

№1 (68) 2024



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Psychology and Pedagogy of Sports Activities



Учредитель журнала:
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Контакты редакции:

Адрес: 105122, Москва, Сиреневый бульвар 4, РУС «ГЦОЛИФК», кафедра психологии, философии и социологии
Телефон: 8 (495) 961-31-11, доб. 53-96; доб. 50-92
E-mail:

редакции – journal@gtsolifk.ru;
главного редактора – alpfest@mail.ru;
зам. главного редактора – a.o.savinkina@gmail.com

Сайт: www.sport-psy.ru
Издательство: РУС «ГЦОЛИФК»

Свидетельство о регистрации средств массовой информации Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия:
ПИ № ФС77-2123 от 19.05.2005 г.
ПИ № ФС77-69682 от 5.05.2017 г.
ПИ № ФС77-83664 от 29.07.2022 г.

НАУЧНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ МИНОБРНАУКИ РФ, ПО КОТОРЫМ ЖУРНАЛ ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК:

5.8 – Педагогика

- ✦ 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования (13.00.01)
- ✦ 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (13.00.04)
- ✦ 5.8.5 – Теория и методика спорта (13.00.04)
- ✦ 5.8.6 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура (13.00.04)
- ✦ 5.8.7 – Методология и технология профессионального образования (13.00.08)

5.3 – Психология

- ✦ 5.3.1 – Общая психология, психология личности, история психологии (19.00.01)
- ✦ 5.3.2 – Психофизиология (Биологические науки) (19.00.02)
- ✦ 5.3.3 – Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (19.00.03)
- ✦ 5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (19.00.07)

Journal Founder:

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

Editorial contacts:

Address: room 454, 4, Syrenevy blvd, Moscow, 105122, RUS «GTSOLIFK»
E-mail of the editorial office: journal@gtsolifk.ru
Website: www.sport-psy.ru

Отпечатано в типографии ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ»
129090 г. Москва, Протопоповский пер., д. 6,
тел. 8 (495) 545-37-10, www.onebook.ru
Формат 70x100/16. Печать офсетная. Тираж 500 экз.

Научно–практический журнал
включен в перечень ВАК 

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Scientific and Practical Journal
Included in the list of the Higher
Attestation Commission of Russia 

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY OF SPORTS ACTIVITIES

№1 (68) 2024

Индексируется в РИНЦ 

Подписной индекс в объединенном
каталоге «Пресса России» 85764

ISSN 2782-7348

Главный редактор:
Байковский Ю.В.

Год основания – 2003

Предыдущее название:

Научно-практический журнал
«Спортивный психолог»
(с 2003 по 2022 г.)

Согласно решению президиума высшей аттестационной комиссии (ВАК) Минобрнауки России журнал включен в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

Состав редакции журнала «Психология и педагогика спортивной деятельности»

Редакционный совет:

Главный редактор – **Байковский Юрий Викторович**

Заместитель главного редактора – **Савинкина Александра Олеговна**

Ответственный секретарь – **Афанасьева Наталья Николаевна**

Ответственный редактор – **Шумова Наталия Сергеевна**

Редакционный научный совет:

Неверкович Сергей Дмитриевич – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Сейранов Сергей Германович – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, ректор РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аванесян Грант Михайлович – д-р психол. наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии ЕГУ, Ереван, Армения

Ашкинази Сергей Максимович – д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки Санкт-Петербургского государственного университета ветеринарной медицины (СПбГУВМ), Санкт-Петербург, Россия

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Беличенко Олег Игоревич – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Бондарев Дмитрий Владимирович – PhD по геронтологии и общественному здоровью, доцент, научный сотрудник факультета спорта и наук о здоровье Университета Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия

Бочавер Константин Алексеевич – канд. психол. наук, заведующий лабораторией спортивной психологии МИП, Москва, Россия

Бубеев Юрий Аркадьевич – д-р мед. наук, профессор, заместитель директора по научной работе ГНЦ РФ – ИМБП РАН, Москва, Россия

Вовк Сергей Иванович – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Германов Геннадий Николаевич – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Горская Галина Борисовна – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры психологии КГУФКСТ, Краснодар, Россия

Губа Владимир Петрович – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Жийяр Марина Владимировна – д-р пед. наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Левушкин Сергей Петрович – д-р биол. наук, профессор, директор НИИ спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Левченкова Татьяна Викторовна – д-р пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Лубышева Людмила Ивановна – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Макогонов Александр Николаевич – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Мельников Андрей Александрович – д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Моросанова Варвара Ильинична – д-р психол. наук, профессор, заведующая лабораторией психологии саморегуляции ПИ РАО, Москва, Россия

Нгуен Дай Зьонг – PhD по педагогике, профессор, член Совета междисциплинарных профессоров культуры, спорта и туризма Вьетнама, Ханой, Вьетнам

Никитинский Евгений Сергеевич – д-р пед. наук, профессор, профессор Академии государственного управления при Президенте Республики Казахстан, Астана, Казахстан

Николаев Алексей Николаевич – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры дефектологии ПсковГУ, Псков, Россия

Попов Григорий Иванович – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Родионов Альберт Вячеславович – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Романова Евгения Сергеевна – д-р психол. наук, профессор, заведующая кафедрой общей и практической психологии МГПУ, Москва, Россия

Смоленский Андрей Вадимович – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Тамбовцева Ритта Викторовна – д-р биол. наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Ткаченко Светлана Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», мастер спорта международного класса РФ по тхэквондо, Москва, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	Левушкин С.П., Фесенко М.С., Ли Сюнь, Соловьева Е.В. ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ОСНОВАННОЙ НА УЧЕТЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, НА ИХ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	5
	Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В. МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	10
	Каузова А.А., Акимушкин Р.В. АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОК К СОРЕВНОВАНИЯМ С КЛАССИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ ВРЕМЕНИ	15
	Харина И.Ф., Макунина О.А., Быков Е.В. ДВОЙНОЙ КАРЬЕРНЫЙ ПУТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СКВОЗЬ ПРИЗМУ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА	18
	Вендеревская М.И., Гасанова-Матвеева З.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ	23
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА</u>	Шумова Н.С., Чжу Цзин СОЦИАЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ И ИДЕНТИЧНОСТЬ В СПОРТЕ	27
	Драндров Г.Л. АГРЕССИВНОСТЬ И АГРЕССИЯ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ	31
	Усманова З.Т., Сумина Н.Е. КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В КЁРЛИНГЕ	38
	Комлев Н.А., Захрямина Л.Н. ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	42
	Сюй Инин АНАЛИЗ ГОРЯЧИХ ТОЧЕК И ГРАНИЦ ИССЛЕДОВАНИЙ МЕДИТАЦИИ В КИТАЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ В СПОРТЕ	46
<u>ПЕДАГОГИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Рубцов А.В., Журина М.Ю. ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТ»	51
	Цакаев С.Ш. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ТЕРМИНОВ В РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	55
<u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u> <u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	Сираковская Я.В., Ильичёва О.В., Кужелева М.С. РАЗВИТИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ И КОРРЕКЦИЯ АСИММЕТРИ ПОСАДКИ У ДЕВУШЕК 18–23 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ	59
	Донг Хьонг Лан СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ШКОЛЬНОГО СПОРТА В НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПРОВИНЦИИ ТХАНЬХОА, ВЬЕТНАМ	67
	Кохно В.О. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ ЧАСТОТЫ ТРАВМ ГОЛОВЫ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	72
	Скотников В.Ф., Воробьёв В.С. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ПОДЪЁМЕ ШТАНГИ ОТ ГРУДИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 73 КИЛОГРАММОВ В ГРУППЕ А	78

УДК 796.015.5

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ОСНОВАННОЙ НА УЧЕТЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, НА ИХ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

INFLUENCE OF TECHNOLOGY FOR PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS, BASED ON CONSIDERATION OF BODY FEATURES ON THEIR MOTOR SPECIFICATIONS PREPAREDNESS



Левушкин Сергей Петрович – д-р биол. наук, профессор, директор НИИ спорта и спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Levushkin Sergey – Doctor of Biological Sciences, Professor, Director of the Research Institute of Sports and Sports Medicine at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Фесенко Мария Сергеевна – канд. пед. наук, старший научный сотрудник Лаборатории физиологии мышечной деятельности и восстановления НИИ спорта и спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Fesenko Maria – Ph.D. ped. Sciences, senior researcher at the Laboratory of Physiology of

Muscle Activity and Recovery, Research Institute of Sports and Sports Medicine at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Ли Сюнь – преподаватель спортивного факультета Аньянского педагогического университета, Аньянь, КНР

Li Xun – teacher at the Sports Faculty of Anyang Pedagogical University, Anyang, China



Соловьева Екатерина Викторовна – научный сотрудник Лаборатории спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий НИИ спорта и спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Solovyova Ekaterina – Researcher at the Laboratory of Sports and Physical Culture and Health

Technologies, Research Institute of Sports and Sports Medicine at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: технология физической подготовки, студентки, типы телосложения, двигательные режимы, элективные дисциплины, двигательная подготовленность.

Аннотация. В статье представлены результаты влияния технологии физической подготовки, основанной на учете типов телосложения на двигательную подготовленность студенток Государственного университета «Дубна». В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная, состоящая из

студенток, занимающихся в соответствии с требованиями технологии, и контрольная группа студенток, использующая двигательные режимы, не соответствующие требованиям технологии. Изучение влияния двигательных режимов в экспериментальной группе студенток показало позитивное их воздействие на двигательную подготовленность. При этом все результаты двигательных тестов имели положительную динамику и в 66,7% случаев она носила достоверный характер. У студенток астенического и дигестивного типов телосложения в 50% случаев положительные изменения были достоверны. У студенток торакального и мышечного типов телосложения было выявлено соответственно 63,7% и 66,6% случаев достоверных приростов. При анализе изменений результатов двигательных тестов в контрольной группе студенток было выявлено 66,7% случаев позитивных изменений и 33,3% негативных изменений. В контрольной группе студенток положительных достоверных изменений было выявлено лишь 33,3% случаев.

Keywords: technology of physical training, female students, body types, motor modes, elective disciplines, motor readiness.

Abstract. The article presents the results of the influence of physical training technology based on taking into account body types on the motor fitness of female students of Dubna State University. Two groups participated in the study: an experimental group consisting of female students engaged in accordance with the requirements of technology, and a control group of female students using motor modes that do not meet the requirements of technology. The study of the influence of motor modes in an experimental group of female students showed their positive effect on motor fitness. At the same time, all the results of the motor tests had positive dynamics and in 66.7% of cases it was reliable. In students of asthenic and digestive body types, positive changes were significant in 50% of cases. 63.7% and 66.6% of cases of significant gains were detected in female students of thoracic and muscular body types, respectively. When analyzing changes in the results of motor tests in the control group of female students, 66.7% of cases of positive changes and 33.3% of negative changes were revealed. In the control group of female students, only 33.3% of cases showed positive significant changes.

Введение. Студенческая молодежь является наиболее социально-активной и мобильной группой, которая в ближайшей перспективе в значительной мере будет определять стратегию и будущее государства. Воздействие инновационных образовательных нагрузок с высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний, а также снижение двигательной активности приводят к физической дееспособности, повышенной утомляемости и заболеваемости студентов. В связи с этим сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи является одной из наиболее важных задач государства. В связи с этим многие авторы при поиске новых путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи большое значение придают разработке методик и технологий, основанных на использовании возможностей физической культуры [1–6].

Цель исследования – определение влияния технологии физической подготовки, основанной на учете особенностей телосложения на двигательную подготовленность студенток.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Государственном университете «Дубна» в двух группах: экспериментальной (118 человек) и контрольной (105 человек). К

экспериментальной группе относились студентки разных типов телосложения, которые в процессе реализации элективных курсов использовали следующие режимы двигательной активности: девушки астенического соматотипа – плавание или баскетбол, торакального – плавание или фитнес-аэробика, мышечного – спортивные игры (баскетбол или волейбол), дигестивного – фитнес-аэробика или плавание. К контрольной группе относились студентки разных соматотипов, которые в процессе физического воспитания применяли следующие режимы двигательной активности: девушки астенического соматотипа – фитнес-аэробика или волейбол, торакального – баскетбол или волейбол, мышечного – фитнес-аэробика или плавание, дигестивного – баскетбол или волейбол.

При организации исследования для определения двигательной подготовленности использовались следующие контрольные упражнения: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 12-минутный бег.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты влияния различных двигательных режимов, которые как рекомендуются определенным типам телосложения в соответствии с учетом требований к разработанной технологий физической подготовки (экс-

периментальная группа), так и иных двигательных режимов, не рекомендуемых в рамках технологии (контрольная группа).

При изучении влияния двигательных режимов, рекомендованных для использования студенткам экспериментальной группы астенического типа телосложения, было выявлено подавляющее большинство случаев (83,3%) позитивного влияния рекомендованных двигательных режимов на показатели физической подготовленности, причем в 50% случаев положительные изменения были достоверны. Это касается результатов таких двигательных тестов, как прыжок в длину с места (прирост на 2,1%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост на 15,3%) и 12-минутный бег (прирост на 13,4%), которые соответственно характеризуют уровень развития скоростно-силовых качеств, силовой общей выносливости.

И лишь в одном двигательном тесте из шести (в 16,7% случаев) выявлена негативная динамика развития быстроты – увеличение времени преодоления дистанции (на 0,31%) в среднем на 0,02 секунды. В сравнении с динамикой результатов двигательных тестов студенток экспериментальной группы с изменениями контрольных упражнений девушек контрольной группы было выявлено, что в результатах двух тестов (33,3% случаев) динамика носит негативный характер, причем в одном из них изменение носит достоверный характер. Это касается динамики результатов челночного бега 3 x 10 метров, характеризующего развитие координационных способностей студенток. По остальным четырем двигательным тестам была выявлена положительная динамика – это касается таких контрольных упражнений, как прыжок в длину с места (прирост на 1,92%), наклон вперед из положения стоя (прирост на 12,19%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост на 17,98%), 12-минутный бег (прирост 3%). Причем, в таких тестах, как прыжок в длину с места и сгибание и разгибание рук в упоре лежа увеличение результатов носит достоверный характер (при $p < 0,05$).

Анализ динамики двигательных тестов в экспериментальной группе студенток торакального типа телосложения была выявлена более благоприятная картина по сравнению с динамикой контрольных упражнений, выявленной в экспериментальной группе астенического типа телосложения. Это связано с тем, что в отличие от экспериментальной группы астенического соматотипа, у девушек торакального типа было выявлено 63,7% случаев со значительным (достоверным) приростом. Это

касается таких двигательных тестов как прыжок в длину с места (прирост на 2,98%), наклон вперед из положения стоя (прирост на 24,53%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост на 17,06%) и 12-минутный бег (прирост на 8,92%), которые соответственно характеризуют уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкость, силовую и общую выносливости. Однако при изучении влияния двигательных режимов на показатели физической подготовленности была выявлена негативная динамика по одному из шести контрольных упражнений – это касается челночного бега 3 x 10 метров, где было обнаружено незначительное увеличение времени преодоления этого бегового теста на 1,83%. При рассмотрении динамики результатов двигательных тестов у студенток контрольной группы дигестивного типа телосложения картина была гораздо хуже, чем в экспериментальной группе девушек данного соматотипа. В частности, в двух тестах их шести была обнаружена негативная динамика. Это касается таких контрольных упражнений, как бег на 30 метров и челночный бег 3 x 10 метров, где было выявлено увеличение времени преодоления тестовых дистанций соответственно на 3,93% и на 1,64%. В остальных четырех их шести двигательных тестах динамика была положительная, но лишь по результатам одного теста «Сгибание и разгибание в упоре лежа», характеризующего развитие такого физического качества как силовая выносливость, был выявлен значительный достоверный прирост на 21,55%. По трем остальным двигательным тестам (прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя и 12-минутный бег) была выявлена тенденция к повышению скоростно-силовых качеств, гибкости и общей выносливости.

При изучении динамики результатов двигательных тестов студенток мышечного типа телосложения было выявлено явное преимущество девушек, которые относились к экспериментальной группе, где все результаты контрольных упражнений имели позитивные изменения, в отличие от контрольной группы студенток, где положительная динамика была выявлена в 83% случаев. При этом в экспериментальной группе 66,6% случаев имели достоверный прирост. Это касается таких двигательных тестов, как прыжок в длину с места, наклон туловища вперед, 12-минутный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, изменения которых соответственно составили: 4,31%, 18,64 %, 18,9% и 34,18%. Положительных достоверных приростов в контрольной группе было в 2 раза меньше и это касалось результатов таких контрольных упражне-

Таблица 1 – Динамика результатов двигательных тестов студенток за период внедрения технологии физической подготовки

Тип телосложения	Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		в начале внедрения	в конце внедрения	изменения, %	в начале внедрения	в конце внедрения	изменения, %
Астенический	Бег на 30 м, с	5,93±0,09	5,95±0,11	0,31	5,79±0,15	5,86±0,10	1,63
	Челночный бег 3x10 м, с	8,98±0,12	8,97±0,12	-0,11	8,79±0,14	9,07±0,14	3,28*
	Прыжок в длину с места, см	159,17±2,96	162,50±2,89	2,09*	160,33±3,00	163,40±3,20	1,92*
	Наклон вперед из положения стоя, см	9,96±0,70	10,98±0,78	10,22	10,30±1,04	11,50±0,87	12,19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	10,67±1,05	12,31±1,11	15,32*	11,13±1,19	13,13±1,17	17,98*
	12-минутный бег, м	1315,96±47,72	1492,02±54,71	13,38*	1454,62±61,48	1498,23±64,22	3,00
Торакальный	Бег на 30 м, с	6,04±0,21	6,00±0,19	-0,72	5,89±0,08	6,12±0,13	3,93
	Челночный бег 3x10 м, с	8,79±0,15	8,95±0,14	1,83	9,19±0,12	9,34±0,14	1,64
	Прыжок в длину с места, см	162,43±4,45	167,27±3,81	2,98*	158,38±3,75	161,56±4,00	2,01
	Наклон вперед из положения стоя, см	12,37±0,99	15,40±0,99	24,53*	13,50±0,99	15,13±1,33	12,07
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	9,97±1,50	11,67±1,62	17,06*	9,13±0,92	11,10±1,01	21,55*
	12-минутный бег, м	1252,73±68,09	1364,53±77,03	8,92*	1429,75±58,31	1492,91±63,94	4,42
Мышечный	Бег на 30 м, с	6,20±0,19	6,03±0,16	-2,70	5,57±0,10	5,97±0,20	7,23*
	Челночный бег 3x10 м, с	9,05±0,23	9,00±0,17	-0,57	9,04±0,28	9,03±0,23	-0,08
	Прыжок в длину с места, см	157,95±4,90	164,76±5,01	4,31*	163,06±4,51	168,0±4,20	3,03*
	Наклон вперед из положения стоя, см	11,24±1,19	13,33±1,18	18,64*	11,07±1,45	13,25±1,94	19,73
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	11,29±2,80	15,14±2,79	34,18*	9,40±1,42	10,06±1,57	7,05*
	12-минутный бег, м	1406,76±95,11	1672,62±112,08	18,90*	1477,47±183,82	1546,60±186,71	4,68
Дигестивный	Бег на 30 м, с	7,12±0,39	6,64±0,18	-6,77	6,66±0,23	6,67±0,25	0,22
	Челночный бег 3x10 м, с	10,28±0,70	9,54±0,22	-6,93	9,98±0,64	10,29±0,55	2,12
	Прыжок в длину с места, см	139,69±5,55	147,92±5,07	5,89*	134,79±5,25	137,64±5,86	2,12
	Наклон вперед из положения стоя, см	11,00±1,72	11,69±1,35	6,29	10,75±1,85	10,18±1,43	-5,29
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	10,31±2,03	11,92±2,32	15,67*	6,0±1,02	7,29±1,19	21,43*
	12-минутный бег, м	1084,92±94,18	1389,23±83,11	28,05*	1165,43±62,18	1264,43±61,48	8,58*
Все типы телосложения	Бег на 30 м, с	6,14±0,09	6,05±0,08	-1,39	5,90±0,08	6,07±0,08	2,85*
	Челночный бег 3x10 м, с	9,08±0,11	9,03±0,08	-0,52	9,10±0,12	9,29±0,11	2,00*
	Прыжок в длину с места, см	157,64±2,12	162,51±1,99	3,09*	156,72±2,09	160,05±2,21	2,12*
	Наклон вперед из положения стоя, см	10,92±0,50	12,60±0,53	15,45*	11,42±0,62	12,66±0,667	11,32
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	10,63±0,82	12,69±0,86	19,39*	9,45±0,63	11,11±0,66	17,0*
	12-минутный бег, м	1290,38±34,77	1480,32±39,39	14,72*	1428,87±42,13	1467,82±43,07	2,73

Примечание: * – различия достоверны при $p < 0,05$

ний, как прыжок в длину с места (прирост на 3,03%) и сгибания и разгибания рук в упоре лежа (прирост 7,05%), характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Анализ динамики результатов контрольных упражнений у студенток дисгестивного соматотипа также показал наличие большего числа позитивных изменений в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Так, в экспериментальной группе результаты всех двигательных тестов имели позитивный прирост, причем, в 50% случаев он был достоверным. Достоверные изменения были выявлены в таких упражнениях, как прыжок в длину с места (прирост составил 5,89%), 12-минутный бег (прирост 28,05%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (прирост 15,67%). В контрольной группе динамика имела менее позитивную тенденцию. Так, достоверные положительные приросты выявлены только в 33,3% случаев. Это касалось результатов таких тестов, как 12-минутный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В 33,3% случаев была выявлена негативная недостоверная динамика: увеличение времени пробегания таких дистанций как бег на 30 метров и челночный бег 3 x 10 метров соответственно на 0,22% и 2,12%.

