочного процесса и за его пределами;

-эстетичный показ и эмоционально-выразительное объяснение двигательных действий, акцент не только на технических деталях двигательных действий, но и на их красоте, гармонии их составляющих и сочетаний;

-практическое приучение к проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений;

-организация рефлексивной деятельности воспитанников, побуждение их к анализу не только правильности выполнения упражнений, но и эстетики движений, телесной и пластической красоты показательных выступлений, не только ошибок и удач участников соревнований, но и эстетичности их борьбы и т.д.;

Включение средств и методов эстетического воспитания во внутренировочный процесс:

-организация «эстетических бесед» для целенаправленного обсуждения эстетических категорий, явлений, процессов – как общих, так и их проявлений в спортивной деятельности;

-организация «эстетических пауз» и «эстетических часов» для совместного обсуждения произведения литературы, кинематографа, изобразительного искусства,

посвященных физической культуре, спорту;

-организация совместных (как с родителями, так и без них) походов (на природу, по городу; в кинотеатры и театры и т.д.), экскурсий (в музеи, выставочные залы), встреч с известными спортсменами; акцентирование внимания на эстетической стороне увиденного, услышанного и т.п.;

-обеспечение благоприятного психологического климата: организация бесед о спортивной дружбе и взаимопомощи, проявление доброжелательного, уважительного отношения к юным спортсменам, пресечение проявлений грубости, невоспитанности;

-систематическая диагностика уровня эстетической культуры юных спортсменов.

Кинодраматург Полонский и артист Чирков заметили однажды, что современный спорт "взял на себя часть огромной ответственности за воспитание человека, "конструирование" личности, нравственности, доброты, честности, товарищества". "И здесь у спорта, - по их мнению, - может быть не меньше возможностей, чем у просвещения и искусства". Эти слова в полной мере можно отнести к взаимной возможности влияния как спорта на эстетическую культуру, так и эстетической культуры на спорт.

© Мурат Юнусович Мирза, 2022

© Ангелина Александровна Макеева, 2022

© Ольга Олеговна Ельникова, 2022

© Аминат Пшимафова Шишхова, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнольд, П.Дж. Эстетические аспекты спорта (сокр. пер. Л.В. Соменко) / П.Дж. Арнольд // Спорт, духовные ценности, культура. — М., 1997. Вып. 5. — 19 - 24.
2. Макарова, Е.И. Занятия физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания / Е.И. Макарова // <http://fit35.ru/blog/esteticheskoe-i-fizicheskoe-voospitanie-sportsmenov>.
3. Сергиенко, В.В. Педагогические условия эффективности осуществления эстетического воспитания в учреждениях дополнительного образования спортивного профиля / В.В. Сергиенко // <http://www.science-education.ru/pdf/2015/1/290.pdf>.
4. Сараф М.Я. Эстетика спорта // Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения / Ред. А.Д. Жуков. — М.: Юнеско, 2011. — 212-214.
5. Щелкотунова В. Эстетические аспекты спорта // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. Новосибирск: — М.; Наука, 2014. — 117-119.

REFERENCES

1. Arnold, P.J. Aesthetic aspects of sports (sokr. per. L.V. Fomenko) / P.J. Arnold // Sport, spiritual values, culture. — M., 1997. Issue. 5. — 19 - 24.
2. Makarova, E.I. Physical culture and sports as a means of aesthetic education / E.I. Makarova // <http://fit35.ru/blog/esteticheskoe-i-fizicheskoe-voospitanie-sportsmenov>.
3. Sergienko, V.V. Pedagogical conditions of the effectiveness of aesthetic education in institutions of additional education of sports profile / V.V. Sergienko // <http://www.science-education.ru/pdf/2015/1/290.pdf>.
4. Saraf M.Ya. Aesthetics of sports // Sports encyclopedia of life support systems / Ed. A.D. Zhukov. — Moscow: Unesco, 2011. — 212-214.
5. Shchelkotunova V. Aesthetic aspects of sports // Scientific community of students of the XXI century. Social sciences: Sat. Art. on mat. XIX International student scientific and practical conf. Novosibirsk: — M.; Nauka, 2014. — 117-119.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Мирза Мурат Юнусович ст.преподаватель кафедры ФВ Адыгейский государственный университет, ФГБОУ ВО АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия	Mirza Murat Yunusovich Senior lecturer Adygea State University, ASU, Maykop, Republic of Adygea, Russia
Макеева Ангелина Александровна Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия	Makeeva Angelina Aleksandrovna Adygea State University, ASU, Maykop, Republic of Adygea, Russia
Ельникова Ольга Олеговна ст.преподаватель кафедры ФВ Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия	Melnikova Olga Olegovna Senior lecturer Adygea State University, Maykop, Republic of Adygea, Russia
Шишхова Аминат Пшимафовна преподаватель кафедры ФВ Адыгейский государственный университет, ФГБОУ ВО АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея, Россия	Shishkhova Aminat Pshimafovna teacher Adygea State University, ASU, Maykop, Republic of Adygea, Russia