Заключение. При изучении влияния двигательных режимов, рекомендованных для различных типов телосложения, было выявлено положительное влияние данных режимов на двигательную подготовленность студенток, все результаты двигательных тестов имели позитивную динамику и в 66,7% случаев она носила достоверный характер. У студенток астенического и дисгестивного типов телосложения в 50% случаев положительные изменения были достоверны. У студенток торакального типа телосложения было выявлено 63,7% случаев со значительным (достоверным) приростом. Анализ динамики результатов двигательных тестов студенток мышечного типа телосложения показал наличие положительной динамики в 83% случаев (в экспериментальной группе 66,6% случаев имели достоверный прирост). Таким образом, результаты изучения динамики двигательной подготовленности показали высокую степень эффективности разработанной технологии физической подготовки, учитывающей особенности телосложения студенток.

Литература

1. Алиходжин, Р.Р. Физическая культура в обеспечении работоспособности студентов : учебное пособие / Р.Р. Алиходжин, Е.С. Дубкова. – Москва : РУТ (МИИТ), 2019. – 149 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/175608> (дата обращения: 31.03.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блинков, С.Н. Использование информационных технологий для оценки физической подготовленности студентов / С.Н. Блинков, Л.Н. Гондарева, С.П. Левушкин // Новые исследования. – 2020. – №1(61). – С. 92-97.

3. Блинков, С.Н. Реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в аграрном вузе / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, И.Н. Мамай // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 29-34.

4. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О. Г. Румба // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. – 2012. – № 6. – С. 47-51.

5. Горелов, А.А. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании применительно к образовательному процессу вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье: науч.-методич. журнал. – 2013. – Вып. 2 (44). – С. 13-17.

6. Егорычев, А.О. Управление самостоятельной физической активностью студентов на основе фитнес-приложений в телефонах / А.О. Егорычев, Э.В. Егорычева // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 86-92.

References

1. Alikhodzhin, R.R. Physical culture in ensuring the performance of students: textbook / R.R. Alikhodzhin, E.S. Dubkova. – Moscow: RUT (MIIT), 2019. – 149 p. – Text: electronic // Lan: electronic library system. – URL: <https://e.lanbook.com/book/175608> (access date: 03/31/2022). – Access mode: for authorization. users.

2. Blinkov, S.N. Using information technologies to assess the physical fitness of students / S.N. Blinkov, L.N. Gondareva, S.P. Levushkin // New research. – 2020. – No. 1(61). – P. 92-97.

3. Blinkov, S.N. Implementation of physical culture and health activities in an agricultural university / S.N. Blinkov, S.P. Levushkin, I.N. Mamai // Scientific notes of the University named after. P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 2(192). – P. 29-34.

4. Gorelov, A.A. Physical education and health technologies as a means of kinesiotherapy in the educational space of a university / A.A. Gorelov, V.L. Kondakov, O. G. Rumba // Physical education of students: scientific. magazine. – 2012. – No. 6. – P. 47-51.

5. Gorelov, A.A. On physical education and health technologies and their structuring in relation to the educational process of a university / A.A. Gorelov, V.L. Kondakov, O.G. Rumba // Physical culture and health: scientific and methodological. magazine. – 2013. – Issue. 2 (44). – P. 13-17.

6. Egorychev, A.O. Management of independent physical activity of students based on fitness applications on phones / A.O. Egorychev, E.V. Egorycheva // Scientific notes of the University named after. P. F. Lesgaft. – 2021. – No. 2 (192). – P. 86-92.

УДК 796.912:572.7

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MORPHOLOGICAL COMPONENT OF SPORTS SELECTION AND TRAINING ACTIVITY



Савостьянова Евгения Борисовна – канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры анатомии и биологической антропологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, costa12345@yandex.ru

Savostyanova Evgenia – Ph.D. biol. Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Anatomy and

Biological Anthropology at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, costa12345@yandex.ru



Силаева Людмила Викторовна – старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, Lusi3170@mail.ru

Silaeva Lyudmila – senior lecturer at the Department of Anatomy and Biological Anthropology at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Lusi3170@mail.ru

Ключевые слова: спортивная морфология, пропорции тела, необходимые соотношения отделов тела фигуристки, выполнение сложных прыжковых элементов.

Аннотация. Эффективное развитие двигательных качеств возможно на основе правильно подобранных критериев спортивного отбора с обязательным учетом специфических морфологических признаков, в том числе характерных и для каждого этапа спортивного совершенствования.

Keywords: sports morphology, body proportions, necessary ratios of the body parts of a figure skater, performance of complex jumping elements.

Abstract. Effective development of motor qualities is possible on the basis of correctly selected sports selection criteria with mandatory consideration of specific morphological characteristics, including those characteristic of each stage of sports improvement.

Актуальностью работы является динамический подход в изучении формирования морфологических характеристик фигуристок во взаимосвязи с их спортивным совершенствованием.

Цель исследования – выявить комплекс морфологических особенностей фигуристок 6–8 и 10–12 лет, способствующий правильному исполнению сложнокоординационных движений фигурного катания на коньках для поэтапного контроля в тренировочном процессе.

Для изучения формирования специфического морфологического типа фигуристки, выполняющей

целый комплекс сложных элементов, были применены классические антропологические методы [1, 4, 7]. Наблюдение за спортсменками проводилось в динамическом режиме на протяжении 4-х лет. Изучались девочки, начиная с возраста 6–8 лет, имеющие 3 юношеский разряд по фигурному катанию на коньках. Число обследуемых фигуристок составило 24 человека: 7 человек 6-летнего возраста, 11 человек 7-милетнего и 6 человек 8-летнего возраста. Позже эти же девочки обследовались и в возрасте 10–12 лет. Фигуристки достигли уже 2-го и 1-го спортивных разрядов. Число обследуемых фигури-

сток уменьшилось и составило 16 человек. Из них 4 человека 10 лет, 7 человек 11 лет и 5 человек 12 лет. Антропологические исследования проводились в первой половине дня, до тренировки.

Фигурное катание на коньках – это ранний вид спорта, основу которого составляют специальные упражнения (прыжки, вращения, дорожки шагов, спирали). Чем больше набор специальных упражнений, тем выше спортивный результат. Высокий спортивный результат зависит от многолетней системы подготовки, которая включает в себя поэтапное продвижение: оздоровительный этап, этап начальной подготовки (3 года), тренировочный этап (5 лет), этап спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства [1, 9].

Владение антропологическими знаниями для специалиста, занимающегося воспитанием физических качеств человека, его оздоровлением, вопросами психологии, экологии и педагогической деятельности, является необходимой фундаментальной базой. Такие знания помогают выработать важнейшие мировоззренческие позиции и приобрести возможность владения научным подходом для анализа вопросов биологического формирования человека в дальнейшей практической деятельности, работая с взрослым контингентом и также с возрастными половыми группами любого этапа ростового периода.

Многочисленные исследования спортивных морфологов выявили, что успешное достижение высоких результатов в спорте связано с морфологическими особенностями организма человека. Эти особенности оказывают серьезное воздействие на проявление физических качеств и способностей человека [3, 4, 5].

Морфологические особенности спортсмена помогают повысить реактивность организма, обеспечить его адаптацию к различным факторам внешней среды, а также помогают быстрее восстанавливать организм после физической нагрузки. Таким образом, морфологические данные определяют физическую дееспособность и работоспособность организма человека [3, 6, 8].

Остановимся на основных результатах проведенных нами динамических исследований.

Сравнивая, представленные в таблице 1, показатели с соответствующими по возрасту показателями московских девочек [2] и наблюдая динамические изменения показателей у фигуристок, можно говорить о положительном влиянии на развитие организма занятий фигурным катанием на коньках, а также об отсутствии тормозящего влияния этих

занятий на ростовые процессы, и соответственно на весь ход онтогенеза.

Изучение пропорций тела выявило (Таблица 2), что спустя 4 года тренировок у спортсменок менялись пропорциональные особенности, то есть соотношения размеров тела. Относительная длина ноги (в % к длине тела) превысила свои размеры и приравнялась к среднему (мезоморфному) типу, а относительная длина туловища, благодаря своему медленному росту в этом возрасте, соответствовала долихоморфному типу, то есть оно было относительно короткое. Возможно, сохранение относительно более короткого туловища у фигуристок в возрасте 10–12 лет (Таблица 3) свидетельствует о влиянии значительных нагрузок на опорно-двигательный аппарат в области позвоночного столба при выполнении прыжковой деятельности, и соответственно более позднему переходу к возрастному

Таблица 1 – Динамика вариативности морфологических параметров от 6 до 12 лет

Возраст / Признак	6 и 10 лет	7 и 11 лет	8 и 12 лет
Вес тела (кг)	20,3 ± 0,6	21,4 ± 0,4	23,8 ± 0,5
	34,1 ± 0,8	35,3 ± 0,6	39,8 ± 1,1
Длина тела (см)	116,7 ± 1,2	120,3 ± 1,0	123,6 ± 1,2
	141,2 ± 1,5	144,4 ± 1,4	148,5 ± 1,6
Длина туловища (см)	34,9 ± 0,5	35,6 ± 0,6	40,3 ± 1,3
	39,9 ± 0,5	41,6 ± 0,6	42,6 ± 1,1
Длина ноги (см)	58,9 ± 0,8	61,5 ± 0,8	61,9 ± 0,3
	77,0 ± 1,0	77,5 ± 0,4	79,4 ± 1,2
Длина руки (см)	51,9 ± 0,9	55,0 ± 1,0	58,6 ± 0,6
	60,9 ± 0,5	63,6 ± 0,8	66,8 ± 1,3
Ширина плеч (см)	25,5 ± 0,4	26,8 ± 0,4	27,0 ± 0,2
	31,3 ± 0,6	31,3 ± 0,2	32,4 ± 0,3
Ширина таза (см)	19,2 ± 0,3	19,7 ± 0,2	20,2 ± 0,1
	24,2 ± 0,3	25,8 ± 0,6	25,9 ± 0,6
Обхват грудной клетки (см)	56,9 ± 0,3	57,3 ± 0,4	60,1 ± 0,7
	64,9 ± 0,8	66,2 ± 0,5	70,5 ± 0,9
Обхват бедра (см)	37,0 ± 0,5	37,2 ± 0,5	38,6 ± 0,3
	46,3 ± 0,6	44,1 ± 0,4	46,1 ± 0,8
D отн. (%)	19,7 ± 0,9	19,4 ± 0,8	20,2 ± 1,2
	26,3 ± 0,5	23,7 ± 0,6	24,1 ± 0,6
M отн. (%)	41,7 ± 1,5	42,7 ± 0,3	42,9 ± 0,4
	44,0 ± 1,3	43,5 ± 0,7	44,6 ± 0,7
O отн. (%)	20,9 ± 0,3	21,2 ± 0,3	21,3 ± 0,5
	21,7 ± 0,8	22,8 ± 0,7	21,4 ± 0,6

Таблица 2 – Пропорции тела 1 и 2 группы 6–8-летних фигуристок

Признак	Группа	Группа	
		1	2
Длина туловища	M±m	30,5±0,4	28,7±0,6
	δ±	±1,3	±1,6
Ширина плеч	M±m	22,1±0,3	22,0±0,3
	δ±	±0,8	±1,0
Ширина таза	M±m	16,6±0,1	16,3±0,2
	δ±	±0,3	±0,7
Длина ноги	M±m	50,5±0,2	52,1±0,3
	δ±	±0,6	±0,8
Длина руки	M±m	45,2±0,3	46,9±0,8
	δ±	±1,0	±2,1

му увеличению скорости роста этого морфологического показателя.

Далее в процессе педагогических наблюдений на льду, выявились те прыжковые элементы фигурного катания на коньках, которые могут применяться для контрольного тестирования. Были отобраны три прыжковых элемента фигурного катания на коньках для девочек 6–8 лет – это:

- двойной Сальхов (2S);
- двойной Риттбергер (2Lo);
- двойной Флип (2F).

Все эти три прыжка необходимо было исполнить по два раза, и лучшая попытка из двух прыжковых элементов записывалась в судейский протокол.

По такому же принципу применялись прыжковые элементы для фигуристок 10–12 лет. В тестирование вошли следующие три прыжковых элемента фигурного катания на коньках:

- каскад прыжков 2 Лутц + 2 Риттбергер (2Lz+2Lo);
- каскад 2 Флип + 2 Тулуп (2F+2T);
- сольный прыжковый элемент – 2 Аксель (2A),

который некоторые спортсменки выполняют «хорошо», а некоторые только его учат, но уже должны им владеть, чтобы выполнить 1 спортивный разряд.

В результате в каждом возрасте по принципу спортивной результативности были выявлены группы спортсменок. Таких групп оказалось 4 у девочек 6–8 лет и 3 группы у 10–12-летних девочек (Таблица 4).

Успешное исполнение всех трех заданных технических элементов ФКК.

Исполнение двух заданных технических элементов ФКК.

Исполнение одного заданного технического элемента ФКК.

Таблица 3 – Пропорции тела 10–12-летних фигуристок по двум группам

Признак	Группа	Группа	
		1	2
Длина туловища	M±m	29,3±0,3	28,5±0,2
	δ±	±0,9	±0,6
Ширина плеч	M±m	22,2±0,2	21,5±0,2
	δ±	±0,5	±0,6
Ширина таза	M±m	17,0±0,2	17,0±0,2
	δ±	±0,4	±0,4
Длина ноги	M±m	53,5±0,3	54,3±0,5
	δ±	±0,8	±1,2
Длина руки	M±m	43,8±0,2	43,9±0,3
	δ±	±0,7	±0,8

Неисполнение ни одного из заданных технических элементов ФКК.

По 10 человек в первой и второй группах, и в третьей группе оказалось 2 человека (7 и 8 лет), а в четвертой группе 2 спортсменки (6 и 8 лет). Даже визуальный осмотр определил несоразмерность соотношения звеньев тела у этих девочек четвертой группы, что подтвердилось дальнейшими проведенными морфологическими исследованиями.

Среди фигуристок 10–12-летнего возраста по выполнению прыжковых элементов выявилось 3 группы. Первую группу составили 8 фигуристок: одна фигуристка 10 лет, четыре 11 лет и три 12 лет. Вторая группа состояла из 6 человек – по 3 человека 10 и 11-летнего возраста. В третью группу вошли 2 девочки 12 лет.

Таблица 4 – Пропорциональные характеристики фигуристок первых отобранных групп в возрасте 6–8 и 10–12 лет

Признак	Группа	Группа	
		1	2
Длина туловища	M±m	30,5±0,4	29,3±0,3
	δ±	±1,3	±0,9
Ширина плеч	M±m	22,1±0,3	22,2±0,2
	δ±	±0,8	±0,5
Ширина таза	M±m	16,6±0,1	17,0±0,2
	δ±	±0,3	±0,4
Длина ноги	M±m	50,5±0,2	53,5±0,3
	δ±	±0,6	±0,8
Длина руки	M±m	45,2±0,3	43,8±0,2
	δ±	±1,0	±0,7

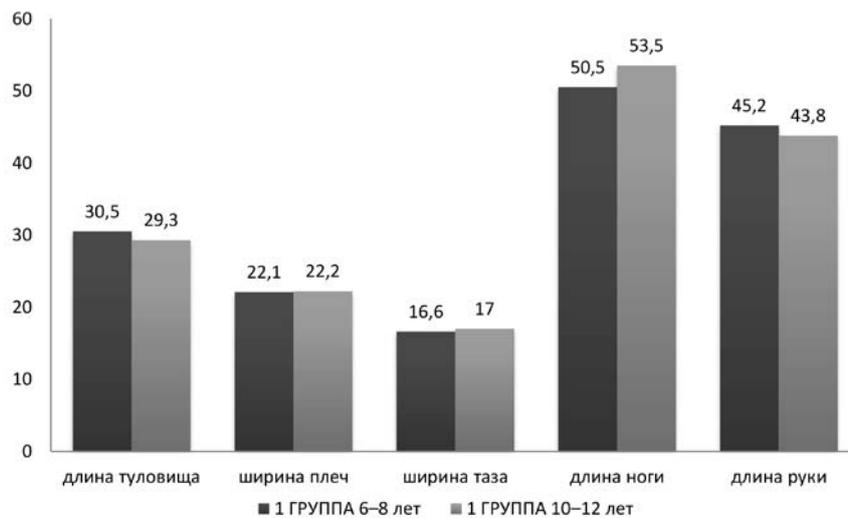


Рисунок 1 – Пропорции фигуристок 6–8 лет и 10–12 лет по уровню выполнения техники движений в фигурном катании на коньках

Две спортсменки 12 лет, которые могли выполнить правильно только один элемент, характеризовались смешанным морфологическим типом пропорций. Данный тип не позволяет спортсменкам чисто исполнить все три прыжковых элемента фигурного катания на коньках. Девочки не обладали специфическими для фигуристок пропорциональными соотношениями. Их морфологическая картина выглядит следующим образом – короткие туловище и верхние конечности, среднего размера нижние конечности, узкие плечи и широкий таз. Данные параметры не способствуют четкому выполнению сложных двигательных действий фигурного катания на коньках, ввиду невозможности скоординировать звенья тела при выполнении прыжковых элементов.

Из ранее сказанного, можно смело сделать вывод, что наиболее благоприятным морфологическим типом пропорций фигуристок разных возрастных групп является мезоморфный тип. Мезоморфные значения демонстрируют гармоничное развитие всех частей тела спортсменки, и являются одним из критериев успешности выполнения техники прыжковых элементов фигурного катания на коньках.

На рисунке 1 показана динамика пропорций фигуристок с 6 до 12 лет по выполнению всех предписанных элементов фигурного катания на коньках.

Длина туловища отличается во второй группе. Как видно, в неё входят фигуристки 10–12 лет, обладающие долихоморфным строением. Это говорит нам о том, что длина туловища очень мало выросла за 4 года. Статистическая значимость данного критерия между девочками 6–8 и 10–12 лет является достоверной ($p < 0,05$).

Ширина плеч и ширина таза почти одинаковая. Вторая группа имеет чуть большие показатели, чем первая. Это связано с небольшим ростом поперечных размеров. Статистическая значимость ширины плеч между двумя первыми группами не является достоверной ($p > 0,05$), так как нет сильного прироста ширины плеч, а вот ширина таза является значимой ($p < 0,05$).

Длина ноги, у группы 2, значительно больше, чем в первой группе. Длина ноги увеличилась в своих размерах за 4 года и достигла среднего мезоморфного значения. Статистическая значимость ($p < 0,01$), что свидетельствует об истинности результатов.

Длина руки стала короче относительно длины тела, но продолжает находиться в мезоморфных пределах и является статистически значимой ($p < 0,01$).

В заключение можно сказать, что фигуристки, преимущественно мезоморфного типа пропорций тела выполняют большее количество сложных технических элементов.

Более результативным на начальном этапе являются спортсменки с относительно более длинным туловищем и короткими конечностями, при относительно более широких плечах и тазе. Относительно более короткая нога за счет тенденции к более длинному бедру и более короткой голени, свидетельствует о приближении к опорной поверхности общего центра тяжести для более устойчивого положения тела.

Более результативным морфотипом на тренировочном этапе является тип с относительно коротким туловищем, относительно средней длиной конечностей, со средними размерами плеч и таза.

Относительно более короткое туловище за счет тенденции к более длинной нижней конечности, свидетельствует о формировании рычага отталкивания в сложнокоординационных прыжках в фигурном катании на коньках, что способствует успешному их выполнению.

Выводы. Сопоставление соматических данных фигуристок 6–12 лет с набором предписанных элементов фигурного катания на коньках, помогло выявить комплекс морфологических характеристик, в значительной степени способствующих выполнению технически сложных прыжковых элементов. Учет этих морфологических показателей в проведении начальных и тренировочных этапов спортивной подготовки в фигурном катании помогут увеличить продуктивность последующих многолетних этапов подготовки.

По результатам исследования можно предположить, что наиболее благоприятным типом пропорций тела для занятия фигурным катанием на коньках является мезоморфный тип, так как он способствует повышению спортивной результативности.

Выявились оптимальные пропорции тела для успешной результативности группы фигуристок начальной подготовки: относительно более длинное туловище при коротких конечностях (% к длине тела) и сочетающие им средними значениями ширины плеч и таза.

На тренировочном этапе подготовки фигуристки приобретают уже другие характерные пропорции, которые являются результатом сочетания возрастных изменений, включения сложных элементов в тренировочный процесс и профессионального отбора наиболее результативных спортсменок – это относительно длинные конечности, короткое туловище, при остающихся средних значениях ширины плеч и таза.

Литература

1. Абсалямова, И.В. Морфологические параметры фигуристок 6–8 лет. «Физическое воспитание и спортивная тренировка» / И.В. Абсалямова, Е.Б. Савостьянова, М.А. Шаронова // Физ. воспитание и спортив. тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 39-50.
2. Година, Е.З. Секулярный тренд: итоги и перспективы / Е.З. Година // Физиология человека. – 2009. – № 6. – С. 128-135.
3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-метод. пособие / В.П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 384 с. : ил.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие / С.Г. Руднев, Д.В. Николаев, Э.Г. Мартиросов. – Москва : Физическая культура, 2009. – 144 с. : ил.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. ил.

6. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

7. Савостьянова, Е.Б. Антропологические методы исследования : учебное пособие для выполнения практических и контрольных работ / Е.Б. Савостьянова, Л.В. Силаева, Е.Л. Савченко, Е.П. Титова. – Москва : РУДН, 2017. – 125 с. : ил.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

9. Федеральный стандарт по виду спорту фигурное катание на коньках. Приказ Минспорта от 30.08.2013 №688.