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

УДК 796.012.6

Светлана Н. Бегидова

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп, Россия

Вячеслав С. Бегидов

ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный аграрный университет», г. Краснодар, Россия

Аннотация

Актуальность. Проблема профессионального выгорания является занимает сегодня значимое место в системе профессиональных деструкций педагогов. Эмоциональная напряжённость, высокая ответственность, работа в ситуациях постоянной неопределённости и другое приводят к ухудшению физического и психического здоровья.

Цель исследования: Профилактика профессионального выгорания у педагогов, повышение их физической и умственной работоспособности, снижение эмоционального напряжения, повышение эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.

Методы и организация исследования: В педагогическом эксперименте приняли участие 20 преподавателей в возрасте от 27 до 66 лет, средний возраст 46 лет, стаж педагогической деятельности от 5 до 30 лет. Время и место занятий определяли сами участники эксперимента.

Ключевые слова: двигательная активность, профессиональное выгорание, физическая культура, профессиональная деятельность педагога, эмоциональное истощение, деперсонализации, редукции профессиональных достижений.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования Бегидова С.Н., Бегидов В.С. Двигательная активность как средство профилактики профессионального выгорания педагогов // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-5-1-83-89>

Статья поступила: 05.05.2022 г.

Статья принята в печать: 04.06.2022 г.

Статья опубликована: 28.06.2022 г.

Информация для связи с автором: begidovasn@mail.ru

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS

Svetlana N. Begidova

Adygea State University, Maykop, Russia

Vyacheslav S. Begidov

Krasnodar State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Abstract

The problem of professional burnout today occupies a significant place in the system of professional destruction of teachers. Emotional tension, high responsibility, work in situations of constant uncertainty, and others lead to a deterioration in physical and mental health.

The purpose of the study: Prevention of professional burnout among teachers, increasing their physical and mental performance, reducing emotional stress, increasing the emotional and value attitude to their health.

Methods and organization of the study: 20 teachers aged 27 to 66 years old, average age 46 years old, teaching experience from 5 to 30 years, took part in the pedagogical experiment. The time and place of classes were determined by the participants of the experiment. The presented complexes were proposed to be performed daily at a convenient time, starting with one complex and then moving on to 2-3 during the day based on one's well-being, desire, and mood.

Key words: motor activity, professional burnout, physical culture, teacher's professional activity, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Begidova S.N., Begidov V.S. Motor activity as a means of preventing professional burnout of teachers // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №1

Введение. В рамках Федерального проекта "Учитель будущего", Национального проекта "Образование" приоритетной задачей является создание условий для карьерного роста педагогических работников соответственно их уровню владения профессиональными компетенциями посредством организации непрерывного профессионального образования и самообразования. Это требует напряженной постоянной работы как в стенах образовательной организации, так и вне ее.

Профессиональная деятельность педагога всегда отличалась высокой эмоциональной напряженностью, требующей мобилизации своих психических, физических и интеллектуальных кондиций, что не может не отражаться на его здоровье и увеличении риска возникновения профессионального выгорания. Проблема профессионального выгорания педагогов как одна из наиболее значимых находится в центре внимания отечественных и зарубежных ученых. Условия профессиональной деятельности требуют от педагога постоянной готовности к разрешению возникающих проблемных ситуаций, оперативного принятия решений текущих задач, умения действовать и самоорганизовываться в ситуации неопределённости, строить практики и траектории как собственного развития, так развития своих воспитанников [3,6,7].

Признаки профессионального выгорания не проявляются сразу они накапливаются постепенно по мере накопления эмоционального, физического и психического утомления. Чаще всего это выражается в состоянии постоянной тревоги, резкой смене настроения, раздражительности на

действия окружающих и свои собственные, которые ранее воспринимались адекватно, быстрой утомляемостью и т.д. Педагог как правило не осознает в полной мере о том, что с ним происходит и не пытается найти способы их нейтрализации, а это в свою очередь только усугубляет проблему, которая в дальнейшем может привести к серьезным нарушениям здоровья.

Проблемой сохранения здоровья педагогов, вопросами профилактики профессионального выгорания занимались и занимаются многие ученые (Е.В. Котова, И.Ф. Яцковская, Л. Г. Юдина, Е.С. Старченкова, О.И. Бабич, Н.Е. Водопьянова, С.В. Жульева, С.А. Тиньков, Е.В. Тинькова и др.). Но несмотря на имеющиеся научные и практические подходы к решению данной проблемы сохраняется высокая вероятность его возникновения. Поэтому важно своевременно осуществлять профилактику профессионального выгорания у педагогов еще до первых признаков появления. Данная работа должна включать информационное просвещение педагогов, знание о признаках и факторах возникновения профессионального выгорания, обучение приемам саморегуляции и ответственного отношения к своему эмоциональному и физическому здоровью, а главное подобрать такие виды профилактической деятельности, которые способствовали бы снижению эмоционального напряжения, снимали признаки психической усталости, повышали работоспособность, снимали напряжение, т.е. выполняли бы компенсаторную функцию.

С нашей точки зрения именно двигательная активность способна выполнять

такую функцию. Общеизвестно, что двигательная деятельность имманентно присуща человеку, она является основой его физического, нравственного, интеллектуального, культурного развития, обеспечивает нормальное функционирование человека в социуме, повышает умственную и физическую работоспособность, выполняет рекреационную задачу, формирует установку на здоровый образ жизни. Кроме того, двигательная деятельность несет в себе мобилизационную функцию и направлена на формирование способности к рациональной организации своего досуга, умению противостоять неблагоприятным условиям социальной среды, конкретного социального окружения, что особенно важно для педагогических работников. К сожалению, несмотря на всеобщее признание ценности и значимости физической культуры (специально организованной двигательной активности), ее потенциал не реализуется в полной мере для решения [1, 4] задач профилактики профессионального выгорания педагогов, формирования культуры здорового образа жизни, способностей к саморегуляции и контролю своего психического, эмоционального и физического здоровья.

В нашем исследовании двигательная активность выступила основным средством профилактики эмоционального выгорания педагогов. Учитывая специфику профессиональной занятости преподавателей, в основном низкий уровень физической подготовки, а также возрастную дифференциацию были разработаны комплексы физических упражнений, которые не требовали специальной физической подготовленности [6,7]. Были разработаны 10 комплексов физических упражнений, которые включали элементы хореографии, танцевальные упражнения, элементы гимнастики и др. Комплексы были направлены на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног, на снятие напряжения с шейного и грудного отдела позвоночника, на растяжку, координацию.

Время выполнения каждого комплекса варьировалось от 10 до 20 минут. Такой подход был выбран не случайно [7]. Во-первых, уровень физической подготовки у педагогов в основном низкий, поэтому сложно настроить себя на выполнение длинных комплексов; во-вторых, рабочий день не нормированный, поэтому для длинного комплекса сложно выбрать

время, а для короткого - всегда можно; в-третьих, психологически гораздо легче настроиться на короткий комплекс; в-четвертых, выполнив один короткий комплекс гораздо легче перейти ко второму, так как он тоже не занимает много времени. Практика показала, что такой подход оказался наиболее эффективным для данной целевой группы.

Легкие комплексы включали упражнения на разные группы мышц, координацию, осанку. В комплексы не включались беговые, прыжковые упражнения. Каждый мог выбрать тот комплекс, который ему больше нравился или который соответствовал его физическим возможностям, отвечал индивидуальным требованиям, доставлял как физическое, так и эмоциональное удовольствие.