References

1. Absalyamova, I.V. Morphological parameters of figure skaters 6–8 years old. "Physical education and sports training" / I.V. Absalyamova, E.B. Savostyanova, M.A. Sharonova // Phys. education and sports training. – 2019. – No. 4 (30). – P. 39-50.
2. Godina, E.Z. Secular trend: results and prospects / E.Z. Godin // Human Physiology. – 2009. – No. 6. – P. 128-135.
3. Guba, V.P. Fundamentals of sports training: methods of assessment and forecasting (morphobiomechanical approach): scientific method. allowance / V.P. Lip. – Moscow: Soviet Sport, 2012. – 384 p. : ill.
4. Martirosov, E.G. Application of anthropological methods in sports, sports medicine and fitness: textbook. allowance / S.G. Rudnev, D.V. Nikolaev, E.G. Martirosov. – Moscow: Physical culture, 2009. – 144 p. : ill.
5. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture (general foundations of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture): Textbook. for the Institute of Physical Culture / L.P. Matveev. – M.: Physical culture and sport, 1991. – 543 p. ill.
6. Nikitushkin, V.G. Theory and methodology of youth sports: textbook / V.G. Nikitushkin. – M.: Physical culture, 2010. – 208 p.
7. Savostyanova, E.B. Anthropological research methods: a textbook for practical and control work / E.B. Savostyanova, L.V. Silaeva, E.L. Savchenko, E.P. Titova. – Moscow: RUDN, 2017. – 125 p. : ill.
8. Kholodov, Zh.K. Theory and methodology of physical culture and sports: student textbook. institutions of higher education prof. education / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – 12th ed., rev. – M.: Publishing center "Academy", 2014. – 480 p. – (Ser. Bachelor's degree).
9. Federal standard for the sport of figure skating. Order of the Ministry of Sports dated August 30, 2013 No. 688.

УДК 159.955

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОК К СОРЕВНОВАНИЯМ С КЛАССИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ ВРЕМЕНИ

ANALYSIS OF THE SPECIAL PREPAREDNESS OF YOUNG QUALIFIED CHESS PLAYERS FOR COMPETITIONS WITH CLASSIC TIME CONTROL



Каузова Анастасия Андреевна – студентка 3 курса кафедры компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, nastena.kauzova.03@mail.ru

Kauzova Anastasiya – 3rd year student of the Department of Computer Sports, Chess and Digital Technologies at the Russian

University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, nastena.kauzova.03@mail.ru



Акимушкин Роман Валерьевич – старший преподаватель кафедры компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий Российского университета спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, akimushkin.rv@gtsolifk.ru

Akimushkin Roman – Senior lecturer of the Department of computer ports, chess and digital technologies, at the

Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia akimushkin.rv@gtsolifk.ru

Ключевые слова: юные шахматистки, классический контроль, специальная подготовленность, корреляция компонентов подготовленности.

Аннотация. Соревнования с классическим контролем времени являются одним из наиболее сложных видов шахматной игры. В данной статье представлен анализ различных компонентов специальной подготовленности юных квалифицированных шахматисток к таким соревнованиям и выявлены их корреляционные взаимосвязи.

Keywords: young female chess players, classical time control, specialized preparation, correlation of preparedness components.

Abstract. Competitions with classical time control are one of the most challenging forms of chess play. This article presents an analysis of various components of specialized preparation for young qualified female chess players for such competitions and reveals their correlational relationships.

Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время в РФ квалифицированно шахматами занимаются более 300 000 детей школьного возраста, из них более 70 000 девочек [5]. Пик занятий шахматами приходится на возраст 9-10 лет (30% от всего контингента ЮКШ) и основным контингентом детских соревнований

по шахматам являются юные спортсмены в возрасте от 8 до 12 лет (65%). На каждом возрастном отрезке (по годам рождения) 22–23% юных шахматистов в РФ составляют девочки (в общей сумме шахматистов от 6 до 18 лет – 22,7%). Этот феномен получил название «женской константы в шахматах» [1].

В последние годы наблюдается явный рост интереса к женским шахматам [3]. Эффективная подготовка молодого поколения шахматисток определяет необходимость постоянного совершенствования методик специальной шахматной подготовки, адаптации к меняющимся условиям и учета всех особенностей соревнований с классическим контролем времени для обеспечения максимальной эффективности тренировочного процесса и достижения наилучших результатов на турнирах.

Цель исследования – провести анализ специальной подготовленности юных квалифицированных шахматисток к соревнованиям с классическим контролем времени.

Методы и организация исследования. В рамках нашего исследования был разработан специализированный опросник «Диагностика специальной подготовленности шахматиста», созданный на основе структуры специальной подготовленности, предложенной В. Бологаном [2], и рекомендаций Б. Злотника по проведению диагностических исследований [4]. Данный опросник ориентирован на определение уровня специальной подготовленности у шахматистов.

Эксперимент проводился с участием 12-летней квалифицированной шахматистки, игравшей в первенстве Российской Федерации 2023 года по шахматам среди девочек до 13 лет.

Шахматистка проходила опросник после каждого из девяти туров соревнования. Эта методика

позволила отслеживать динамику подготовленности и реакции на различные игровые ситуации во время турнира.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для проведения анализа были взяты данные из корреляционной таблицы, полученной в результате опроса, отображающей взаимосвязь различных компонентов подготовленности юной квалифицированной шахматистки 12 лет к турниру с классическим контролем времени.

По мере развития турнира, у шахматистки улучшились показатели в дебютной подготовке (0,62), спасении тяжелых позиций (0,55) и оценке поведения противника (0,78). Что говорит о вработываемости по ходу турнира.

Взаимосвязь результата партии и других компонентов. Результат партии наиболее сильно коррелирует с предотвращением контригры противника (0,73), антиципацией (0,69), тактическим зрением (0,51) и чувством воодушевления (0,69). Это говорит о важности психологической стабильности и уверенности в себе для достижения положительных результатов.

Предотвращение контригры. При предотвращении контригры противника наибольшая взаимосвязь отмечается с антиципацией (0,80) и тактическим зрением (0,80). Эти данные указывают на важность понимания тактических и стратегических замыслов противника, с целью предотвращения его действий.

Таблица 1 – Компоненты подготовленности

	Номер тура	Результат партии	Распределение времени	Предотвращение контригры	Антиципация	Тактическое зрение	Качество расчета вариантов	Дебютная подготовка	Степень усталости	Спасение трудных позиций	Домашняя подготовка	Настрой на партию
Номер тура	1											
Результат партии	0,05	1,00										
Распределение времени	0,13	-0,20	1,00									
Предотвращение контригры	0,09	0,73	-0,23	1,00								
Антиципация	0,13	0,69	-0,42	0,80	1,00							
Тактическое зрение	0,00	0,51	-0,42	0,80	0,76	1,00						
Качество расчета вариантов	0,06	0,33	-0,18	0,46	0,76	0,53	1,00					
Дебютная подготовка	0,62	-0,45	0,04	-0,47	-0,35	-0,35	0,04	1,00				
Степень усталости	-0,29	0,48	-0,35	0,33	0,74	0,47	0,74	-0,40	1,00			
Спасение трудных позиций	0,55	0,11	-0,03	0,13	0,49	-0,03	0,49	0,19	0,41	1,00		
Домашняя подготовка	0,18	-0,09	-0,11	0,25	-0,11	0,23	-0,11	0,19	-0,33	-0,13	1,00	
Настрой на партию	-0,14	0,24	-0,30	0,08	0,55	0,04	0,55	-0,25	0,82	0,72	-0,33	1,00
Оценка поведения противника	0,78	0,04	-0,10	-0,11	0,21	0,05	0,05	0,42	0,06	0,56	-0,22	0,15
Психологическое состояние	-0,27	0,69	-0,11	0,25	0,57	0,23	0,57	-0,38	0,85	0,25	-0,50	0,66

Антиципация. Предугадывание замыслов противника связано с тактическим зрением (0,76), качеством расчета вариантов (0,76), свежестью шахматистки после предыдущего тура (степенью усталости) (0,74), настроением на партию (0,55) и чувством воодушевления (0,57). Это подчеркивает, что при хорошей антиципации увеличиваются как шахматные показатели, так и психологические факторы.

Тактическое зрение. Отмечена связь тактического зрения с качеством расчета вариантов (0,53). Из этого следует вывод, что при хорошем уровне тактического зрения увеличивается точность расчета вариантов.

Качество расчета вариантов. Качество расчета вариантов напрямую зависит от степени накопившейся усталости шахматистки по ходу турнира (0,74), настроения на партию (0,55) и чувства воодушевления (0,57).

Свежесть после тура. Количество энергии шахматистки сильно коррелирует с настроением на партию (0,82), и чувством воодушевления (0,85). Это означает, что настрой на партию напрямую зависит от уровня восстановления спортсменки.

Спасение тяжелых позиций. Спортсменке лучше удавалось спасать тяжелые позиции в дни, когда она оценивала поведение противника (0,56) и не испытывала проблем с настроением на игру (0,72).

Заключение. Анализ показал, что для успешного выступления в соревнованиях с классическим контролем времени юным шахматисткам необходима глубокая и многосторонняя подготовка.

Основываясь на проведенном анализе, можно сделать следующие выводы:

1. В связи с увеличением количества женских турниров, выросла необходимость специальной подготовки квалифицированных шахматисток.

2. Разработан опросник специальной подготовленности шахматиста, включающий 14 вопросов по следующим компонентам: дебютная подготовка, счетные способности, оценка действий противника и психологические аспекты.

3. Проведен анализ специальной подготовленности квалифицированной шахматистки в период соревновательной деятельности, который выявил корреляцию между компонентами подготовки. Это помогает вносить коррективы в тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

4. На основе анализа корреляционной зависимости разработаны рекомендации по работе с ква-

лифицированными шахматистками, которые улучшили результаты спортсменок.

5. По ходу турнира шахматистке были даны рекомендации больше внимания уделять психологическому состоянию противника, оценивать настрой, усталость и распределение времени. Согласно анализу таблицы компонентов подготовленности, результаты заметно выросли, как только шахматистка начала выполнять данные рекомендации.

Юные шахматистки должны уделять внимание комплексной подготовке, сочетая теоретические знания с практическими навыками и психологической устойчивостью. Тщательный анализ своих партий, а также понимание своих сильных и слабых сторон, помогут достичь высших результатов на соревнованиях.

Литература

1. Акимушкин, Р.В. Анализ контингента юных квалифицированных шахматистов в Российской Федерации / Р.В. Акимушкин, А.Я. Габбазова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 5-7.
2. Бологан, В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бологан Виорел Антонович. – М., 1996. – 152 с.
3. Габбазова, А.Я. Анализ контингента квалифицированных шахматистов в мире / А.Я. Габбазова, О.Е. Кондрат, В.В. Иткин // Психология и педагогика спортивной деятельности, – 2023. – №1 (64). – С. 54-60.
4. Злотник, Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам: Метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Б.А. Злотник; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 16 с.
5. Рейтинг-лист ФШР. – Режим доступа: <https://ratings.ruchess.ru/>. – 17.12.2023.

References

1. Akimushkin, R.V. Analysis of the contingent of young qualified chess players in the Russian Federation / R.V. Akimushkin, A.Ya. Gabbazova // Physical culture: education, training. – 2020. – No. 2. – P. 5-7.
2. Bologan, V.A. Structure of special training of highly qualified chess players: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Bologan Viorel Antonovich. – M., 1996. – 152 p.
3. Gabbazova, A.Ya. Analysis of the contingent of qualified chess players in the world / A.Ya. Gabbazova, O.E. Kondrat, V.V. Itkin // Psychology and pedagogy of sports activities, – 2023. – No. 1 (64). – P. 54-60.
4. Zlotnik, B.A. A set of diagnostic techniques for chess: Method. developer for students of SCOLIFK / B.A. Zlotnik; GCOLIFK. – M., 1989. – 16 p.
5. FSR rating list. – Access mode: <https://ratings.ruchess.ru/>. – 12/17/2023.

УДК 796.011.1:159.9.07

ДВОЙНОЙ КАРЬЕРНЫЙ ПУТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ СКВОЗЬ ПРИЗМУ РЕСУРСНОГО ПОДХОДА

DUAL CAREER PATH OF STUDENT-ATHLETES THROUGH THE LENS OF THE RESOURCE APPROACH



Харина Ирина Федоровна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры анатомии Уральского государственного университета физической культуры, Челябинск, Россия, kharina.i.f@list.ru

Irina Kharina – PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Anatomy of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia



Макунина Ольга Александровна – канд. биолог. наук, доцент, доцент кафедры физиологии, старший научный сотрудник научно-исследовательского института олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры, Челябинск, Россия, oamakunina@mail.ru

Olga Makunina – PhD in Biology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology, Senior Researcher at the Research Institute of Olympic Sports of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia



Быков Евгений Витальевич – д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, проректор по научно-исследовательской работе Уральского государственного университета физической культуры, Челябинск, Россия, bev58@yandex.ru

Evgenii Bykov – Grand PhD in Medical sciences, Professor, Head of the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation, Vice-Rector for Research at the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Ключевые слова: саморегуляция поведения, студенты-спортсмены, двойной карьерный путь, ресурсный подход.

Аннотация. Феномен двойного карьерного пути представлен в границах ресурсного подхода. Цель исследования – изучить особенности осознанной саморегуляции обучающихся спортсменов как значимого психологического ресурса реализации двойного карьерного пути. Анализ когнитивно-регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств осуществлялся по результатам теста ССП-98 «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). По завершении эмпирических процедур зафиксировано: общий уровень саморегуляции у мастеров спорта ($n=6$) и кандидатов в мастера спорта ($n=46$) находится на высоком уровне, у разрядников ($n=32$) в пределах среднего; установлено преобладание среднего уровня по шкалам планирование, программирование, оценка результата, гибкость и самостоятельность, звено моделирование значимо выше у МС (на 16,3%) и КМС (на 13,8%) в сравнении с разрядниками ($p<0,05$).

Keywords: behavior self-regulation, students-athletes, dual career path, resource approach.

Abstract. The phenomenon of a dual career path is presented within the boundaries of the resource approach. The purpose of the study is to study the features of conscious self-regulation of student athletes as a significant psychological resource for the implementation of a dual career path. The analysis of cognitive-regulatory processes and regulatory-personal properties was carried out based on the results of the SSB-98 test "Style of Self-Regulation of Behavior" (V. I. Morosanova). At the end of the empirical procedures, it was recorded: the general level of self-regulation among masters of sports (n=6) and candidates for master of sports (n=46) is at a high level, among dischargers (n=32) within the average; The predominance of the average level on the scales of planning, programming, result assessment, flexibility and independence was established, the modeling level is significantly higher among the master of sports (by 16.3%) and candidate master of sports (by 13.8%) in comparison with dischargers ($p < 0.05$).

Актуальность исследования. Современный процесс познания особенностей совмещения умственных и физических нагрузок обучающихся спортсменов сосредоточен на новом феномене – «dual career» [13]. Двойная карьера предполагает благоприятное сочетание учебной и спортивно-тренировочной деятельности на всех этапах обучения, с учетом потребностей долгосрочных жизненных перспектив [11, 12, 13].

В настоящем десятилетии не только сформировалось новое видение двойной карьеры обучающихся спортсменов, но также представлены проблемы, с которыми сталкиваются исследователи данного феномена, в первую очередь отсутствие формулировки «dual career» [12]. Авторы, отмечают необходимость понимания «dual career» как многоуровневого процесса, направленного на целостное развитие талантливого спортсмена [12].

Большинство исследований сосредоточены на констатации сложностей, с которыми сталкиваются талантливые обучающиеся спортсмены [11], однако нас в большей степени интересует вопрос: какими ресурсами достигается гармоничная реализация двойного карьерного пути? Дело в том, что постановка и удержание целей, баланс между обучением и спортивной карьерой, планирование своей жизнедеятельности требует колоссальный затрат времени и здоровья.

Основой нашего исследования является ресурсный подход (В.И. Моросанова [1, 2, 4, 5], С.Л. Соловьева [8], В.А. Толочек [10]).

В ряде работ, посвященных ресурсному подходу, отводится роль осознанной саморегуляции как важному психологическому ресурсу «эффективности и саморазвития человека во всех сферах его жизнедеятельности» [2, с. 144].

Цель исследования – изучить особенности осознанной саморегуляции обучающихся спор-

тсменов как значимого психологического ресурса реализации двойного карьерного пути.

Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между уровнем спортивной квалификации и регуляторными звеньями осознанной саморегуляции.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск) факультета зимних видов спорта и единоборств, в рамках реализации НИР «Разработка технологий оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов» по выполнению государственного задания № 777-00032-23-01 на оказание государственных услуг и проведение прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта [7].

Испытуемые. В диагностической работе приняли участие 84 обучающихся (девушек – 36, юношей – 48), из них мастеров спорта 6 (юношей – 2, девушек – 4), кандидатов в мастера спорта 46 (юношей – 25, девушек – 21), имеющих разряд третий и ниже – 32 студента-спортсмена (юношей – 21, девушек – 11). Средний возраст испытуемых в выборке составил $20 \pm 0,9$ лет ($M \pm m$). Студенты-спортсмены были осведомлены о цели диагностической работы и подписали добровольное согласие на участие в ней. Важным критерием включения участников в обследование являлась активная спортивная деятельность студентов.

Методы исследования – диагностика психического компонента функционального состояния студентов-спортсменов, а именно сформированность когнитивно-регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств, осуществлялась по результатам теста ССП-98 «Стиль саморегуляции поведения» [5].

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере с использованием элек-

тронных таблиц программы Microsoft Excel пакета Microsoft Office (2010). Анализ материала проводился математико-статистическим методом. Для проверки статистической достоверности различий между полученными данными использовали t-критерий Стьюдента при $p < 0,05$.

Результаты исследования. В таблице содержатся данные средних значений и стандартных отклонений у исследуемой группы с учетом половой принадлежности и уровня спортивной квалификации.

Полученные данные ($M \pm SD$) позволили установить средний уровень у участников эмпирического исследования по таким шкалам как планирование, программирование, оценка результата, гибкость и самостоятельность. На фоне преобладания среднего уровня, зафиксированы показатели в пределах высоких значений у девушек МС по следующим

звеньям – моделирование, программирование и оценка результата, у юношей МС – моделирование и гибкость, а также у юношей КМС по шкале моделирование.

Анализ полученных данных, кроме шкалы моделирование ($p < 0,05$) не выявил статистических различий в звеньях осознанной саморегуляции у юношей и девушек. Установлено, общий уровень саморегуляции (далее ОУС) у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта находится на высоком уровне, в то время как у разрядников в пределах среднего. Результаты демонстрируют, что ОУС значимо ниже (на 10,5 %) у разрядников в сравнении с МС, звено моделирование значимо выше у МС (на 16,3 %) и КМС (на 13,8 %) в сравнении с разрядниками ($p < 0,05$), программирование выше у МС (на 16,4 %) в сравнении с КМС ($p < 0,05$).

Таблица – Результат исследования количественных показателей по опроснику «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» студентов-спортсменов УралГУФК в зависимости от пола и уровня спортивной квалификации по В.И. Моросановой ($M \pm SD$)

Показатели (усл. ед.)	Участники исследования	МС (n=6)	КМС (n=46)	3 разряд и ниже (n=32)
ОУС	все	35,00 ± 2,90*	33,09 ± 5,46	31,31 ± 5,02*
	юноши	34,5 ± 2,12	33,40 ± 5,07	32,05 ± 5,01
	девушки	35,25 ± 3,50	32,71 ± 5,99	29,91 ± 4,95
Когнитивно-регуляторные процессы				
Планирование	все	6,33 ± 0,82	6,00 ± 1,84	5,50 ± 2,38
	юноши	5,50 ± 0,71	6,24 ± 1,81	5,81 ± 1,99
	девушки	6,75 ± 0,50	5,71 ± 1,87	4,91 ± 3,02
Моделирование	все	7,17 ± 0,75*	6,96 ± 1,67*	6,00 ± 2,00**
	юноши	7,50 ± 0,71	7,00 ± 1,68	6,86 ± 1,59
	девушки	7,00 ± 0,82	6,90 ± 1,70	4,36 ± 1,69
Программирование	все	7,67 ± 1,03*	6,41 ± 1,53*	6,44 ± 1,48
	юноши	7,00 ± 1,41	6,40 ± 1,50	6,38 ± 1,63
	девушки	8,00 ± 0,82	6,43 ± 1,60	6,55 ± 1,21
Оценка результата	все	6,67 ± 1,51	6,57 ± 1,57	6,31 ± 1,53
	юноши	6,00 ± 0,00	6,60 ± 1,73	6,29 ± 1,68
	девушки	7,00 ± 1,83	6,52 ± 1,40	6,36 ± 1,29
Регуляторно-личностные свойства				
Гибкость	все	7,83 ± 1,17	7,15 ± 1,67	6,78 ± 1,45
	юноши	8,50 ± 0,71	7,04 ± 1,77	6,81 ± 1,54
	девушки	7,50 ± 1,29	7,29 ± 1,59	6,73 ± 1,35
Самостоятельность	все	5,17 ± 1,33	5,78 ± 1,82	5,59 ± 1,64
	юноши	5,00 ± 1,41	5,44 ± 1,89	5,48 ± 1,81
	девушки	5,25 ± 1,50	6,19 ± 1,69	5,82 ± 1,33

Примечание: достоверность различий по t-критерию Стьюдента при * – $p < 0,05$

Обсуждение результатов исследования. Из анализа полученных эмпирических данных и вслед за В.И. Моросановой, мы предполагаем, что в данной возрастной группе продолжают формироваться «паттерны осознанной саморегуляции ... под воздействием требований учебно-профессиональной деятельности» [1, с. 143].

В результате сочетания учебной и спортивной деятельности у обучающихся спортсменов формируется специфический регуляторный ресурс на основе звена моделирования как условие гармоничного баланса реализации двойного карьерного пути. Установленные результаты согласуются с исследованием В.Н. Потапова, в контексте ОУС и уровня спортивной квалификации: «высокий уровень осознанного регулирования оказывается если не достаточным, то в большей степени необходимым условием высокой результативности спортивной деятельности» [6, с. 76]. Ранее нами зафиксирована отрицательная динамика ОУС у студентов-спортсменов с индивидуальным графиком обучения в течение учебного года [3].

Выводы. Математико-статистический анализ результатов исследования не выявил достоверных различий между значениями девушек и юношей, в связи с чем в будущих исследованиях допускается не разделять исследуемую выборку с учетом пола. Квалифицированные студенты-спортсмены (МС и КМС) демонстрируют высокий уровень ОУС, когнитивно-регуляторный процесс формируется на основе звена моделирования.

Полученные эмпирические данные актуализируют необходимость внедрения и апробации комплекса мероприятий по коррекции психофизиологических функциональных состояний спортсменов, в том числе саморегуляции поведения обучающихся в вузе физической культуры [9].

Практические рекомендации

1. Коррекцию психического компонента рекомендуется осуществлять через приемы, мобилизующие психологические возможности и приемы саморегуляции, снижающие тревожность (аутогенная тренировка; способы саморегуляции, связанные с дыханием; способы саморегуляции, связанные с движением; приемы коррекции стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов).

2. Коррекционные методики должны дополняться методами самоконтроля, и формированием эффективного стиля саморегуляции поведения студентов-спортсменов.

3. Рекомендуется осуществлять регулярный контроль за эффективностью применения технологии

коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов посредством анализа данных комплексного мониторинга показателей психического, нейродинамического и энергетического компонентов.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература

1. Зинченко, Ю.П. Глава 6. Осознанная саморегуляция как ресурс самоорганизации жизни и преодоления негативных эмоциональных состояний в период пандемии / Ю.П. Зинченко, В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко // В кн.: Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2021. – С. 133-164.
2. Кондратюк, Н.Г. Регуляторные ресурсы увлеченности работой и преодоления профессиональных деформаций в контексте проблемы благополучия человека в рабочей среде / Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросанова // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19. – № 1. – С. 143-157.
3. Макунина, О.А. Психофизиологические характеристики студентов-спортсменов в условиях «двойной карьеры» / О.А. Макунина, И.Ф. Харина // Психология. Психофизиология. – 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 94-105.
4. Моросанова, В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамашко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2020. – № 1. – С. 77-95.
5. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.
6. Потапов В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции биатлонистов высшей квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 73-76.
7. Приказ Минспорта России от 22.12.2020 № 955 Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2021 – 2023 годы; URL <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-22.12.2020-N-955> (дата обращения: 15.11.2023).
8. Соловьева, С.Л. Ресурсы личности / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2010. – № 2. – С. 4.
9. Технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов / сост. Е.В. Быков, О.А. Макунина, И.Ф. Харина, А.Н. Коваленко / под ред. Е.В. Быкова. – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 80 с.

10. Толочек, В.А. Условия социальной среды как ресурсы профессиональной успешности субъектов / В.А. Толочек, Л.В. Винокуров, Н.И. Журавлева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2015. – № 4. – С. 39-54.

11. Condello, G. Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey / G. Condello, L. Capranica, M. Doupona, K. Varga, V. Burk // PLoS One. – 2019. – Oct 2. – No 14(10):e0223278. doi: 10.1371/journal.pone.0223278.

12. Quinaud, R.T. The holistic development of talented sportspersons through dual-career / R.T. Quinaud, L. Capranica, M. Doupona, F. Guidotti // Front Sports Act Living. – 2022. – Jul 28. – 4:929981. doi: 10.3389/fspor.2022.929981.

13. Stambulova, N.B. A "Dual Career": Combining Sport and Studies / N.B. Stambulova, C. Harwood // Front. Young Minds. – 2022. – 10:692422. doi: 10.3389/frym.2022.692422

References

1. Zinchenko, Yu.P. Chapter 6. Conscious self-regulation as a resource for self-organization of life and overcoming negative emotional states during the pandemic / Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova, I.N. Bondarenko // In the book: Psychological support of the COVID-19 pandemic. Faculty of Psychology of Lomonosov Moscow State University. – Moscow, 2021. – P. 133-164.

2. Kondratyuk, N.G. Regulatory resources for work engagement and overcoming professional deformations in the context of human well-being in the work environment / N.G. Kondratyuk, V.I. Morosanova // Russian Psychological Journal. 2022. – T. 19. – No 1. – P. 143-157.

3. Makunina, O.A. Psychophysiological characteristics of university students in dual career conditions / O.A. Makunina, I.F. Kharina // Psychology. Psychophysiology. – 2022. – V. 15. – No 4. – P. 94-105.

4. Morosanova, V.I. Reliability of self-regulation as a resource for goal achievement in high-risk occupations / V.I. Morosanova, N.G. Kondratyuk, I.V. Gaidamashko // Moscow University Psychology Bulletin. – 2020. – No. 1. – P. 77-95.

5. Morosanova, V.I. Diagnostics of human self-regulation / V.I. Morosanova, I.N. Bondarenko. – M. : Kogito-Center, 2015. – 304 p.

6. Potapov, V.N. Individual style of self-regulation of elite biathletes / V.N. Potapov // Teoriya i Praxtika Fizicheskoy Kultury. – 2010. – No 1. – P. 73-76.

7. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 955 dated 12/22/2020 On Approval of Thematic Plans for Applied Scientific Research in the Field of Physical culture and Sports and Works on Scientific and methodological support of the sphere of physical culture and sports in order to form a state task for the provision of public services (performance of works) for scientific organizations and educational organizations of higher education subordinated to the Ministry of Sports of the Russian Federation for 2021-2023 ; URL <https://rulings.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-22.12.2020-N-955> (date of the application: 15.11.2023).

8. Solovieva, S.L. Resources of personality / S.L. Solovieva // Medical psychology in Russia. – 2010. – No. 2. – P. 4.

9. Technologies for correction of psychophysiological functional states of student-athletes/ E.V.Bykov, O.A. Makunina, I. F. Kharina, A.N. Kovalenko / edited by E.V. Bykov. – Chelyabinsk: UralSUPC, 2023. – 80 p.

10. Tolochek, V.A. Conditions of the social environment as resources of professional success of subjects / V.A. Tolochek, L.V. Vinokurov, N.I. Zhuravleva // Moscow University Psychology Bulletin. – 2015. – No. 4. – P. 39-54.

11. Condello, G. Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey / G. Condello, L. Capranica, M. Doupona, K. Varga, V. Burk // PLoS One. – 2019. – Oct 2. – No 14(10):e0223278. doi: 10.1371/journal.pone.0223278.

12. Quinaud, R.T. The holistic development of talented sportspersons through dual-career / R.T. Quinaud, L. Capranica, M. Doupona, F. Guidotti // Front Sports Act Living. – 2022. – Jul 28. – 4:929981. doi: 10.3389/fspor.2022.929981.

13. Stambulova, N.B. A "Dual Career": Combining Sport and Studies / N.B. Stambulova, C. Harwood // Front. Young Minds. – 2022. – 10:692422. doi: 10.3389/frym.2022.692422

УДК 796.41

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

IMPROVING THE MOTOR COORDINATION ABILITIES OF GIRLS AGED 11–12 YEARS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS, BASED ON THE USE OF EXERCISES WITH OBJECTS: JUMP ROPES, HOOPS, BALLS AND CLUBS



Вендеревская Мария Игоревна – аспирантка кафедры физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, ms.venderevskaya@mail.ru

Venderevskaya Maria – postgraduate student of the Department of Physical Culture at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,

ms.venderevskaya@mail.ru



Гасанова-Матвеева Земфира Арифовна – д-р пед. наук, доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, gasanovamatveevaz@mail.ru

Gasanova-Matveeva Zemfira – PhD, Associate Professor of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of

Physical Culture and Sports at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, gasanovamatveevaz@mail.ru

Ключевые слова: художественная гимнастика, двигательно-координационные способности, вестибулярная устойчивость, предметы художественной гимнастики, обруч, мяч, булавы, скакалка.

Аннотация. Художественная гимнастика является сложно-координационным видом спорта с нетривиальными структурными действиями. Поэтому основная задача этапа начальной подготовки - развитие двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости спортсменок, используя упражнения с предметами художественной гимнастики. Исходя из этого, большую значимость имеет развитие координации конечностей, дифференциация пространственно-временных и динамических параметров движений кистей рук, ног, реакция на движущийся объект, способность к антиципации, что обуславливает быстрое формирование навыков владения предметами, усвоение большего количества движений, независимых между собой [1, 3, 4].

Keywords: rhythmic gymnastics, motor coordination abilities, vestibular stability, rhythmic gymnastics objects, hoop, ball, clubs, skipping rope.

Abstract. *Rhythmic gymnastics is a complex coordination sport with non-trivial structural actions. Therefore, the main task of the initial training stage is the development of motor coordination abilities and vestibular stability of athletes using exercises with rhythmic gymnastics subjects. Based on this, the development of limb coordination, differentiation of spatiotemporal and dynamic parameters of hand and foot movements, reaction to a moving object, and the ability to anticipate are of great importance, which leads to the rapid formation of object skills, the assimilation of more movements independent of each other [1, 3, 4].*

Цель исследования – разработать эффективную методику, направленную на развитие двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости с использованием предметов художественной гимнастики: обруча, мяча, булавы, скакалки у гимнасток в возрасте 11–12 лет.

Организация исследования. На протяжении 5 месяцев мы проводили исследование на базе ГБОУ «Романовской школы» г. Москва, в ШХГ «Романовская». Нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс 8 контрольных заданий. Гимнастки экспериментальной группы выполняли каждое из них 5 раз в неделю по 1 минуте. Для направленного развития двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости в ходе исследования были использованы предметы: обруч, мяч, булавы, скакалка. Чтобы соблюсти правильность и точность оценивания выполняемых заданий за 1 минуту, были приглашены эксперты высокой квалификации.

Испытуемые. Две равные группы гимнасток – экспериментальная и контрольная – работали раздельно. В эксперименте принимали участие 30 спортсменок.

Методы исследования. В данной работе были использованы следующие методы исследования:

анализ и обобщение литературных данных по теме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных заданий, методы математической статистики.

Результаты исследования. Данная методика помогает правильно выстроить процесс совершенствования базовых элементов с предметами со всеми вариантами соединений, также происходит интенсивное развитие двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости, которые обеспечивают надежность исполнения соревновательных композиций. Для этого в течение 5 месяцев гимнастки в начале тренировочного занятия выполняли 8 контрольных заданий (Таблица 1).

Обсуждение результатов исследования. Результаты исследования показали улучшение показателей выполнения контрольных заданий 1–8 у гимнасток экспериментальной группы. Среднегрупповые значения в экспериментальной группе в контрольном задании 1 повысились на 56%; в задании 2 среднегрупповые результаты улучшились на 23%; в задании 3 среднегрупповые результаты повысились на 13%; в задании 4 среднегрупповые результаты улучшились на 15%; в задании 5 среднегрупповые результаты увеличились на 71%; в за-

Таблица 1 – Контрольные задания, внедренные в тренировочный процесс, для более интенсивного развития двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости гимнасток 11–12 лет.

№	Содержание	Дозировка		Ед. измерения
		количество времени на задание	Количество подходов	
1	Эшапе со скакалкой	1 минута	1	баллы
2	Вертушка с обручем	1 минута	1	баллы
3	Отбивы с мячом	1 минута	1	баллы
4	Жонглирование с булавами	1 минута	1	баллы
Смешанные задания				
5	Эшапе со скакалкой + вертушка с обручем	1 минута	1	баллы
6	Вертушка с обручем+ отбивы с мячом	1 минута	1	баллы
7	Отбивы с мячом+ жонглирование с булавами	1 минута	1	баллы
8	Жонглирование с булавами +эшапе со скакалкой	1 минута	1	баллы

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели уровня развития двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости гимнасток экспериментальной группы 11–12 лет до и после эксперимента.

№	Контрольные задания									
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№7	№8	Σ	Х̄
	До/ после	До/ после	До/после	До/после	До/ после	До/ после	До/ после	До/ после	До/после	До/после
1	10/15	46/57	68/76	66/75	5/8	16/23	19/28	4/7	234/289	29,3/36,1
2	14/20	51/63	73/82	71/81	7/10	18/25	22/32	6/9	262/322	32,8/40,3
3	13/19	52/64	74/84	70/79	6/10	19/27	23/34	7/11	264/328	33,0/41,0
4	12/19	49/60	71/80	69/78	6/9	17/24	20/30	5/8	249/308	31,1/38,5
5	11/17	48/59	71/79	68/77	5/9	15/22	21/32	6/9	245/304	30,6/38,0
6	15/22	53/66	75/86	72/83	8/12	17/23	24/36	7/10	271/338	33,9/42,3
7	9/14	46/56	67/77	66/76	4/7	14/21	19/29	5/9	230/289	28,2/36,1
8	16/24	55/69	77/89	72/84	10/15	22/29	26/39	9/14	287/363	35,9/45,4
9	11/18	50/59	72/81	67/77	6/8	17/24	21/32	8/13	252/312	31,5/39,0
10	7/13	43/52	64/72	60/71	4/8	12/19	16/26	4/8	210/269	26,3/33,6
11	8/14	44/54	66/74	62/71	4/9	13/20	17/28	5/8	219/278	27,4/34,8
12	10/16	47/58	68/76	64/75	5/9	14/22	18/29	6/9	232/294	29,0/36,8
13	11/17	46/57	67/75	65/74	6/10	15/23	17/28	5/9	232/293	29,0/36,6
14	13/20	48/60	71/80	67/78	7/11	14/22	19/30	7/10	246/311	30,8/38,9
15	12/21	45/56	70/78	65/75	6/10	13/21	15/24	6/10	232/295	29,0/36,9
Σ	172/269	723/890	1054/1189	1004/1154	89/152	236/345	297/437	90/144	3433/4593	429,1/574,1
Х̄	11,5/17,9	48,2/59,3	70,3/79,3	66,9/76,9	5,9/10,1	15,7/23,0	19,8/29,1	6,0/9,6	228,7/306,2	28,6/38,3

Таблица 3 – Различия показателей уровня развития двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости в контрольных заданиях 1–8 между экспериментальной и контрольной группой после эксперимента

№ контрольного задания	Абсолютное значение	Относительное значение	t, p
1	6,4	56%	2,49p<0,05
2	11,1	23%	2,33p<0,05
3	9,0	13%	2,81 p<0,05
4	10,0	15%	3,84 p<0,05
5	4,2	71%	3,08 p<0,05
6	7,3	46%	3,08 p<0,05
7	9,3	47%	3,08 p<0,05
8	3,6	60%	2,49p<0,05

дании 6 среднегрупповые результаты повысились на 46%; в задании 7 среднегрупповые результаты улучшились на 47%; в задании 8 среднегрупповые результаты увеличились на 60%.

Выводы. В результате введения экспериментальной методики гимнасткам экспериментальной группы удалось усовершенствовать исполнение базовых элементов с предметами со всеми вариантами сое-

динений, а также более интенсивно содействовать развитию двигательно-координационных способностей и вестибулярной устойчивости, обеспечивающих надежность исполнения соревновательных композиций гимнасток 11–12 лет. По окончании педагогического эксперимента их среднегрупповые показатели выполнения контрольных заданий 1–8 улучшились на 13–71%.

Практические рекомендации. На основе результатов исследования были выявлены практические рекомендации по воспитанию двигательных способностей и вестибулярной устойчивости. Они основываются на упрощенных формах выполнения элементов. Предполагается использовать разработанную нами методику обучения в тренировочном процессе на этапе начальной специализированной подготовки, так как именно на этом этапе идет освоение различных видов многоборья (предметов художественной гимнастики). Представленная методика позволяет совершенствовать базовые элементы с предметами, создавать необходимый запас технических движений, обеспечивать надежность исполнения соревновательных композиций. Доказано, что причиной многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях, является недостаточный уровень развития двигательных способностей [2].

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бирюк, Е. В. Художественная гимнастика / Е. В. Бирюк. – Киев: Рад. школа, 1981. – 102 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 3 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: РГАФК, 2011. – 543 с.

References

1. Bernstein, N. A. About dexterity and its development / N. A. Bernstein. – M.: Physical culture and sport, 1991. – 288 p.
2. Biryuk, E. V. Rhythmic gymnastics / E. V. Biryuk. – Kyiv: Glad. school, 1981. – 102 p.
3. Lyakh, V. I. Coordination abilities: diagnostics and development / V. I. Lyakh. – M.: TVT Division, 2006. – 3 p.
4. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture: a textbook for physical education institutes. cult. / Ed. L. P. Matveeva. – M.: RGAFK, 2011. – 543 p.



УДК 796.062:159.923

СОЦИАЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ И ИДЕНТИЧНОСТЬ В СПОРТЕ

SOCIAL ORIENTATIONS AND IDENTITY IN SPORTS



Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, zalp1@mail.ru

Shumova Natalia – Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, zalp1@mail.ru



Чжу Цзин – аспирант кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Zhu Jing – Postgraduate Student, Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: социальные ориентиры, самоосознание, образ «Я», фрустрация, стрессоустойчивость, тревожность.

Аннотация. В экстремальных условиях, когда требуется самостоятельный перцептивный анализ трудных ситуаций, при чрезмерных требованиях и критичном отношении окружающих к своей деятельности, ее обесценивании спортсмены, оценивающие свое поведение как социально желательное, соответствующее социальным нормам и моральным требованиям, переживают неудовлетворенность, раздражение, фрустрацию. Для успешного выполнения ролевых функций в таких ситуациях необходимо не только совершенствовать деятельность, но и повышать активность различных социальных субъектов, способствовать формированию механизмов регуляции активности и субъективных отношений личности.

Keywords: social guidelines, self-awareness, self-image, frustration, stress resistance, anxiety.

Abstract. In extreme conditions, when an independent perceptual analysis of difficult situations is required, with excessive demands and the critical attitude of others towards their activities, their devaluation, athletes who evaluate their behavior as socially desirable, consistent with social norms and moral requirements, experience dissatisfaction, irritation, and frustration. To successfully perform role functions in such situations, it is necessary not only to improve activities, but also to increase the activity of various social actors, to promote the formation of mechanisms for regulating activity and subjective relationships of the individual.

Введение. Как пишет Филиппов Ф.Р. [14], социальная ориентация – это осознание индивидом своего положения в системе социальных отношений, как части класса, слоя и т.п., выбор человеком предпочитаемого им социального положения и путей его достижения.

Социальная ориентация:

- ретроспективно связана с социальным происхождением;
- ситуативно обуславливается наличной социальной позицией (если индивид независим в выбо-

ре этой позиции и берет на себя ответственность за исполнение своей социальной позиции, своего социального выбора – он становится субъектом социального выбора, если нет – объектом социального выбора, см. Голованов, А.А. [5]);

– перспективно связана с жизненными планами человека.

Социальная ориентация тесно связана с профессиональной ориентацией, так как предшествует выбору профессии и является важнейшим субъективным фактором социальной мобильности,

обусловливающим формированию и реализацию жизненных планов на разных этапах социального становления личности.

Социальная ориентация в целом и выбор ситуативной социальной позиции в частности определяются как структурой ситуации, так и образом «Я». Образ Я – целостная система представлений личности о самой себе, появляющаяся в процессе работы самосознания.

Самосознание человека – это совокупность психических процессов, посредством которых человек себя осознает, их интеграция [6]. Большинство авторов выделяют в структуре самосознания следующие компоненты: когнитивный (самоописание, понимание себя, знания или представления о себе); эмоционально-оценочный (эмоционально-ценностный, самоотношение, самооценка, самопринятие) и поведенческий (саморегуляция, самодетерминация, действенно-волевой) [6, 9, 13, 15].

Центральным механизмом образа «Я» («Я»-концепции) является идентификация [11].

Оценить сформированность идеального представления спортсмена о себе, о реализации своих возможностей, которому индивид старается соответствовать и считает, что ему это уже удастся, пытаясь убедить и других что он такой на самом деле, можно по уровню такого показателя теста Кеттелла, как фактор Q3 – один из наиболее важных факторов для прогноза успешности деятельности. Фактор Q3 отражает степень осознания индивидом социальных требований, социальной желательности своего поведения, его соответствия социальным нормам и моральным требованиям, умение владеть собой, готовность брать пример с других, желание не быть скомпрометированным [4]. Фрустрированность личности, наличие внутрилличностных противоречий отражает фактор Q4 теста Кеттелла (Эго-напряженность).

При недифференцированном образе «Я», недостатке знаний о своих сильных и слабых сторонах, малой ценности имеющихся у человека качеств, низкой автономности когнитивных и аффективных процессов, повышается риск дестабилизации самоотношения и стрессодоступность всей целостной системы [12, 17, 20].

Организация и методы исследования. Исследование 30 баскетболистов сборной команды Пекинского спортивного университета (Китай) возрастом 18-22 года, стаж занятий баскетболом – 5-12 лет, квалификация – 1 взрослый разряд, разделенных на 2 группы (1 группа – основной состав мужской баскетбольной команды Пекинского спортивного

университета, n=15; 2 группа – вспомогательный состав мужской баскетбольной команды Пекинского спортивного университета, n=15) показало, что фактор Q4 теста Кеттелла (Эго-напряженность) достоверно выше у баскетболистов вспомогательного состава (5,8 СТЕНа при 7,9 СТЕНах у баскетболистов основного состава, Уэмп.=56,5, p=0,02, рисунок 1).

По уровню фактора Фактор Q3 достоверных различий между группами не обнаружено, средний уровень данного показателя составляет 7,0 СТЕНов.

Это говорит о том, что баскетболисты и основного, и вспомогательного состава осознают социальные требования к ним, оценивают свое поведение как социально желательное, соответствующее социальным нормам и моральным требованиям, умеют владеть собой, готовы брать пример с других, хотя не быть скомпрометированными. Однако баскетболистам вспомогательного состава последнее часто не удается.

Постоянно попадая в состояние фрустрации, неудовлетворенности, баскетболисты вспомогательного состава ищут определенной разрядки (например, могут проявить агрессивность), иначе это состояние может привести к психосоматическому нарушению.

Для успешного выполнения ролевых функций в данной социальной ситуации необходимо способствовать формированию механизмов регуляции активности личности и субъективных отношений личности, которые для этого необходимы, повышать активность различных социальных субъектов, совершенствовать их деятельность [1, 2, 3, 7, 8, 10, 18, 19].