Цель исследования: профилактика профессионального выгорания у педагогов, повышение их физической и умственной работоспособности, снижение эмоционального напряжения, повышение эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 преподавателей в возрасте от 27 до 66 лет, средний возраст 46 лет, стаж педагогической деятельности от 5 до 30 лет. Время и место занятий определяли сами участники эксперимента. Представленные комплексы предлагалось выполнять ежедневно в удобное время, начиная с одного комплекса и затем переходить на 2-3 в течение дня исходя из своего самочувствия, желания, настроения.

Основная идея заключается в том, что психическое напряжение, физическая и эмоциональная усталость, мышечные зажимы снимаются двигательной активностью, выполняя релаксационную функцию. Комплексы упражнений способствовали выражению своих чувств и эмоций через движения под музыку.

Для оценки и контроля за физическим и эмоциональным состоянием использовались методики САН, опросник эмоционального выгорания (К. Маслач), методика самооценки «Градусник». Методики оценки уровня развития физических качеств не использовались, так как этот аспект не являлся задачей исследования и рассматривался как побочный эффект двигательной активности участников эксперимента. Экспериментальная работа

продолжалась в течение учебного года: фиксировались положительные изменения по результатам самооценки участниц, опросу, наблюдению за профессиональной деятельностью, коммуникацией с коллегами, обучающимися, родителями.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что эффективными методами профилактики профессионального выгорания являются: дыхательная гимнастика, арт-терапия; релаксация, психотерапия; медитативные техники; аутогенные техники, массаж и самомассаж. Несомненно, что предлагаемые и применяемые на практике методы, способствуют снижению физической и эмоциональной усталости, повышают умственную работоспособность, но не решают в полной мере проблему профессионального выгорания. А ресурс физической активности слабо задействован несмотря на его всеми признанный оздоровительный эффект. Поэтому именно двигательные упражнения явились основой для профилактики профессионального выгорания педагогов. Перед началом экспериментальной работы был выявлен уровень эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессиональных достижений по методике К. Маслач. В конце экспериментальной работы была прове-

дена повторная диагностика уровня выраженности эмоционального выгорания у педагогов. Результаты представлены в таблице. Также участницам эксперимента было предложено вести дневник своего состояния по методикам САН и «Градусник».

На начальном этапе экспериментальной работы практически у всех педагогов фиксировался выраженный уровень эмоционального истощения. Так высокий уровень эмоционального истощения выявлен у 65% испытуемых, средний - у 20% испытуемых и только у 15 % испытуемых уровень эмоционального истощения был низким. Эмоциональное истощение – это показатель наличия постоянного эмоционального напряжения, вызванного большими нагрузками и высокой ответственностью педагога, сопряженных, как правило, с высокими требованиями к себе, качеству своей работы, стремлением все выполнять в срок. При этом человек испытывает постоянное волнение и беспокойство, что не может не сказаться на его здоровье, а также настроении и самочувствии, что было подтверждено и результатами самооценки.

Таблица. Результаты уровня выраженности эмоционального выгорания педагогов (%).

Table. Results of the level of severity of emotional burnout of teachers (%).

№ п/п	Показатели	Уровень выраженности (%)	
		Исходный	Конечный
1	<i>Эмоциональное истощение</i>		
	Низкий уровень	15	45
	Средний уровень	20	30
	Высокий уровень	65	25
2	<i>Деперсонализация</i>		
	Низкий уровень	25	45
	Средний уровень	15	40
	Высокий уровень	40	15
3	<i>Редукция профессиональных достижений</i>		
	Низкий уровень	15	60
	Средний уровень	45	30
	Высокий уровень	40	10

Показатели уровня деперсонализации. Здесь также отмечается довольно высокий показатель у 40% испытуемых, что выражается в плохом настроении, снижении эмоционального восприятия окружающей среды, потере или снижении интереса к тому, что раньше нравилось, приносило удовольствие, болезненной сосредоточенности на работе. Данный показатель коррелирует с эмоциональным истощением.

Редукция профессиональных достижений. По этому показателю также имеются респонденты с высоким уровнем его выраженности (40%). Данный показатель является симптомом профессионального выгорания. Выражается в критическом отношении к себе и своим профессиональным способностям, снижении уверенности в своей профессиональной компетентности и своих возможностях.

В совокупности, все выделенные в методике К. Маслач показатели свидетельствуют о наличии проблемы, которая требует своего решения. Результаты самооценки респондентов также свидетельствовали о признаках явных или не очень профессионального выгорания педагогов. Степень выраженности зависит от целого ряда факторов: стажа педагогической деятельности, отношения к работе, способности противостоять стрессогенным ситуациям, снижать эмоциональное напряжение и др.