Социальная интеграция обеспечивается согласованностью целей и планов, в основе которой ле-

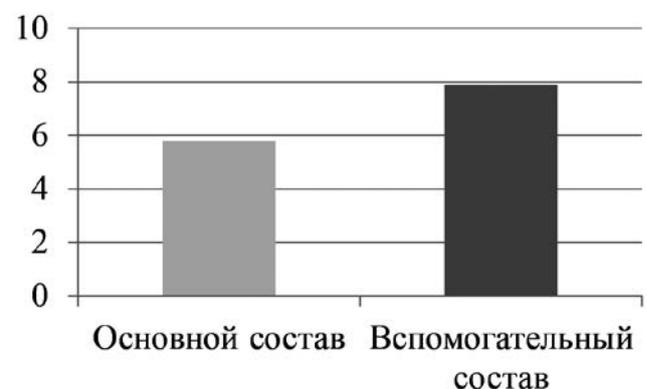


Рисунок 1 – «Эго-напряженность», значения фактора Q4 теста Кеттелла

жит отношение индивида к будущему, его социальные ориентации и представления о перспективах развития системы.

Выполнение новых социальных функций требует готовности проявлять инициативу, выбирать социальную позицию и брать на себя ответственность за нее. Иначе при возникновении сложной ситуации (что характерно для такого вида спорта, как баскетбол), когда требуется самостоятельный перцептивный анализ сложных ситуаций, у спортсменов может повыситься тревожность, а психическое состояние стать крайне неустойчивым [17, 18, 19].

Выводы

1. У 7 из 15 (46,7%) игроков вспомогательного состава обнаружена высокая эго-напряженность, свидетельствующая о состоянии неудовлетворенности, раздражения, фрустрации.

2. По уровню фактора Фактор Q3 достоверных различий между группами не обнаружено, средний уровень данного показателя составляет 7,0 СТЕНов. Это говорит о том, что баскетболисты и основного, и вспомогательного состава осознают социальные требования к ним, оценивают свое поведение как социально желательное, соответствующее социальным нормам и моральным требованиям, умеют владеть собой, готовы ориентироваться на других, брать с них пример, хотя не быть скомпрометированными. Однако баскетболистам вспомогательного состава последнее часто не удается.

3. Стрессоустойчивость баскетболистов снижают такие личностные факторы, как высокая эго-напряженность, свидетельствующая о состоянии неудовлетворенности, раздражения, фрустрации. Для успешного выполнения ролевых функций в данной социальной ситуации необходимо способствовать формированию механизмов регуляции активности личности и субъективных отношений личности, которые для этого необходимы, повышать активность различных социальных субъектов, совершенствовать их деятельность.

Литература

1. Абульханова-Славская. К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991.
2. Аксенова, Г.И. Проблема адаптации личности в отечественной психологии / Г.И. Аксенова, П.Ю. Аксенова // Прикладная юридическая психология. – 2012. – № 4. – С. 28-36.
3. Аксенова, П.Ю. Психолого-педагогическая модель формирования адаптации курсантов к учебно-воспитательному процессу (на примере образовательных учреждений ФСИН России) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» / Аксенова

Полина Юрьевна; [Акад. права и упр. ФСИН России] Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов, 2011. – 24 с. : ил. ; 21 см. – Библиогр.: С. 23–24 (8 назв.).

4. Выбойщик, И.В. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: учебное пособие / И.В. Выбойщик, З.А. Шакурова. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 2000. – 54 с.

5. Голованов, А.А. Проблемы социального выбора : философский аспект исследования : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Голованов Александр Анатольевич; [Место защиты: Ин-т философии РАН]. – Москва, 2010. – 23 с.

6. Джанерьян С.Т. Психология профессионального самосознания: учебник / С.Т. Джанерьян. – Ростов н/д: изд-во ЮФУ, 2008. – 240 с. ISBN 978-5-9275-0476-3

7. Завьялова, Е.К. Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Е.К. Завьялова. – СПб., 1998. – 38 с.

8. Завьялова, Е.К. Психологические механизмы социальной адаптации // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2014. – №40. – С. 55-59.

9. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / Кон И.С. – М., 1984. – С. 37.

10. Малыгина, И.В. Идентичность в философской, социальной и культурной антропологии: учебное пособие. Издание 2-е. / И.В. Малыгина. – М. : ООО Издательство «Согласие», 2018. – 240 с.

11. Мухина, В.С. Феноменология развития и бытия личности: Избранные психологические труды / В.С. Мухина // Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 640 с. – с. 84-89.

12. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. Монография / Е.Т. Соколова. – М. : Изд-во МГУ, 2009. – 216 с.

13. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983.

14. Филиппов Ф.Р. Социология образования / Ф.Р. Филиппов. – М. 1980; его же. От поколения к поколению. – М., 1989.

15. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М., 1977.

16. Шнейдер, Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум для вузов / Л.Б. Шнейдер. – 2-е изд., пер. и доп. – Электрон. дан. – Москва: Юрайт, 2022. – 328 с.

17. Шумова Н.С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н.С. Шумова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 11. – С. 14-16. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>

18. Шумова, Н.С. Взаимосвязь субъектной активности личности и результативности действий баскетболистов России и Китая: монография / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Люй Сюнцэ. – Москва : РГУФКСМиТ, 2019. – 276 с.

19. Шумова, Н.С. Взаимосвязь структуры личности с результативностью баскетболистов российской и китайской студенческих сборных команд / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Люй Сюнцэ // Теория и практика физической

культуры. – 2019. – № 1. – С. 17-20. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/node/9752>

20. Шумова, Н.С. Низкий уровень развития интеллекта китайских баскетболистов второго состава как причина фрустрации и снижения нормативности поведения / Н.С. Шумова, Чжу Цзин // XI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург, Россия : Материалы Конгресса ; под ред. С.И. Петрова. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – 766 с. – С. 79-81.

21. Шумова, Н.С. Самопрезентация в синхронном плавании / Н.С. Шумова, М.В. Шурочкина // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 39-44. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35177341>

References

1. Abulkhanova-Slavskaya. K.A. Life strategy / K.A. Abulkhanova-Slavskaya. – M.: Mysl, 1991.
2. Aksenova, G.I. The problem of personality adaptation in domestic psychology / G.I. Aksenova, P.Yu. Aksenova // Applied legal psychology. – 2012. – No. 4. – P. 28-36.
3. Aksenova, P.Yu. Psychological and pedagogical model of the formation of cadets' adaptation to the educational process (on the example of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia): abstract of thesis. dis. ...cand. psychol. Sciences: specialty 19.00.07 "Pedagogical psychology" / Polina Yuryevna Aksenova; [Acad. rights and management FSIN of Russia] Place of protection: Tamb. state University named after G. R. Derzhavin. – Tambov, 2011. – 24 p. : ill. ; 21 cm. – Bibliography: pp. 23–24 (8 titles).
4. Vyboyshchik, I.V. Personality multifactor questionnaire by R. Cattell: textbook / I.V. Vyboyshchik, Z.A. Shakurova. – Chelyabinsk: Publishing house. SUSU, 2000. – 54 p.
5. Golovanov, A.A. Problems of social choice: philosophical aspect of research: author's abstract. dis. ...cand. Philosopher Sciences: 09.00.11 / Golovanov Alexander Anatolevich; [Place of defense: Institute of Philosophy RAS]. – Moscow, 2010. – 23 p.
6. Dzhanyan S.T. Psychology of professional self-awareness: textbook / S.T. Janeryan. – Rostov n/a: Southern Federal University publishing house, 2008. – 240 p. ISBN 978-5-9275-0476-3
7. Zavyalova, E.K. Socio-psychological adaptation of women in modern conditions (professional and personal aspect): abstract of thesis. dis. ... Dr. Psy. Sciences / E.K. Zavyalova. – St. Petersburg, 1998. – 38 p.
8. Zavyalova, E.K. Psychological mechanisms of social adaptation // Bulletin of the Baltic Pedagogical Academy. – 2014. – No. 40. – pp. 55-59.

9. Kon, I.S. In search of oneself: personality and its self-awareness / Kon I.S. – M., 1984. – P. 37.

10. Malygina, I.V. Identity in philosophical, social and cultural anthropology: a textbook. 2nd edition. / I.V. Malygina. – M.: OOO Publishing House "Soglasie", 2018. – 240 p.

11. Mukhina, V.S. Phenomenology of development and existence of personality: Selected psychological works / V.S. Mukhina // Academician. ped. and social Sciences, Moscow. psychol.-social int. – M.: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: NPO "MODEK", 1999. – 640 p. – P. 84-89.

12. Sokolova, E.T. Self-awareness and self-esteem in personality anomalies. Monograph / E.T. Sokolova. – M.: Moscow State University Publishing House, 2009. – 216 p.

13. Stolin, V.V. Personal self-awareness / V.V. Stolin. – M., 1983.

14. Filippov F.R. Sociology of education / F.R. Filippov. – M. 1980; him. From generation to generation. – M., 1989.

15. Chesnokova I.I. The problem of self-awareness in psychology / I.I. Chesnokova. – M., 1977.

16. Schneider, L.B. Psychology of identity: textbook and workshop for universities / L.B. Schneider. – 2nd ed., trans. and additional - Electron. Dan. – Moscow: Yurayt, 2022. – 328 p.

17. Shumova N.S. Formation of self-assessment skills among female volleyball players / N.S. Shumova // Theory and practice of physics. culture. – 2018. – No. 11. – P. 14-16. – Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072>

18. Shumova, N.S. The relationship between the subjective activity of the individual and the effectiveness of the actions of basketball players in Russia and China: monograph / N.S. Shumova, Yu.V. Baikovsky, Lu Xiongce. – Moscow: RGUFKSMIT, 2019. – 276 p.

19. Shumova, N.S. The relationship between personality structure and the performance of basketball players of Russian and Chinese student teams / N.S. Shumova, Yu.V. Baikovsky, Lyu Xiongce // Theory and practice of physical culture. – 2019. – No. 1. – P. 17-20. – Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/9752>

20. Shumova, N.S. Low level of intelligence development of Chinese second-team basketball players as a cause of frustration and decreased normative behavior / N.S. Shumova, Zhu Jing // XI International Congress "SPORT, PERSON, HEALTH" April 26–28, 2023, St. Petersburg, Russia: Materials of the Congress; edited by S.I. Petrova. – St. Petersburg. : POLYTECH-PRESS, 2023. – 766 p. – P. 79-81.

21. Shumova, N.S. Self-presentation in synchronized swimming / N.S. Shumova, M.V. Shurochkina // Sports psychologist. – 2018. – No. 1 (48). – P. 39-44. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35177341>

УДК 796/799

АГРЕССИВНОСТЬ И АГРЕССИЯ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

AGGRESSIVENESS AND AGGRESSION IN WOMEN'S SPORTS



Драндров Герольд Леонидович – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

Drandrov Gerold – Dr. Pedagogist Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory

and Methodology of Physical Culture, Chuvash State Pedagogical University named after. AND I. Yakovlev», Cheboksary, Russia, gerold49@mail.ru

Ключевые слова: женщины, спортивная деятельность, агрессивность, агрессия, виды спорта, спортивная квалификация.

Аннотация. Цель работы заключается в выявлении факторов развития и проявления агрессивности у женщин, занимающихся спортом. В работе на основе анализа и обобщения материалов по проблеме исследования определены мотивы, побуждающие современных женщин к занятиям спортом: желание доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность, стремление к самоутверждению и самореализации. Доминирование этих мотивов побуждает и направляет женщин к занятиям спортом, создающим условия для их удовлетворения. Спортивная деятельность неизбежно связана с проявлением агрессивности. Наблюдаемые учеными высокие показатели агрессивности у женщин, занимающихся агрессивными видами спорта, в сравнении с женщинами, не имеющими какого-либо отношения к спорту, объясняются либо действием фактора спортивного выбора, обусловленного агрессивностью как свойства темперамента, либо фактором личностного развития, обусловленного воздействием спортивной деятельности. Чем больше опыт спортивной деятельности и выше уровень спортивной квалификации женщин, тем ярче проявляется тенденция маскулинизации агрессивного поведения с конструктивной направленностью. В обоих случаях интегральным результатом воздействия обоих факторов выступает высокий уровень готовности женщин к проявлению конструктивной инструментальной агрессии для достижения успеха в условиях соревновательного противоборства.

Keywords: women, sports activities, aggressiveness, aggression, sports, sports qualifications.

Abstract. The purpose of the work is to identify the factors of development and manifestation of aggression in women involved in sports. In the work, based on the analysis and generalization of materials on the research problem, the motives that motivate modern women to engage in sports are identified: the desire to prove their social equality and biological worth, the desire for self-affirmation and self-realization. The dominance of these motives encourages and directs women to engage in sports, creating conditions for their satisfaction. Sports activity is inevitably associated with the manifestation of aggressiveness. The high rates of aggressiveness

observed by scientists in women engaged in aggressive sports, in comparison with women who do not have any relation to sports, are explained either by the effect of the factor of sports choice due to aggression as a property of temperament, or by the factor of personal development due to the impact of sports activities. The greater the experience of sports activities and the higher the level of sports qualifications of women, the more pronounced the tendency to masculinize aggressive behavior with a constructive orientation. In both cases, the integral result of the influence of both factors is a high level of readiness of women to demonstrate constructive instrumental aggression in order to achieve success in a competitive confrontation.

Введение. Изучение особенностей проявления агрессивности у женщин, занимающихся спортом, имеет большое практическое значение для повышения качества подготовки женщин-спортсменок, для предотвращения конфликтов в ходе спортивной подготовки и соревновательной деятельности. В определении роли и места агрессивности в поведении человека наблюдаются противоречивые подходы. Ряд исследователей этого феномена [5, 8, 20] связывают агрессивность с деструктивным поведением, другие же ученые [1, 16, 22], напротив, обращают внимание на положительные стороны проявления агрессивности. Проблема особенностей проявления агрессивности у лиц, занимающихся спортом, была предметом ряда исследовательских работ [6, 7, 18]. Авторами этих работ установлена тенденция снижения уровня агрессивности личности при занятиях контактными видами спорта у мужчин. Менее изученными являются особенности проявления агрессивности у женщин, занимающихся единоборствами, так как в обычной жизни женщины в основном не склонны к проявлению физической формы агрессии.

Ряд исследователей пришли к выводу о негативном влиянии спортивной деятельности на личностное развитие женщин, что проявляется в формировании типично мужских черт агрессивного поведения [14, 15, 24]. С другой стороны, Л.И. Лубышева [12] и Н.Г. Цикунова [21] подчеркивают, что спортивная деятельность при педагогически грамотном сопровождении играет важную позитивную роль в формировании личности.

В связи с этим возникает проблема, которая сформулирована нами в виде вопроса: Каковы факторы, обуславливающие развитие и проявление агрессивности у женщин, занимающихся спортом? Решение этой проблемы является целью нашей работы.

Материал и методы исследования. В процессе работы по проблеме исследования мы опирались на современные знания в области теории и

методики спорта, педагогики и психологии спорта, раскрывающие суть спорта, как конфликта и механизмы его влияния на формирование личности. В качестве основного метода использовались анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, включая монографии, научные статьи и материалы диссертационных исследований.

Результаты исследования и их обсуждение.

В психологической литературе агрессивность рассматривается как свойство личности, агрессия как форма поведения.

М.А. Messner, D.F. Sabo [26, с. 968] подчеркивают: «Агрессия – это единственное социальное поведение, для которого существуют доказательства, говорящие о совершенно явных половых отличиях». Люди в своем поведении поддерживают исторически сложившиеся стереотипы, касающиеся мужского и женского поведения. Это объясняется тем, что мужчины были воинами, тогда как женщины занимались домашними делами и рожали детей. Традиционно мужская и женская модели поведения представляют из себя противоположные роли. Вот что пишет по этому поводу Н. Goldberg [25, с. 28]: «Насколько идеал мужчины воспринимается как воинственная независимость, настолько идеал женщины означает беспомощность, зависимость и отсутствие агрессивности».

Однако результаты экспериментальных исследований показали, что женщины не менее агрессивны. Выяснилось, что они успешнее прибегают к психологической модели насилия, демонстрируют более высокие уровни косвенной и вербальной агрессии [23]. В то время как мужчины чаще прибегают к физической форме насилия [9]. Женщины тоже прибегают к физической агрессии, но она, как правило, связана с переживанием страха или чувства вины, с защитой потомства и самозащитой [13].

Известный тренер по биатлону В. Пихлер, отмечая специфику работы с женщинами, пишет: «Работать в женской команде проще... В то же вре-

мя женский коллектив – это неизбежные разговоры «за спиной». И борьба зачастую тоже ведется исподтишка – ты можешь вообще... ни о чем не подозревать. Максимум, на что способен мужчина – пустить в ход кулаки, женщины куда более изобретательны и коварны» [17, с. 89]. Если мужчины более склонны к проявлению прямой физической агрессии, то женщины чаще прибегают к косвенной агрессии.

Различия в социальных ролях между мужчинами и женщинами в настоящее время все больше стираются. При этом наблюдается явное стремление многих женщин преодолеть различные стереотипы и табу на занятия исконно «мужскими» видами деятельности [13, 24]. Одним из таких видов деятельности является спорт [27].

Осуществленный С.К. Багадировой [4] сравнительный анализ показателей агрессивности у мужчин и женщин 18–20 лет, занимающихся дзюдо, и не занимающихся спортом, свидетельствует об общей для мужчин и женщин тенденции их роста и, как следствие, усиления проявлений агрессивного поведения.

В качестве мотивов, побуждающих женщин осваивать спорт в качестве профессиональной деятельности, исследователи называют желание доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность, получение материальных благ, стремление к самоутверждению самореализации [14]. Доминирование этих мотивов усиливает агрессивность и побуждает к агрессивному поведению, как способу и инструменту их удовлетворения.

Включение женщин в занятия видами спорта, как правило, сопряжено с внешними, социальными по природе и внутренними, личностно обусловленными конфликтами, где необходимо проявлять свою агрессивность.

Спортивная деятельность конфликтна по своему содержанию и предполагает агрессивные действия, направленные на противодействие сопернику. Необходимая для успешности соревновательной деятельности женщины степень проявления агрессивности зависят от вида спорта, которым занимается спортсменка.

В обществе существует стереотип, что исконно «мужскими» видами спорта с поощрением агрессивности или ее ограничением занимаются женщины, обладающие повышенным уровнем агрессивности. При этом остается открытым вопрос: Чем обусловлен наблюдаемый у женщин, занима-

ющихся этими видами спорта, более высокий уровень агрессивности в сравнении с женщинами, не занимающимися спортом? Возможны два варианта ответа на этот вопрос.

1. Агрессивность, как природно обусловленное свойство темперамента является стабильной личностной характеристикой и существенно не изменяется при воздействии фактора спортивной деятельности. Занятия спортом выбирают женщины, обладающие от природы склонностью к агрессивному поведению. Наблюдаемое исследователями преимущество спортсменок, и особенно представителей спортивных единоборств и спортивных игр, в показателях агрессивности и в ее проявлениях в условиях спортивной деятельности, обусловлено фактором спортивного выбора: занятия спортом преимущественно выбирают девочки, склонные к агрессивному поведению, стремящиеся к достижению успеха в условиях соревновательного противоборства. Поэтому исследователи и встречаются с фактами доминирования их числа в выборках исследуемых взрослых спортсменок. При этом агрессивность рассматривается как свойство темперамента, которое выступает как природная, наследственно обусловленная предпосылка склонности к агрессивному поведению. Е.П. Ильин отмечает, что генетически детерминированные свойства темперамента обуславливают природные склонности к определенным видам деятельности. Для подтверждения этого положения необходимо исследовать агрессивность в связи со склонностями детей к занятиям различными видами спорта, различающимися по уровням проявления агрессивности. При этом исследование роли агрессивности в выборе спорта как вида деятельности и в выборе отдельных видов спорта нужно исследовать в возрастной динамике. Решение этой проблемы затруднено тем, что на интерес ребенка к виду спорта с определенным уровнем проявлением агрессивности влияют наряду агрессивностью и множество других факторов, прежде всего, социальная среда (семья, друзья, средства массовой информации), наличие спортивной инфраструктуры и спортивная деятельность. На сегодняшний день эта проблема остается малоисследованной.

Можно выделить работу В.К. Сафонова [18], который, проведя исследование женщин, занимающихся единоборствами, легкой атлетикой, лыжными гонками, не выявил существенных различий в показателях агрессивности как свойства личности

у представителей этих видов спорта. Он пришел к заключению, что занятия видами спорта, в которых агрессия поощряется, способствуют формированию агрессивного поведения, проявляющегося в физических и вербальных действиях спортсменов, но не приводят к росту показателей агрессивности как свойства личности.

2. Большинство авторов считает, что присущий спортсменкам более высокий уровень агрессивности как свойства личности в сравнении с женщинами, не занимающимися спортом, является результатом личностного развития под воздействием соревновательной деятельности, создающей ситуации, требующие различных проявлений агрессивности.

М.А. Messner, D.F. Sabo [26] выявили, что занятия спортом формируют у женщин скрытую агрессивность, которая непосредственно проявляется в раздражительности, вспыльчивости, обидчивости. Достижение женщинами высоких соревновательных результатов они связывают с их маскулинизацией, проявляющейся в приобретении ими мужских черт характера и агрессивного стиля поведения. В связи с этим они категорично утверждают о том, что женщинам спорт противопоказан.

В ряде исследований [11, 15, 18] установлено, что чем богаче соревновательный опыт, тем выше уровень развития агрессивности, тем выше готовность спортсменов к конструктивному проявлению агрессивного поведения. Установлено, что мастера спорта отличаются от спортсменок массовых спортивных разрядов высокими показателями спонтанной, рефлексивной (ситуация фрустрации) и рациональной, конструктивной (ситуация напряженной тренировки) агрессии.

Выделяются пять групп видов спорта, различающихся по уровню проявляемой спортсменами агрессивности:

- с поощрением агрессивности;
- ограничением агрессивности;
- с косвенной агрессивностью по отношению к сопернику;
- с агрессивностью, направленной только на объекты;
- с отсутствием непосредственной или косвенной агрессивности [18].

Следует отметить, что исследователи сосредотачивают свое внимание преимущественно на изучении агрессивности у женщин, занимающихся традиционно мужскими видами спорта. Большинство ученых, проводивших иссле-

дования в этой предметной области, отмечают, что занятия видами спорта с поощрением агрессивности (различные виды спортивных единоборств) и ограничением агрессивности (спортивные игры) приводят к формированию агрессивности у женщин.