При организации экспериментальной работы акцент был сделан на привлечение педагогов к занятиям физическими упражнениями, повышения их двигательной активности. При этом оценка уровня развития физических кондиций не учитывалась.

Педагоги в течение учебного года выполняли предложенные комплексы упражнений. Большая часть комплексов выполнялась в медленном темпе, упражнения несложные, не требующие специальной физической подготовки, большая часть комплексов состояла из упражнений на растяжку, легкий стретчинг. Как известно

стретчинг оказывает положительное влияние на кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение. Данные комплексы пользовались особой популярностью, а музыкальное сопровождение повышало настроение, работоспособность, самочувствие.

Результаты, полученные в конце экспериментальной работы по методике К. Маслач, показали улучшение по всем оцениваемым показателям (табл.1). Высокий уровень выраженности эмоционального истощения снизился у испытуемых с 65% до 25%, полученные результаты статистически достоверны ($P < 0,05$) [2].

Изменились и показатели уровня выраженности деперсонализации. Количество респондентов с высоким уровнем данного показателя снизилось до 15% ($P < 0,05$). Также наметилась тенденция и по показателю редукции профессиональных достижений: первоначально высокий уровень был отмечен у 40% испытуемых, а в конце только у 10% ($P < 0,05$).

Занятия физическими упражнениями, по мнению педагогов, способствовали улучшению настроения, снижению уровня тревожности, повысилась активность, работоспособность, улучшилось самочувствие. Многие отмечали, что именно недлительные комплексы позволили преодолеть нежелание заниматься ими после работы. Постепенно количество выполняемых комплексов увеличивалось. Занятия начали носить регулярный характер, а некоторые посчитали комплексы достаточно легкими и добавили или перешли на авторские занятия оздоровительной гимнастикой, балетом для взрослых и др., предлагаемыми в сети интернет.

Анализ результатов по методике САИ также показал положительные сдвиги в состоянии испытуемых. Улучшились показатели самочувствия, активности, настроения. Педагоги отмечали, что рутинная работа стала меньше раздражать, отношения в коллективе стали более ровными, спокойными, реакция на стрессовые ситуации более сдержанной. Снизилась эмоциональная напряженность, появилось

желание что-то изменить в учебно-воспитательном процессе, а главное, все приобщились к занятиям физическими упражнениями и смогли понять, что двигательная активность позволяет сохранять свое физическое, эмоциональное и социальное здоровье. Привлечение педагогов к регулярным занятиям физическим упражнениями – важная составляющая профилактики профессионального выгорания. Несомненно, что профессиональное выгорание – это достаточно сложное интегративное состояние, профилактика которого требует комплексного подхода и применения не только физических упражнений, но и других методов работы с данным симптомом, но именно двигательной активности следует уделять особое внимание. Образ нашей жизни и специфика деятельности педагога ограничивает двигательную активность. Большую часть времени педагогу приходится проводить либо за компьютером, либо в аудитории, в классе, что создает риск развития гиподинамии. Регулярные физические упражнения способны восполнить двигательный дефицит, но каждый человек должен сам осознать необходимость в двигательной активности, контролировать объем двигательной нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями.

Выводы.

1. Педагогическая профессия сопряжена с риском профессионального выгорания, что ведет к эмоциональному, физическому, психическому истощению и является причиной нарушения здоровья, возникновения целого ряда заболеваний.

2. Двигательная активность является наиболее эффективным средством профилактики профессионального выгорания педагогов, снижения уровня эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений личности.

3. Проведенная экспериментальная работа показала, что при организации занятий физическими упражнениями с педагогами следует использовать короткие по времени комплексы, в содержание которых включать легкие упражнения, не требующие специальной физической подготовки.

4. Учитывая возраст педагогов, образ их профессиональной деятельности в комплексы следует включать элементы хореографии, танцевальные упражнения, элементы гимнастики, направленные на укрепление мышц спины, пресса, рук, ног, на снятие напряжения с шейного и грудного отдела позвоночника, на растяжку, координацию.