В частности, К. А. Бугаевский [6]. Д.Г. Огуречников и соавт. [15], опираясь на результаты своих исследований, пришли к выводу о том, что занятия видами спорта, где правила соревнований требуют агрессивного поведения, создают условия для формирования типично мужских черт спортивного характера, в том числе и для формирования агрессивности.

При этом, чем выше уровень спортивной квалификации спортсменок, занимающихся этими видами спорта, тем ярче проявляется тенденция к маскулинизации спортсменок, обуславливающей жесткое мужское агрессивное поведение. К этим выводам пришла в своей работе А.С. Дамадаева, отмечая: «... Маскулинные виды спорта способствуют формированию «мужской модели у спортсменов обоего пола» [7].

Выявлено существенное положительное влияние маскулинности, формируемой у женщин, занимающихся агрессивными видами спорта на уровень спортивных достижений. Развитие силовых качеств, овладение приемами самозащиты и навыками поведения в конфликтных ситуациях приводят к росту самооценки, уверенности в себе и формированию мужского агрессивного стиля поведения [2].

Девочки, занимаясь единоборствами, выполняют, как правило, одинаковые с мальчиками тренировочные нагрузки, и соревнуются с ними в тренировочных поединках. Это способствует формированию черт спортивного характера – целеустремленности, решительности, уверенности в себе, спокойствия, стремления к доминированию и бойцовского духа, которые в жизни в большей мере свойственны мужчинам. Наряду с этим сохраняются и развиваются чисто женские черты характера – мягкость, женственность, душевность и отзывчивость [21].

Ю.В. Краев [10] также выявил существенное преимущество в показателях агрессивности у спортсменок, занимающихся айкидо, по сравнению с женщинами, которые занимаются циклическими видами спорта. Т.Ю. Маскаева и соавт. [14] провели исследование агрессивности у 109 высококвалифицированных спортсменок, распределив их на

группы с учетом спортивной специализации. Установлено, что представительницы скоростно-силовых видов спорта и спортивных единоборств считают, что занятия избранными ими видами спорта способствует формированию у них агрессивности. Каждая десятая из опрошенных спортсменок (11,1%) связывает присущие их поведению проявления жестокости со спортивной деятельностью. Преобладание психических признаков маскулинизации – агрессивности, жестокости, грубости преимущественно наблюдалось у женщин, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта и единоборствами.

Р.И. Спектором [19] также установлено, что женщины, занимающиеся спортивными единоборствами и спортивными играми, характеризуются склонностью к агрессивному поведению в большей степени, чем спортсменки, представляющие виды спорта с косвенной агрессивностью по отношению к сопернику (легкая атлетика, лыжные гонки) и с отсутствием косвенной агрессивности (фигурное катание, художественная гимнастика).

Результаты диссертационного исследования С.В. Афиногеновой С.В. [3] говорят о том, что уровень агрессивности женщин-спортсменок, которые занимаются «женскими», фемининными видами спорта с агрессивностью, направленной только на объект или с отсутствием непосредственной или косвенной агрессивности, практически не отличается от уровня агрессивности женщин, которые не имеют отношения к спорту.

Заключение. Обобщая результаты приведенных выше исследований, можно заключить, что к мотивам, побуждающим и направляющим современных женщин к занятиям спортом относятся желание доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность, материальное благополучие, стремление к самоутверждению и самореализации. Доминирование этих мотивов побуждает и направляет женщин к занятиям спортом, создающим условия для их удовлетворения. Спортивная деятельность включает в качестве существенного признака соревновательное противостояние отдельных спортсменок или спортивных команд. Поэтому он неизбежно связан с проявлением агрессивности женщин в действиях, направленных на преодоление активного противодействия со стороны противника.

Наблюдаемые учеными высокие показатели агрессивности у женщин, занимающихся агрессивными видами спорта, в сравнении с женщинами,

представляющими виды спорта с проявлениями косвенной агрессивности и агрессивности, направленной на объекты, и женщинами, не имеющими какого-либо отношения к спорту, объясняются либо действием фактора спортивного выбора, обусловленного агрессивностью как свойства темперамента, либо фактором личностного развития, обусловленного воздействием спортивной деятельности. Чем больше опыт спортивной деятельности и выше уровень спортивной квалификации женщин, тем ярче проявляется тенденция маскулинизации агрессивного поведения с конструктивной направленностью. И в первом и во втором случае интегральным результатом воздействия обоих факторов выступает высокий уровень готовности спортсменов к проявлению конструктивной инструментальной агрессии для достижения успеха в условиях соревновательного противостояния, регулируемого официально утвержденными правилами соревнований и нормами спортивной этики.

Литература

1. Антонян, Ю.М. Теория человеческой агрессии. Почему жестоки люди: монография / Ю.М. Антонян. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015. – 311 с.
2. Артамонова, Т.В. Гендерная идентификация в спорте: монография / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
3. Афиногенова, С.В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С.В. Афиногенова. – СПбГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 24 с.
4. Багадирова, С.К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2014. – №2 – С. 114-118.
5. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Нева, 2001. – 510 с.
6. Бугаевский, К.А. Изучение уровня проявлений агрессивности у спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта / К.А. Бугаевский // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – 2017. – С. 180-183.
7. Дамадаева, А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Вып.12 (70). – С. 58-63.

8. Ениколопов, С.Н. Психология агрессии: основные подходы / С.Н. Ениколопов // Вестник Псковского Вольного университета – 1994 – №1 – С. 62-68.
9. Кон, И.С. Введение в сексологию / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1988 – 319 с.
10. Краев, Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявления агрессии и агрессивности у спортсменов: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.13 / Ю.В. Краев. – СПб., 1999. – 22 с.
11. Краев, Ю.В. Проявление агрессии в спорте / Ю.В. Краев, А.А. Мерзликин // Московский экономический журнал. – 2018. – №4 – С. 493-499.
12. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №6 – С.96-99.
13. Максимова, В. Не так уж слаб этот «слабый пол» / В. Максимова, Г. Семенов // Спорт за рубежом. – 2003. – №13. – 35 с.
14. Маскаева, Т.Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – 2014. – №12 (118). – С. 266-272.
15. Огуречников, Д.Г. Особенности проявления агрессии и агрессивности у женщин-спортсменок / Д.Г. Огуречников, Д.Р. Ягудин, В.Ю. Еремеев, В.В. Петров // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №56-9. – С. 329-335.
16. Паренс, Г. Агрессия наших детей и подростков / Генри Паренс // Перевод с англ. Л.Г. Герциг, А.В. Решетникова. – М. : Изд. дом «Форум», Инфра-М., 1997. – 160 с.
17. Пихлер, В. «Женщины изобретательны и коварны» [Электронный ресурс] / В. Пихлер – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/se-velena/reviews/79685>
18. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте / В.К. Сафонов. – СПб. : Изд-во С.– Петербург. ун-та 2003. – 159 с.
19. Спектор, Р.И. Психологические особенности высших спортивных достижений (теоретико-методологический анализ): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Р.И. Спектор. – М., 1987. – 18 с.
20. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 860 с.
21. Цикунова, Н.Г. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Цикунова. – СПб., 2003. – С.136-148.
22. Яценко, Т.С. Агрессия: психодинамическая теория и феминология: монография / Т.С. Яценко. – М. : ВИЦА ШКОЛА – XXI, 2010. – С. 65-271.
23. Diegel, H. Sport in changing society: sociological essays / H. Diegel // Sport science studies. – 1995. – № 7. – 200 p.
24. Dworkin, Sh. L. «Holding back»: Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength / Sh. L. Dworkin // Sociological perspectives, 2001. – Vol. 44 (3). – P. 333-350.
25. Goldberg, H. New male-female relationship / H. Goldberg. – N.Y., 1983.
26. Messner, M.A., Sabo D.F. Sex, violence and powering sports / M.A. Messner, D.F. Sabo. – The Grossing Press, Freedom, 1994.
27. Murphy, P.J. Sport and gender / P.J. Murphy, W.M. Leonard // A sociological perspective of sport. Ed. By Leonard W.M. – 5 ed. Illinois State University, 1998. – P. 241-276.

References

1. Antonyan, Yu.M. Theory of human aggression. Why are people cruel: monograph / Yu.M. Antonyan. – М. : UNITY-DANA: Law and Law, 2015. – 311 p.
2. Artamonova, T.V. Gender identification in sports: monograph / T.V. Artamonova, T.A. Shevchenko. – Volgograd: Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "VGAFK", 2009. – 236 p.
3. Afnogenova, S.V. Biological and psychological sex in connection with professional and sports interests in adolescence and youth: abstract of thesis. dis. ...cand. psychol. Sciences / S.V. Afnogenova. – St. Petersburg State Polytechnic University named after A.I. Herzen, 2006. – 24 p.
4. Bagadirova, S.K. Formation of gender identity in the context of professionalization of personality in sports / S.K. Bagadirova // Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and psychology. – 2014. – No. 2 – P. 114-118.
5. Berkowitz, L. Aggression. Causes, consequences and control / L. Berkowitz. – St. Petersburg. : Neva, 2001. – 510 p.
6. Bugaevsky, K.A. Studying the level of manifestations of aggressiveness in female athletes involved in martial arts and athletic sports / K.A. Bugaevsky // In the collection: Physiological and biochemical foundations and pedagogical technologies of adaptation to physical loads of varying magnitude: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the memory of Doctor of Biology. Sciences, Professor A.S. Chinkina. – 2017. – P. 180-183.
7. Damadaeva, A.S. Gender aspects of sports motivation / A.S. Damadaeva // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2011. – Issue 12 (70). – P. 58-63.
8. Enikolopov, S.N. Psychology of aggression: basic approaches / S.N. Enikolopov // Bulletin of the Pskov Free University – 1994 – No. 1 – P. 62-68.
9. Kon, I.S. Introduction to sexology / I.S. Con. – М.: Education, 1988 – 319 p.
10. Kraev, Yu.V. The influence of the characteristics of a sport on the manifestations of aggression and aggressiveness in athletes: abstract of thesis. diss. ...cand. psycho. Sciences: 19.00.13 / Yu.V. Kraev. – St. Petersburg, 1999. – 22 p.
11. Kraev, Yu.V. Manifestation of aggression in sports / Yu.V. Kraev, A.A. Merzlikin // Moscow Economic Journal. – 2018. – No. 4 – P. 493-499.
12. Lubysheva, L.I. Woman and sport: brainstorming among scientists / L.I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. – 1999. – No. 6 – P. 96-99.

13. Maksimova, V. This "weaker sex" is not so weak / V. Maksimova, G. Semenov // *Sports abroad*. – 2003. – No. 13. – 35 p.
14. Maskaeva, T.Yu. Gender mental and behavioral characteristics of women and their manifestation as a result of practicing various sports / T.Yu. Maskaeva, G.N. Germanov // *Scientific and theoretical journal "Scientific Notes"* – 2014. – No. 12 (118). – P. 266-272.
15. Ogurechnikov, D.G. Features of the manifestation of aggression and aggressiveness in female athletes / D.G. Ogurechnikov, D.R. Yagudin, V.Yu. Eremeev, V.V. Petrov // *Problems of modern pedagogical education*. – 2017. – No. 56-9. – P. 329-335.
16. Parens, G. Aggression of our children and adolescents / Henry Parens // Translation from English. L.G. Herzig, A.V. Reshetnikova. – M.: Publishing house. House «Forum», Infra-M., 1997. – 160 p.
17. Pichler, V. "Women are inventive and insidious" [Electronic resource] / V. Pichler – Access mode: [https:// www.sport-express.ru/se-velena/reviews/79685](https://www.sport-express.ru/se-velena/reviews/79685)
18. Safonov, V.K. Aggression in sports / V.K. Safonov. – St. Petersburg. : Publishing house St. Petersburg. University 2003. – 159 p.
19. Spector, R.I. Psychological characteristics of higher sports achievements (theoretical and methodological analysis): abstract of thesis. dis. ...cand. psychol. Sciences / R.I. Spector. – M., 1987. – 18 p.
20. Heckhausen, H. Motivation and activity / H. Heckhausen – 2nd ed. – St. Petersburg. : Peter, 2003. – 860 p.
21. Tsikunova, N.G. Gender personality characteristics of athletes in masculine and feminine sports: dis. ... cand. ped. Sciences / N.G. Tsikunova. – St. Petersburg, 2003. – P.136-148.
22. Yatsenko, T.S. Aggression: psychodynamic theory and feminology: monograph / T.S. Yatsenko. – K.: VISCHKA SCHOOL – XXI, 2010. – P. 65-271.
23. Diegel, H. Sport in changing society: sociological essays / H. Diegel // *Sport science studies*. – 1995. – № 7. – 200 p.
24. Dworkin, Sh. L. «Holding back»: Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength / Sh. L. Dworkin // *Sociological perspectives*, 2001. – Vol. 44 (3). – P. 333-350.
25. Goldberg, H. New male-female relationship / H. Goldberg. – N.Y., 1983.
26. Messner, M.A., Sabo D.F. Sex, violence and powering sports / M.A. Messner, D.F. Sabo. – The Grossing Press, Freedom, 1994.
27. Murphy, P.J. Sport and gender / P.J. Murphy, W.M. Leonard // *A sociological perspective of sport*. Ed. By Leonard W.M. – 5 ed. Illinois State University, 1998. – P. 241-276.



УДК 796.01:159.9

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В КЁРЛИНГЕ

COPING STRATEGIES FOR ATHLETES' BEHAVIOR IN CURLING



Усманова Зухра Тагировна – канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, usmanova-zuhra@mail.ru

Usmanova Zuhra – PhD in Psychology, associate professor of the department of pedagogy and

psychology in the field of physical culture and sports. Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia



Сумина Наталья Евгеньевна – канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, evgenia1905@rambler.ru

Sumina Natalya – PhD in Psychology, associate professor of the department of pedagogy and

psychology in the field of physical culture and sports. Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Ключевые слова: соревновательный стресс, спортивный неуспех, копинг-стратегии, совладание с проблемой.

Аннотация. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-поведения спортсменок сборной Республики Татарстан по керлингу среди женщин в условиях соревновательного стресса. Описаны, выбранные ими стратегии совладающего поведения.

Анализ результатов исследования совладающего поведения вышеназванной команды показал выраженность почти всех стратегий: планирование решения проблемы, принятие ответственности, положительная переоценка, самоконтроль, избегание проблемы, поиск социальной поддержки, дистанцирование.

Keywords: competitive stress, sports failure, coping strategies, coping with a problem.

Abstract. This article presents the results of an empirical study of the characteristics of coping behavior of the Tatarstan Women's Curling Team under conditions of competitive stress. Psychological assistance and support should be aimed at identifying alternative ways to get out of the situation and finding new life goals focused on a creative future in sports. An analysis of the results of a study of the coping behavior of the above-mentioned team showed the expression of almost all strategies: planning a solution to the problem, taking responsibility, positive reappraisal, self-control, avoiding the problem, seeking social support and distancing.

Актуальность исследования. Проблема управления стрессом в спорте, в частности поведение спортсмена во время соревновательного стресса, по-прежнему остается актуальной на сегодняшний день. Это касается не только детско-юношеского, но и спорта высших достижений. К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучено поведение спортсмена в стрессовой ситуации [8]. Создатель учения о стрессе Г. Селье обозначил это явление как общую неспецифическую

реакцию организма на неблагоприятные факторы, воздействующие на него [6].

В большей степени актуальность исследования копинга в спортивной психологии представлена размытыми границами предмета совладающего поведения спортсмена, так как в силу характера спортивной деятельности преодолевать приходится много разнообразных трудностей как внутреннего, так и внешнего происхождения (от аэрофобии до критики) [1].

Соревнования выступают стрессовой ситуацией для спортсмена, где наблюдаются изменения не только на физиологическом уровне, но и психологическом: ухудшается его психическое состояние, «интеллектуальный» контроль над поведением; происходят изменения когнитивных процессов спортсмена и пр. Несмотря на универсальность причин формирования тревожных реакций в спорте, существенные отличия в формировании копинг-стратегий наблюдаются в индивидуальном и командном спорте [7], в ходе тренировочного и соревновательного процессов [5]. Задача совладания в условиях соревновательного стресса состоит в том, чтобы справляться со сложностями или уменьшить их отрицательные последствия. Формирование натренированности противостояния стрессу является актуальной задачей к «рождению» чемпионов.

Цель исследования – определение доминирующих копинг-стратегий у спортсменов сборной Республики Татарстан по керлингу.

Организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены сборных команд по керлингу из четырех регионов России (Москва, Санкт-Петербург, Иркутск, Татарстан), а непосредственная интерпретация данных была выполнена на примере женской команды керлингистов Республики Татарстан.

Испытуемые. Спортивная квалификация участников исследования была от первого спортивного разряда до мастера спорта России. Возраст испытуемых от 14 до 27 лет ($n=40$).

Методы исследования. В данном исследовании была использована методика «Опросник способов совладающего поведения» Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой [3].

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в восемь шкал: 1) конфронтация (подразумевает агрессивные усилия по изменению ситуации); 2) дистанцирование (описывает когнитивные усилия, предназначенные для отделения от ситуации и уменьшения её значимости); 3) самоконтроль (описывает усилия по регулированию своих чувств, эмоций и действий); 4) поиск социальной поддержки (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки от других людей); 5) принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующими возможностями её решения); 6) бегство (описывает мысленное стремление, уход в фантазии и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы); 7) планирование решения проблемы (описывает намеренные

проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем); 8) положительная переоценка (описывает усилия по созданию положительного значения сложной ситуации путём фокусирования на росте собственной личности) [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение. Деятельность спортсменов в условиях соревновательного стресса может быть успешной, если умеренно используется та или иная стратегия. Проблема в том, что некоторые стратегии спортсмены используют недостаточно или избыточно, что, в свою очередь, влияет на выбор стратегии преодоления трудностей. Так, проигрыш команды женской сборной Республики Татарстан по керлингу в течение последних семи лет, изменил механизмы адекватного реагирования на стрессовую ситуацию и способствовал фиксации на личностных переживаниях, а тем не менее, известно, что адекватная оценка собственной реакции на те или иные ситуации, сопряженные со стрессом, может способствовать успеху спортсмена.

Анализ результатов исследования совладающего поведения вышеназванной команды показал выраженность почти всех стратегий: планирование решения проблемы (79 баллов), принятие ответственности (71 балл), положительная переоценка (70 баллов), самоконтроль (69 баллов), избегание (66 баллов), поиск социальной поддержки (65 баллов), дистанцирование (63 балла).

В границах данного исследования особый интерес представляет ситуация спортивного неуспеха и ее влияние на формирование поведения личности. Так, результаты исследования подтверждают использование стратегии дистанцирования (63 балла), где члены команды сборной по керлингу не пытаются изменить ситуацию, а стараются отстраниться от нее, ограждая себя от негативных переживаний. Ими осуществляется попытка сохранить эмоциональное равновесие за счет снятия ответственности за происходящее на площадке. Высокие баллы перечисленных стратегий по шкале дистанцирования, а также 66 баллов по шкале избегания, 69 баллов по шкале самоконтроля говорят о трудностях в выражении эмоций, переживаний, чрезмерных требований к себе, приводящих к гиперконтролю поведения и конфликтам.

Стратегия «поиск социальной поддержки» ориентирована на поиск рефлексии и эмпатии, ожидание внимания и сочувствия, а характеризующий ее показатель в 65 баллов определяет зависимую позицию чрезмерных ожиданий, недостаток само-

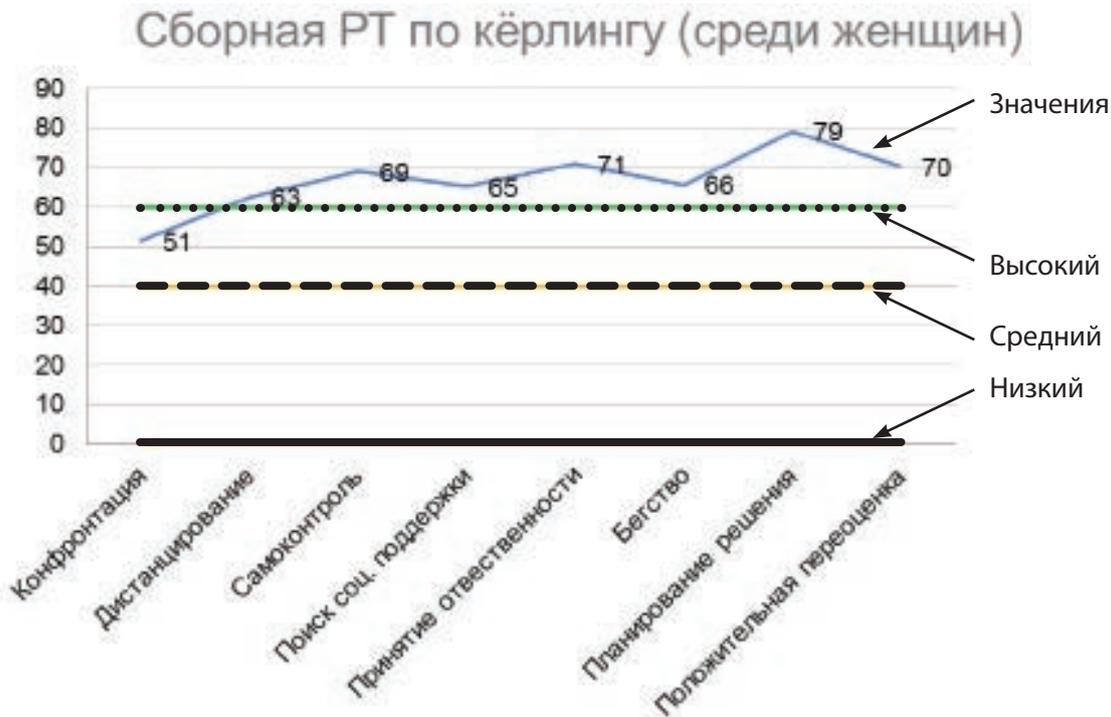


Рисунок – Показатели копинг-стратегий женской команды Республики Татарстан по кёрлингу

стоятельности и формирования обвинительной позиции друг к другу. Эмоциональное напряжение, в котором держат себя спортсмены, приводит к эмоциональным вспышкам, срыву и дискомфорту в команде в системе взаимоотношений «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен». Между тем, при исследовании конструктивного взаимодействия с тренером и с членами команды, наличия у них живых эмоциональных переживаний (отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность), которые формируют стратегию успешного взаимодействия в команде, мы опирались на проведенное ранее исследование Ю.А. Коломейцева [2].