© Светлана Николаевна Бегидова, 2022

© Вячеслав Сафарбиевич Бегидов, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегидова, С.Н. Имиджевые детерминанты вузовского преподавателя физической культуры // С.Н. Бегидова, Педагогическое образование и наука. 2018. № 3. С. 126-130.
2. Бегидова, С.Н., Бегидов, В.С. Статистические методы обработки результатов измерений в физическом воспитании: Практикум по спортивной метрологии для студентов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / С.Н. Бегидова, В.С. Бегидов / Майкоп, 2010.- 132с.
3. Богданова, О.А. Деформация социального статуса учителя как фактор его профессионального выгорания: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Российский университет дружбы народов (РУДН). Москва, 2013.
4. Виленский, М.Я. Физическая и духовная ценность личности в структуре здоровья /М.Я. Виленский - Педагогическое образование: вызовы XXI века. Материалы VIII Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти академика РАО В.А. Сластёнина //Сборник в 2 частях. 2017. С. 108-111.
5. Жульева, С.В., Тиньков, С.А., Тинькова, Е.В. Профессиональное выгорание - "болезнь" современности / С.В. Жульева, С.А.Тиньков, Е.В. Тинькова // Научный альманах Центрального Черноземья. 2017. № 1. С. 60-62.
6. Сапегина, Т.А. Взаимосвязь физических упражнений и профессионального долголетия педагогов / Т.А.Сапегина /Акмеология профессионального образования. материалы 16-й Международной

научно-практической конференции. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Сборник статей.- Екатеринбург, 2020. С. 239-242.

7. Хрущева, Р.Ш., Зотова, Ф.Р., Мавлиев, Ф.А. Отношение женщин 40-60 лет к возможности использования потенциала физической культуры в оздоровлении и профилактики профессионального выгорания / Р.Ш. Хрущева, Ф.Р. Зотова, Ф.А. Мавлиев / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сборник статей. - Казань, 2021. С. 547-551.

REFERENCES

1. Begidova, S.N. Image determinants of a university teacher of physical culture // S.N. Begidova, Pedagogical education and science. 2018. No. 3. pp. 126-130.

2. Begidova, S.N., Begidov, V.S. Statistical methods of processing measurement results in physical education: A workshop on sports methodology for students studying in the specialty "Physical culture" / S.N. Begidova, V.S. Begidov / Maikop, 2010.- 132s.

3. Bogdanova, O.A. Deformation of the teacher's social status as a factor of his professional burnout: dissertation... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.01 / Peoples' Friendship University of Russia (RUDN). Moscow, 2013.

4. Vilensky, M.Ya. Physical and spiritual value of personality in the structure of health / M.Ya. Vilensky - Pedagogical education: challenges of the XXI century. Materials of the VIII International Scientific and Practical Conference dedicated to the sacred Memory of Academician V.A. Slavenin //Collection in 2 parts. 2017. pp. 108-111.

5. Zhulieva, S.V., Tinkov, S.A., Tinkova, E.V. Professional burnout - "disease" of modernity / S.V. Zhulieva, S.A.Tinkov, E.V. Tinkova // Scientific Almanac of the Central Chernozem region. 2017. No. 1. pp. 60-62.

6. Sapegina, T.A. Interrelation of physical exercises and professional longevity of teachers / T.A.Sapegina /Acmeology of vocational education. materials of the 16th International Scientific and Practical Conference. Russian State Vocational Pedagogical University. Collection of articles.- Yekaterinburg, 2020. pp. 239-242.

7. Khrushchev, R.S., Zotova, F.R., Mavliev, F.A. The attitude of women 40-60 years old to the possibility of using the potential of physical culture in the recovery and prevention of professional burnout / R.S. Khrushchev, F.R. Zotova, F.A. Mavliev / Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture. materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation. Collection of articles. - Kazan, 2021. pp. 547-551.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Светлана Николаевна Бегидова, доктор педагогических наук, профессор, зав.кафедрой социальной работы и туризма ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп, Россия	Svetlana Nikolaevna Begidova, D-r Sci., Prof., Head of the Department of Social Work and Tourism Adygea State University, Maykop, Russia
Вячеслав Сафарбиевич Бегидов, кандидат педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный аграрный университет», г. Краснодар, Россия	Vyacheslav Safarbievich Begidov, Cand. Sci., Professor Krasnodar State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Научное издание

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

*Отв. редактор О.С. Рогов
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