Избыточное использование стратегии «принятие ответственности» в поведении спортсменов (71 балл) исключает возможность адекватной оценки понимания личной ответственности и проявляется в излишней самокритике и неудовлетворенности собой, и как следствие, формирует чрезмерную рациональность, неторопливость, отсутствие спортивного азарта, что подтверждается значениями в 79 баллов по шкале «планирование решения проблемы». Стереотипность спортивного поведения, внутренняя скованность и сосредоточенность на возможных ошибках лишает спортсмена действовать быстро, легко и креативно, а подкрепляясь сверхконтролем дестабилизирует нервную систему и приводит к чувству напряжения и бессилия.

Высокие показатели по шкале стратегия поведения «положительная переоценка» (70 баллов) также свидетельствуют о неэффективном способе совладания с проблемной ситуацией в условиях соревновательного стресса. Члены сборной команды «недооценивают» [4] свои возможности фактического и действенного разрешения проблемы. Попытка найти выход в данной критической ситуации снижает уровень стресса, но не способствует решению сложившегося конкретного соревновательного действия.

Анализируя показатели по шкале «конфронтация» в сборной команде по кёрлингу, мы, в целом, наблюдаем умеренное использование данной стратегии (51 балл), хотя перед началом соревнований можно наблюдать разное поведение спортсменок. Однако, на фоне данных других шкал, такой результат не говорит об эмоциональной уравновешенности команды и не обеспечивает ее способность к сопротивлению трудностям и находчивость при разрешении проблемных ситуаций. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

Выводы. Проведенное нами исследование показало, что в женской команде кёрлингистов Республики Татарстан присутствует ситуация спортивного неуспеха, которая оказывает влияние на формирование дальнейшего поведения личности спортсмена в условиях соревнования. Так, нами вы-

явлено, что члены команды имеют 63 балла по шкале дистанцирования, 66 баллов по шкале избегания проблемы и 69 баллов по шкале самоконтроля, что говорит о трудностях в выражении эмоций, переживаний, чрезмерных требований к себе, приводящих к гиперконтролю поведения и конфликтам в команде. В то же время, показатель 65 баллов в стратегии поиска социальной поддержки свидетельствует о неконструктивном взаимодействии в команде.

Использование стратегии «принятие ответственности» (71 балл), «планирование решения проблемы» (79 баллов), а также высокие показатели по шкале «положительная переоценка» (70 баллов) говорят о неэффективном способе совладания с проблемной ситуацией в условиях соревновательного стресса.

Между тем, такой показатель, как 51 балл по шкале «конфронтация», не говорит об эмоциональной уравновешенности команды и не обеспечивает ее способность к сопротивлению трудностям при разрешении проблемных ситуаций в ходе соревнований.

Поскольку совладание с жизненными трудностями, направленное на изменение поведения в социально значимых ситуациях и определяющее адекватностью эмоционального и когнитивного восприятия, опирается на выбор конкретной копинг-стратегии, то формирование конструктивного сочетания отдельных копинг-стратегий будет приоритетной задачей спортивных психологов.

Литература

1. Боцавер, К.А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика / Боцавер, К.А., Довжик, Л.М. // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Том 5. – № 1. – С. 1-18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101
2. Коломейцев, Ю.А. Исследование межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Коломейцев, Ю.А. – Тарту, 1974. – 45 с.
3. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Т.В. Куфтяк. – Текст: непосредственный // Журнал практического психолога. – 2007. – №3. – С. 93-112.
4. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях // СПб Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2008. – 37 с.
5. Распопова, А. С. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе

тренировок и соревнований / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2023. – Т. 3. – № 3. – С. 19-32. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/127888>.

6. Стресс: причины, симптомы, профилактика. – URL: <https://kkb3.ru/parients/medprof/27-stress-prichiny-simptomu-profilactik> (Дата обращения: 29.10. 2023).

7. Совмиз, З.Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №1. – С.80-87.

8. Шагиев, Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки)»: автореф. дис. ... канд. психол. наук; Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова / Шагиев Ренат Мирсаитович. – Ярославль, 2009. – 27 с.

References

1. Bochaver, K.A. Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics / Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M. // Clinical and special psychology. – 2016. – Volume 5. – No. 1. – P. 1-18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101
2. Kolomeytshev Yu.A. Study of interpersonal relationships based on the effectiveness of sports activities: abstract. dis. ... cand. psychol. Sciences Kolomeytshev, Yu.A. – Tartu, 1974. – 45 p.
3. Kryukova, T.L. Questionnaire Method of coping (adaptation of the WCQ methodology) / T.L. Kryukova, T.V. Kuftyak. – Text: immediate // Journal of practical psychologist. – 2007. – No. 3. – P. 93-112.
4. Methodology for psychological diagnostics of coping behavior in stressful and problematic situations for the individual // St. Petersburg Psychoneurological Institute named after. V.M. Bekhtereva, 2008. – 37 p.
5. Raspopova, A.S. Psychological features of coping with stress among tennis players during training and competitions / A.S. Raspopova, Yu.M. Bosenko // Current issues in sports psychology and pedagogy. – 2023. – Т. 3. – No. 3. – P. 19-32. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/127888>.
6. Stress: cause, symptoms, prevention. – URL: <https://kkb3.ru/parients/medprof/27-stress-prichiny-simptomu-profilactik> (Access date: 10/29/2023).
7. Sovmiz, Z.R. Features of coping resources of athletes of national and team sports / Z.R. Sovmiz // Physical culture, sport – science and practice. – 2023. – No. 1. – P.80-87.
8. Shagiev, R.M. Structural and functional characteristics of stress resistance in sports activities: specialty 19.00.03 “Work psychology, engineering psychology, ergonomics (psychological sciences)”: abstract. dis. ... cand. psychol. Sciences; Yaroslavl State University named after. P.G. Demidova / Shagiev Renat Mirsaitovich. – Yaroslavl, 2009. – 27 p.

УДК 797.12

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

THE INFLUENCE OF THE MOTIVATION LEVEL OF ACADEMIC ROWERS OF VARIOUS TEMPERAMENT TYPES ON THE SPORTS RESULT



Комлев Никита Алексеевич – магистрант кафедры ТиМ гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова, Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, nikita.komlev.2017@gmail.com

Komlev Nikita – Master Student of the the Department of theory and Methodology of rowing and sailing named after A.F. Komarov, Russian

University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Захрямина Лилия Николаевна – канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМ гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова, Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, zakhryamina_liliya@mail.ru

Zakhryamina Lilia – PhD, associate professor of the Department of theory and Methodology of rowing and sailing

named after A.F. Komarov, Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: тип темперамента, мотивация, академическая гребля, гребцы-академисты, спортивный результат.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования типа темперамента и уровня мотивации гребцов-академистов высокой спортивной квалификации (МС), направленные на изучение индивидуально-психологических черт и их влияние на спортивный результат.

Keywords: type of temperament, motivation, rowing, academic-rowers, sports result.

Abstract. This article presents the results of a study of the type of temperament and the level of motivation of highly qualified academic rowers (MS), aimed at studying individual psychological traits and their impact on sports performance.

Актуальность исследования. Под темпераментом понимают устойчивые свойства личности, связанные с динамическими аспектами деятельности. В каждом типе высшей нервной системы есть набор уникальных, индивидуальных качеств, влияющих на спортивную деятельность. По мнению многих специалистов, в области спортивной психологии, темперамент влияет на динамику мотивации [1, 2, 5]. А мотивация является ключевым звеном каждого спортсмена и имеет непосредственное отношение к достижению спортивного результата. Изучение уровня мотивации гребцов-академистов различ-

ного типа темперамента, позволит в дальнейшем тренерам более детально комплектовать экипажи на различных этапах подготовки из расчёта полученной информации, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Цель исследования – определить влияние уровня мотивации гребцов-академистов различного типа темперамента на спортивный результат.

Задачи исследования:

1. Определить типы темперамента гребцов-академистов высокой спортивной квалификации.

2. Определить уровень мотивации гребцов-академистов высокой спортивной квалификации.

3. Определить влияние уровня мотивации гребцов-академистов различного типа темперамента на спортивный результат.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод анкетирования: личностный опросник Г. Айзенка (EPI), методика «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин), методика «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс); педагогическое наблюдение; метод математической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2022 года, в котором приняло участие 25 мужчин в возрасте от 18 до 23 лет, имеющие спортивное звание МС. Контрольные испытания проводились на гребном эргометре «Concept-2» с прохождением дистанции 2000 метров.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам предварительного тестирования гребцов-академистов в исследуемой группе было выявлено следующее соотношение типов темперамента: флегматики – 35%, холерики – 33%, сангвиники – 27% и меланхолики – 5% (Рисунок 1). Для определения уровня мотивации, спортсмены были разбиты на группы по типу темперамента. Результаты исследования «Методы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин) представлены на рисунке 2, где было выявлено 5 основных мотивов спортивной деятельности гребцов-академистов: «Потребность в достижении», «Потребность в борьбе», «Потребность в самосовершенствовании», «Потребность в общении», «Потребность в поощрении». Степень выраженности мотива достижения успеха изучалась с помощью методики «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс) и представлена на рисунке 3.

Наибольший процент в исследуемой группе составили флегматики – 35%. Они уравновешены, но малоподвижны. Спортсмены данного типа темперамента меньше подвержены утомлению и им свойственно равномерное прохождение дистанции. Также они способны работать в коллективе, и выполнять указания тренера без возражений. Результаты исследования по методике «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин) показали, что в группе доминируют мотивы «Потребность в достижении» – 59% и «Потребность в самосовершенствовании» – 58%, уровень выраженности которых был оптимальных значений и составил 80%. В ходе проведения исследования с помощью методики «Мотивации к

достижению успеха» (Т. Элерс) было определено, что группа флегматиков имеет средний уровень мотивации к достижению успеха и составляет 66%.

Вторая по численности группа – холерики (33%). Данному типу свойственна неуравновешенность, а в трудной ситуации они легко выходят из себя. Холерики быстро принимают решения и имеют высокую реактивность, активность. По результатам исследования по методике «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин), доминируют мотивы «Потребности в борьбе» – 70% и «Потребности в достижении» – 75%. Уровень выраженности которых был выше средних значений и составил 93%. Данное значение стало самым высоким среди всех групп типов темперамента гребцов-академистов. Исходя из полученных данных по методике «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс) следует, что холерики имеют слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха – 73%. Они нестабильны и склонны к полной утрате интереса к спортивной деятельности, то есть возможно «профессиональное выгорание».

Сангвиники составили 27% среди всех испытуемых. Они сочетают в себе уравновешенность и высокую активность. Спортсмены данного типа темперамента хорошо взаимодействуют в команде и часто становятся лидерами. Они легко осваивают новые двигательные действия, и способны быстро принимать решения исходя из ситуации, но недостаточно усидчивы и сосредоточены. Результаты исследования данного типа темперамента по методике «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин) показали, что в группе доминируют мотивы «Потребность в общении» – 61% и «Потребность в самосовершенствовании» – 60%, уровень выраженности которых был оптимальных значений и составил 70%. Результаты исследования по методике «Мотивации к

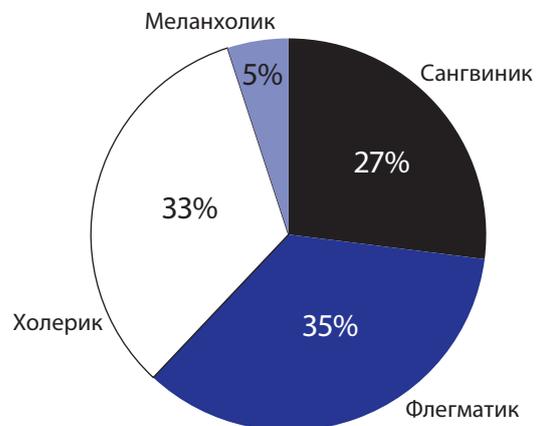


Рисунок 1 – Результаты исследования личностного опросника Г. Айзенка (EPI)

к достижению успеха» (Т. Элерс) показали, что группа сангвников имеет средний уровень мотивации к достижению успеха и составляет 54%. При отсутствии серьезных целей и регулярной активности, данный тип темперамента склонен к эмоциональному напряжению, непостоянству.

Меланхолики самая маленькая по численности группа, составляющая всего 5% среди всех испытуемых. На практике, спортсмены с данным типом темперамента редко становятся чемпионами в академической гребле, это связано с плохой стрессоустойчивостью и неустойчивой мотивацией, что подтверждается результатами нашего исследования. По методике «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин) в данной группе доминируют мотивы «Потребность в поощрении» – 50% и «Потребность в общении» – 38%, уровень выраженности которых был с пониженным значением и составил всего 48%. А результаты исследования с помощью методики «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс) показали, что группа меланхоликов имеет низкий уровень мотивации к достижению успеха и составляет 41%. Все это говорит о наименьшей предрасположенности спортсменов данного типа темперамента к занятию академической греблей.

С целью определения влияния уровня мотивации гребцов-академистов различного типа темперамента на спортивный результат, спортсмены приняли участие в соревновании «Чемпионат Тверской области по гребле индор», где проходили дистанцию в 2000 метров на гребном эргометре «Concept-2». Участники были разделены на группы по типу темперамента. В качестве результата использовалось среднее время прохождения дистанции на 2000 метров всех спортсменов каждой группы (Таблица 1).

При обработке полученных данных спортсменов, была выявлена взаимосвязь между скоростью, ти-

пом темперамента, уровнем мотивации и занятыми местами. Первое место, с результатом в 6 минут 6 секунд заняла группа холериков; второе место, с результатом 6 минут 9 секунд заняла группа флегматиков; третье место, с результатом 6 минут 11 секунд – сангвники; крайнее место, с результатом 6 минут 31 секунда заняли меланхолики.

Основываясь на данные, полученные в результате проведенного нами исследования, перед комплектованием экипажей в академической гребле, тренерам рекомендуется проводить предложенные нами тесты: личностный опросник Г. Айзенка (EPI), методика «Мотивы спортивной деятельности (Е.А. Калинин)», методика «Мотивации к достижению успеха (Т. Элерс)». Данные тесты помогут определить тип темперамента спортсмена и выявить уровень мотивации к достижению спортивного результата.

Выводы

1. Определен тип темперамента у гребцов-академистов высокой спортивной квалификации. Результаты исследования показали, что большинство спортсменов относятся к таким типам темперамента, как флегматик (35%) и холерик (33%). Следующий тип это – сангвник (27%), а меланхоличный тип составил всего 5%.

2. Определен уровень мотивации гребцов высокой спортивной квалификации. Результаты исследования по методике «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин) показали, что группа флегматиков и сангвников имеют оптимальный уровень выраженности мотивов спортивной деятельности (80%) и (70%); группа холериков имеет уровень выраженности мотивов выше средних значений (93%); группа меланхоликов имеет низкий уровень мотивации к достижению успеха (41%). Исходя из полученных данных по методике «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс) следует, что: холерики имеют завышен-

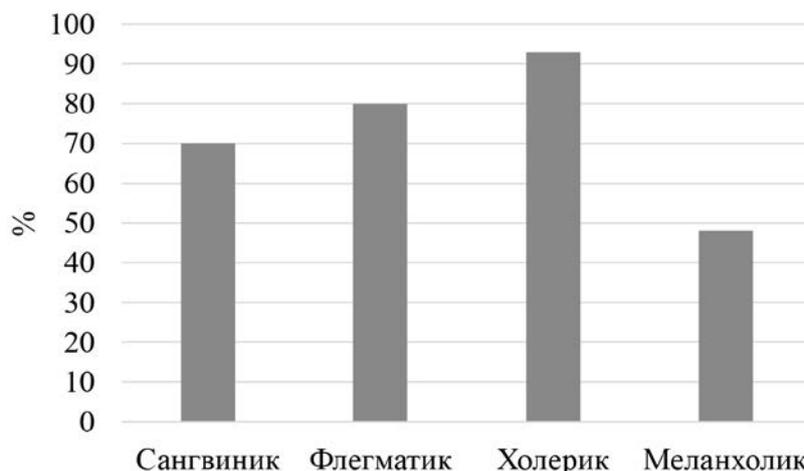


Рисунок 2 – Результаты исследования «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин)

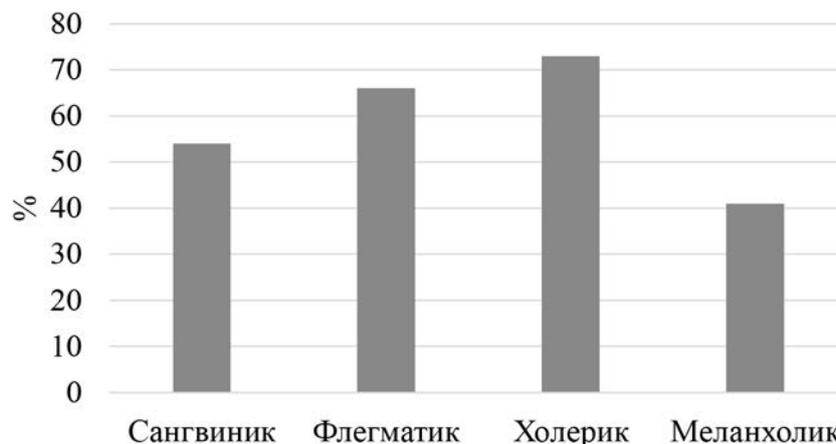


Рисунок 3 – Результаты исследования «Мотивации к достижению успеха» (Т. Элерс)

Таблица 1 – Среднее время прохождения дистанции в 2000 метров на тренажере «Concept-2»

Группы по типу темперамента			
Холерики	Меланхолики	Сангвиники	Флегматики
6 минут 6 секунд	6 минут 31 секунда	6 минут 11 секунд	6 минут 9 секунд

ный уровень мотивации к достижению успеха (73%); флегматики и сангвиники имеют средний уровень мотивации к достижению успеха (66%) и (54%); группа меланхоликов имеет низкий уровень мотивации к достижению успеха (41%).

3. Определено влияние уровня мотивации гребцов-академистов различного типа темперамента на спортивный результат. Самую высокую скорость при прохождении дистанции в 2000 метров показали спортсмены группы холериков, преодолев дистанцию за 6 минут 6 секунд. Вторыми были спортсмены группы флегматиков с результатом 6 минут 9 секунд. Спортсмены группы сангвиников не много уступили гребцам из группы флегматиков, показав результат в 6 минут 11 секунд. Наименьший результат 6 минут 31 секунда, был зафиксирован у группы спортсменов темперамента меланхолики.

Литература

1. Вяткин, Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Темперамент и спорт. Уч. записки ПГПИ. – Пермь, 1972 г. – С. 96-112.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – 6-е изд., пер. и доп.: учебник для бакалавриата и магистратуры / Г.Д. Горбунов, 2022 г. – 66 с.
3. Захрямина, Л.Н. Формирование психофизической готовности высококвалифицированных яхтсменов к соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Захрямина Лилия Николаевна. – Москва, 2022 г. – 187 с.
4. Захрямина, Л.Н. Индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие помехоустойчивость действий яхтсменов / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // Материалы межрегиональной научной конференции

«Молодые ученые» 24-26 апреля 2019 года. – РГУФКСМиТ. – 2019. – 749 с. – С. 391-396.

5. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А.Е. Ловягина. – М. : Издательство Юрайт, 2016 г. – 338 с.

6. Михайлова, Т.В. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.

7. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2010. – 116 с.

References

1. Vyatkin, B.A. On the question of the relationship between the properties of the nervous system type, temperament and abilities for sports activities / B.A. Vyatkin // Temperament and sport. Uch. notes from PSPI. – Perm, 1972 – P. 96-112.
2. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sports. – 6th ed., trans. and additional: textbook for undergraduate and graduate programs / G.D. Gorbunov, 2022 – 66 p.
3. Zakhryamina, L.N. Formation of psychophysical readiness of highly qualified yachtsmen for competitive activity: dis. ...cand. ped. Sciences: 13.00.04 / Zakhryamina Liliya Nikolaevna. – Moscow, 2022 – 187 p.
4. Zakhryamina, L.N. Individual psychological characteristics of a personality that ensure noise immunity of yachtsmen's actions / N.S. Shumova, Yu.V. Baikovsky // Materials of the interregional scientific conference "Young Scientists" April 24-26, 2019. – RGPUKSMIT. – 2019. – 749 p. – P. 391-396.
5. Lovyagina, A.E. Psychology of physical culture and sports: textbook and workshop for secondary vocational education / A.E. Lovyagina. – M.: Yurayt Publishing House, 2016 – 338 p.
6. Mikhailova, T.V. Rowing / T.V. Mikhailova, A.F. Komarov, E.V. Dolgova, I.S. Food – M.: Publishing Center "Academy", 2006. – 400 p.
7. Sopov, V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports / V.F. Sopov. – M.: Academic project, 2010. – 116 p.

АНАЛИЗ ГОРЯЧИХ ТОЧЕК И ГРАНИЦ ИССЛЕДОВАНИЙ МЕДИТАЦИИ В КИТАЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ В СПОРТЕ

ANALYSIS OF HOT SPOTS AND FRONTIERS OF MEDITATION RESEARCH IN CHINA



Сюй Инин – аспирант 3-го года обучения кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, 15236161997@163.com

Xu Yingying – 3rd year PhD student, Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: медитация, эволюционная тенденция, тенденция развития, исследовательский очаг, пограничный анализ, медитация в спортивной деятельности.

Аннотация. Медитация используется человечеством давно, имеет глубокие корни в развитии истории и культуры человечества. Медитативные упражнения использовались и совершенствовались на протяжении тысяч лет, начиная с буддийского цигуна и индийской йоги. С развитием научных исследований, медитация стала использоваться и как эффективный метод психологической адаптации людей с психологическими расстройствами, как уникальный метод, адаптированный к различным эмоциональным состояниям. Медитативные упражнения могут выполняться самостоятельно, под руководством, в различных группах для снятия стресса и усталости и по самым разным другим поводам. В данном исследовании используется библиографический анализ для изучения направления развития и «горячих точек» исследования, а также использование медитационных техник в спортивной деятельности.

Keywords: meditation, evolutionary trends, development trends, research hotspots, frontier analysis.

Abstract. Meditation has been used by humanity for a long time and has deep roots in the development of human history and culture. Meditation exercises have been used and refined for thousands of years, beginning with Buddhist qigong and Indian yoga. With the development of scientific research, meditation began to be used as an effective method of psychological adaptation for people with psychological disorders, as a unique method adapted to various emotional states. Meditation exercises can be performed independently, with guidance, in various groups to relieve stress and fatigue, and for a variety of other reasons. This study uses bibliographic analysis to explore research trends and hot spots.

Введение. Медитация – одна из основных буддийских практик, относится к методу обучения, при котором человек сознательно фокусирует свое внимание на переживании своих мыслей, эмоций и телесных ощущений в настоящий момент с осознанием, принятием и неосуждением [1]. Медитация, постоянно развиваясь и применяясь, постепенно

утратила свою первоначальную религиозную окраску и существует как метод духовной подготовки [2], который развивает спокойствие, свободу от жадности и гнева и принятие всех своих чувств. Самонаблюдение и осознание наличия у себя различных чувств и причин этих чувств, их принятие способствует развитию самосознания.

Исследования показали, что медитация позитивной осознанности играет важную роль в регуляции эмоций и может увеличить количество положительных эмоций у человека [3]. Хотя медитация появилась в Китае в конце правления династии Восточная Хань, современные исследования медитации в Китае явно отстают от западных академических кругов [4].

Чтобы помочь местным психологам получить более четкое представление о текущем состоянии медитации в Китае, в данном исследовании используется библиографический анализ опубликованных в Китае в научных статьях результатов исследований медитации, а также картирование знаний по ключевым словам. Прослеживаются тенденции развития, анализируются «горячие точки» и границы исследований, что будет способствовать дальнейшим исследованиям в этой области.

Организация и методы исследования. Проведен анализ 926 профильных журналов, опубликованных в 2001–2023 гг. на тему медитации и медитативных техник, используемых в Китае в том числе и в области спорта.

Обсуждение результатов исследования

Эволюционные тенденции в изучении китайской медитации. Проведя анализ 926 профильных журналов, опубликованных в 2001–2023 гг., мы получили динамику развития исследовательских точек медитации в Китае с течением времени.

В 2001–2008 годы медитация в буддизме продолжала развиваться, но еще не была интегрирована с другими дисциплинами, и большинство исследователей рассматривали медитацию в традиционных теоретических рамках, как упражнение, используемое в религии.

В 2008 году Лю Синхуа с соавторами в «Китайском журнале клинической психологии» была опубликована статья «Когнитивная терапия осознанности: развитие от медитации к психотерапии», в которой обобщались текущие применения когнитивной терапии осознанности на Западе и обсуждались перспективы развития когнитивной терапии осознанности в Китае [5]. В статье впервые медитация была объединена с психотерапией. В 2009–2013 гг. после опубликования этой статьи количество исследований по применению медитации в психологии стало нарастать.

Созданная Н. Пезешкианом [13] терапия позитивного мышления постепенно вошла в поле зрения китайских ученых. Исследователи начинают изучать механизм позитивного мышления и проводить ряд исследований, позитивного мышления,

как средства решения проблем, изменения поведения, эмоционального состояния или чувств.

2014–2018 гг. – период бурного развития исследований медитации, в этот период одна за другой появляются многочисленные важные «горячие точки». Область применения продолжает расширяться как в психологии, используя для снижения тревоги, стресса, депрессии у студентов колледжа, повышения их психологической устойчивости, так и в области медицины, для решения психологических проблем медсестер, пациентов, больных раком, проходящих химиотерапию, для улучшения качества сна и др.

С 2019 по 2000 годы ученые при исследованиях медитации в Китае начали обращать внимание на пользу от выполнения медитативных упражнений на рабочем месте, например, для профилактики выгорания, на связь между медитацией и самосостраданием, еще одной концепцией, берущей начало в буддизме.

С 2001 года по настоящее время исследования медитации в Китае развиваются стабильно, расширяются области применения и объекты изучения.

Тенденция развития китайских исследований медитации. Зарубежные исследования медитации появились раньше, чем в Китае [11]. Медитация зародилась на Востоке, развивалась на Западе. В Китае соответствующие исследования, хотя и начались с опозданием, но имеют большой потенциал. Повышение количества статей, особенно до и после 2009 года, объясняется тем, что Министерство здравоохранения Китая в Вэньчуань после землетрясения в 2008 году выпустило инструкцию «Руководящие принципы для чрезвычайных психологических кризисных вмешательств». В результате этого горячей точкой стали междисциплинарные и межпрофильные исследования внутренних психологических вмешательств и медитации как одного из средств психологического вмешательства.

Анализ «горячих точек» и границ исследований медитации в Китае. В настоящее время в Китае исследования медитации сосредоточены на тренинге позитивного мышления, который используется для лечения депрессии, тревоги, улучшения качества сна и т.д.

Чжан Цзяюань и др. с помощью эмпирических методов исследования обнаружили, что медитация может улучшить тревогу и депрессию у больных раком молочной железы [6], а исследования Ван Кунь и др. показали, что медитация может эффективно улучшить состояние сна у больных раком молочной железы [7].

Чаще всего объектом исследования медитации являются онкологические больные, однако медитация также широко используется среди здорового населения.

Так, Линь Линь и др. обнаружили, что вмешательство позитивного мышления может эффективно снизить воспринимаемое давление в группе медсестер, а также способствовать генерации положительных и снижению отрицательных эмоций [8], Чжан Сяосюй и др. показали, что когнитивная терапия позитивного мышления может помочь в борьбе с зависимостью от мобильного телефона у студентов колледжа [9].

В последние годы появились ученые, которые ввели позитивное мышление в область организационного поведения и обобщили перспективы его применения [10, 11, 12]. Однако в этих работах преимущественно использовались качественные и эмпирические методы, эксперименты проводились редко.

С развитием таких методов научных исследований, как функциональный магнитный резонанс (фМРТ), связанные с событиями потенциалы (ERP), позитронная томография (PET) и исследования оптико-кинетического нистагма (движений глаз), будущие исследования медитации могут быть более интегрированы с методами нейронаук для исследования механизма действия медитации.

Роль медитации в китайском спорте

Применение медитации для улучшения спортивного состояния. Медитация может улучшить спортивные результаты за счет развития самоконцентрации и саморегуляции спортсменов. Например, Хань Сяо (2021) показал, что медитация может уменьшить негативные эмоции, такие как тревога и депрессия, и улучшить соревновательный статус спортсменов [14]. Медитация может улучшить внимание и концентрацию спортсменов, развить их способность контролировать свои эмоции и, таким образом, улучшить их двигательные навыки. Например, Ван Явэнь и др. (2019) показали, что медитация может значительно улучшить уровень двигательных навыков спортсменов [15].

Применение медитации для улучшения психологического состояния. Медитация может улучшить психологическое состояние спортсменов, облегчить такие проблемы, как тревога и депрессия, и помочь улучшить спортивные результаты. Например, некоторые исследования показали, что медитация может улучшить психологическое состояние профессиональных боксеров [16]. Чжао Чанся и Чжан Вэнь (2018) изучали влияние медитативных

тренировок на психическое здоровье бегунов во время бега по заболоченным тропам, и результаты показали, что медитация помогает снизить стресс и тревогу и улучшить качество бега [17]. Аналогичным образом медитация может применяться и в других видах спорта. Например, Гун Вэньли и др. (2019) изучали влияние медитации на спортивные результаты и психологическое состояние теннисистов, и результаты показали, что медитация может улучшить психологическую стабильность и уверенность в себе теннисистов, тем самым улучшая их спортивные результаты [18]. Медитация может улучшить концентрацию и психическую стабильность спортсменов, что положительно сказывается на улучшении спортивных результатов бадминтонистов. Например, Чжу Сяоюй и Ван Цзянь (2018) изучили эффект медитативных тренировок в бадминтоне, и результаты показали, что медитация может улучшить уровень мастерства и игровые показатели бадминтонистов [19]. Медитация может помочь спортсменам контролировать свои эмоции и повысить уровень плавательного мастерства. Например, Ма Синьлинь и др. (2018) изучали влияние медитации на вариабельность сердечного ритма и производительность пловцов, и результаты показали, что медитация может улучшить производительность пловцов и уменьшить негативные психологические реакции [20]. Медитация может помочь спортсменам улучшить концентрацию и сосредоточенность, что может повысить их спортивные результаты. Например, Юнь Тинг и Сюй Ючен (2019) изучали влияние медитации на психические качества спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, и результаты показали, что медитация может улучшить психические качества спортсменов и уровень их мастерства [21]. Танг Лонг (2023) изучал влияние медитации на исполнительную функцию спортсменов-спаррингистов, и результаты показали, что спортсмены-спаррингисты улучшили способность исключать вмешательство нерелевантной информации, и в то же время для разных задач процесс обработки различной информации ускоряется, так что они могут быть более сфокусированы на выполнении задачи и завершить ее [22].

Выводы

1. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время эффект от выполнения медитативных упражнений не имеет глубокого теоретического объяснения, что требует более глубоких теоретических и эмпирических исследований.

2. Медитация имеет хорошие перспективы применения в спорте, что может улучшить психологические качества спортсменов и их соревновательные результаты, а также внести вклад в развитие спорта и национальной чести. Следует отметить, что медитативные тренировки требуют длительного упорства и правильного руководства для достижения максимального эффекта. Спортсмены и тренеры должны овладеть научными техниками и методами медитации, а также сосредоточиться на изучении специфики применения медитативной тренировки в спортивной подготовке, на том, как сочетать ее с соревновательной ситуацией и реальными потребностями, чтобы повысить работоспособность и целесообразность медитативной тренировки. В то же время следует обращать внимание на индивидуальные различия и психологические особенности спортсменов, разрабатывать для них индивидуальные программы медитативной подготовки, чтобы достичь наилучшего тренировочного эффекта.

Литература

1. Сюй, Фумин. Медитация осознанности и аддиктивное поведение / Фумин Сюй, Янь Ли, Ин Дэн, Яньвэй Ши, Чэнхао Лю. Достижения в психологической науке. – 2016. – №24(6). – С. 985-994.
2. Кабат-Зинн, Дж. Вмешательства, основанные на осознанности, в контексте: прошлое, настоящее и будущее / Кабат-Зинн Дж // Клиническая психология: Наука и практика. – 2003. – №10(2). – С. 144-156.
3. Никлик, Иван. Влияние мер по снижению стресса на основе осознанности на психологическое благополучие и качество жизни: действительно ли повышенная осознанность является механизмом? / Иван Никлик, К.Ф. Куйперс // Анналы поведенческой медицины. – 2008. – №35(3). – С. 331-340.
4. Чэнь, Мэнгуй. Обзор отечественных исследований осознанности / Мэнгуй Чэнь, Юнхуэй Фэн, Хуэй Ли // Психологические технологии и приложения. – 2018. – №6(11). – С. 688-695.
5. Лю, Синхуа. Когнитивная терапия осознания разума: развитие от медитации к психотерапии / Синхуа Лю, Яоцзянь Лян, Гуйцин Дуань, Сиси Ли // Китайский журнал клинической психологии. – 2008. – №3. – С. 334-336.
6. Чжан, Цзяюань. Влияние терапии по снижению стресса, основанной на осознанности, на воспринимаемый уровень стресса, тревоги и депрессии у пациентов с раком молочной железы / Цзяюань Чжан, Юйцю Чжоу, Цюаньчжи Чжан, Пин Сюэ, Юэфэн Ван // Китайский журнал медсестер. – 2015. – №50(2). – С. 189-193.
7. Ван, Кунь. Влияние терапии по снижению стресса, основанной на осознанности, на усталость и качество сна у пациентов с раком молочной железы во время химиотерапии / Кунь Ван, Чаньбин Чэнь, Цзянсай Ай, Ян Чжан, Лися Цюй // Китайский журнал медсестер. – 2017. – №52(5). – С. 518-523.
8. Линь, Линь. Влияние восьминедельного курса осознанности на стресс и эмоции медсестер / Линь Линь, Мяоцзюань Лу, Вэйпин Су // Журнал сестринского дела. – 2018. – №33(13). – С.12-15.
9. Чжан, Сяосюй. Эффект вмешательства когнитивной терапии, основанной на осознанности, на студентов колледжей, зависимых от мобильных телефонов / Сяосюй Чжан, Хайсюэ Чжу // Психологические и поведенческие исследования. – 2014. – №12(3). – С. 391-394.
10. Чжан, Цзин. Внимательность на рабочем месте: обзор исследований и перспективы / Цзин Чжан, Цзивэнь Сун, Юэ Ван // Внешняя экономика и менеджмент. – 2017. – №39(8). – С. 56-70, 84.
11. Шэнь, Чуанган. Преодоление и предотвращение жестокого управления: эффект саморегуляции осознанности / Чуанган Шэнь, Цзин Ян, Саньман Ху, Пэйсюй Хэ, Сяосинь Ли // Достижения в психологической науке. – 2020. – №28(2). – С. 220-229.
12. Лю, Сяоцин. Влияние неэтичного руководства на враждебную атмосферу и неэтичное поведение на рабочем месте – сдерживающая роль внимательности сотрудников / Сяоцин Лю // East China Economic Management. – 2018. – 32(6). – С. 141-147.
13. Тео, А. Коуп, Позитивная психотерапия: «Пусть правда будет сказана» / Тео А. Коуп // Международный журнал психотерапии. – 2014. – Том 18. – № 2.
14. Хань, Сяо. Влияние медитации на соревновательное и психологическое состояние спортсменов / Сяо Хань // Спортивные инновации и технологии. – 2021. – №6. – С. 48-49.
15. Ван, Явэнь. Исследование влияния медитации на физическую подготовку и спортивную психосоциальную конкурентоспособность спортсменов / Явэнь Ван, Иньин Сюэ, Ци Цзинь // Вестник спортивной науки и техники – 2019. – №50(2). – С. 117-119.
16. Ли, Цюн. Влияние медитации на психологическое качество профессиональных боксеров / Цюн Ли, Сяолей Ван // Китайский журнал традиционной китайской медицины. – 2018. – №25(10). – С. 50-53.
17. Чжао, Чанся. Влияние медитативной тренировки в беге по заболоченным тропам на психическое здоровье бегунов / Чанся Чжао, Вэнь Чжан // Спорт Атлетическая культура. – 2018. – №34(6). – С. 88-89.
18. Гун, Вэньли. Исследование влияния медитации на спортивные результаты и психологическое состояние теннисистов / Вэньли Гун, Шоухай Ба, Чэнь Лу // Журнал Пекинского спортивного университета. – 2019. – 42(9). – С. 93-98.
19. Чжу, Сяоюй. Исследование эффекта применения медитативной тренировки в игре в бадминтон / Сяоюй Чжу, Цзянь Ван // Вестник спортивной науки и техники. – 2018. – №49(4). – С. 120-121.
20. Ма, Синьлинь. Влияние медитации на вариабельность сердечного ритма и производительность пловцов / Синьлинь Ма, Вэньбинь Ван, Цюньцин Ли // Чжэцзянская спортивная наука. – 2018. – №40(6). – С. 33-37.
21. Юнь, Тинг. Влияние тренировки медитации на психологические качества и результаты стрельбы

спортсменов-лучников / Тинг Юнь, Ючен Сюй // Сычуаньская спортивная наука. – 2019. – 41(2). – С. 103-106.

22. Танг, Лонг. Исследование влияния тренировки позитивного мышления на исполнительную функцию спортсменов, занимающихся спаррингом / Лонг Танг // Столичный институт физической культуры, 2023.

References

1. Xu, Fuming. Mindfulness meditation and addictive behavior / Fuming Xu, Yan Li, Ying Deng, Yanwei Shi, Chenghao Liu. *Advances in psychological science*. – 2016. – No. 24(6). – P. 985-994.

2. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present and future / Kabat-Zinn J // *Clinical psychology: Science and practice*. – 2003. – No. 10(2). – P. 144-156.

3. Niklik, Ivan. The effects of mindfulness-based stress reduction interventions on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness really the mechanism? / Ivan Niklik, K.F. Kuipers // *Annals of Behavioral Medicine*. – 2008. – No. 35(3). – pp. 331-340.

4. Chen, Mengui. Review of domestic research on mindfulness / Mengui Chen, Yonghui Feng, Hui Li // *Psychological technologies and applications*. – 2018. – No. 6(11). – P. 688-695.

5. Liu, Xinghua. Cognitive therapy for mind awareness: development from meditation to psychotherapy / Xinghua Liu, Yaojian Liang, Guiqin Duan, Xixi Li // *Chinese Journal of Clinical Psychology*. – 2008. – No. 3. – P. 334-336.

6. Zhang, Jiayuan. The effect of mindfulness-based stress reduction therapy on perceived levels of stress, anxiety and depression in patients with breast cancer / Jiayuan Zhang, Yuqiu Zhou, Quanzhi Zhang, Ping Xue, Yuefeng Wang // *Chinese Journal of Nursing*. – 2015. – No. 50(2). – WITH. – P. 189-193.

7. Wang, Kun. Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on fatigue and sleep quality in breast cancer patients during chemotherapy / Kun Wang, Changying Chen, Jiangsai Ai, Yang Zhang, Lixia Qu. *Chinese Journal of Nursing*. – 2017. – No. 52(5). – P. 518-523.

8. Lin, Lin. The effect of an eight-week mindfulness course on nurses' stress and emotions / Lin Lin, Miaojuan Lu, Weiping Su // *Journal of Nursing*. – 2018. – No. 33(13). – P.12-15.

9. Zhang, Xiaoxu. Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Intervention on Mobile Phone Addicted College Students / Xiaoxu Zhang, Haixue Zhu // *Psychological and Behavioral Research*. – 2014. – No. 12(3). – P. 391-394.

10. Zhang, Jing. Mindfulness in the Workplace: Research Review and Perspectives / Jing Zhang, Jiwen Song, Yue Wang

// *Foreign Economics and Management*. – 2017. – No. 39(8). – P. 56-70, 84.

11. Shen, Chuangan. Overcoming and preventing abusive management: the effect of self-regulation of mindfulness / Chuangan Shen, Jing Yang, Sanman Hu, Peixu He, Xiaoxin Li // *Advances in psychological science*. – 2020. – No. 28(2). – P. 220-229.

12. Liu, Xiaoqin, The influence of unethical management on hostile atmosphere and unethical behavior in the workplace - the moderating role of employee mindfulness / Xiaoqin Liu // *East China Economic Management*. – 2018. – 32(6). – P. 141-147.

13. Theo, A. Cope, Positive psychotherapy: "Let the truth be told" / Theo A. Cope // *International Journal of Psychotherapy*. – 2014. – Volume 18. – No. 2.

14. Han, Xiao. The influence of meditation on the competitive and psychological state of athletes / Xiao Han // *Sports innovations and technologies*. – 2021. – No. 6. – P. 48-49.

15. Wang, Yawen. Study of the influence of meditation on physical training and sports psychosocial competitiveness of athletes / Yawen Wang, Yingying Xue, Qi Jin // *Bulletin of Sports Science and Technology* - 2019. - No. 50(2). – P. 117-119.

16. Li, Qiong The influence of meditation on the psychological quality of professional boxers / Qiong Li, Xiaolei Wang // *Chinese Journal of Traditional Chinese Medicine*. – 2018. – No. 25(10). – P. 50-53.

17. Zhao, Changxia. The influence of meditative training in running along marshy paths on the mental health of runners / Changxia Zhao, Wen Zhang // *Sports Athletic Culture*. – 2018. – No. 34(6). – P. 88-89.

18. Gong, Wenli. Study of the influence of meditation on sports performance and psychological state of tennis players / Wenli Gong, Shouhai Ba, Chen Lu // *Journal of Beijing Sports University*. – 2019. – 42(9). – P. 93-98.

19. Zhu, Xiaoyu. Study of the effect of using meditative training in the game of badminton / Xiaoyu Zhu, Jian Wang // *Bulletin of sports science and technology*. – 2018. – No. 49(4). – P. 120-121.

20. Ma, Xinlin. The effect of meditation on heart rate variability and swimmers' performance / Xinlin Ma, Wenbin Wang, Junqing Li // *Zhejiang Sports Science*. – 2018. – No. 40(6). – P. 33-37.

21. Yun, Ting. The influence of meditation training on the psychological qualities and shooting results of archery athletes / Ting Yun, Yuchen Xu // *Sichuan sports science*. – 2019. – 41(2). – P. 103-106.

22. Tang, Long. Study of the influence of positive thinking training on the executive function of athletes involved in sparring / Long Tang // *Capital Institute of Physical Culture*, 2023.

УДК: 378.016

ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТ»

THE IMPORTANCE OF THE DISCIPLINE «ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE» IN THE STRUCTURE OF MODERN TRAINING OF GRADUATES OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES IN THE DIRECTION «SPORTS»



Рубцова Наталья Олеговна – канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, nataly.rubtzova@gmail.com

Rubtsova Nataliya – PhD, Professor, Chief of the Department of theory and methods of adaptive physical education at the Russian

University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Артамонова Татьяна Викторовна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, artamonova-70@bk.ru

Artamonova Tatyana – PhD, associate Professor of the Department of theory and methods of adaptive physical

education at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Рубцов Алексей Валерьевич – канд. пед. наук, доцент, Генеральный директор ООО «КИНЕТЭК», Москва, Россия, alexey.rubtzov@gmail.com

Rubtsov Alexey – PhD, associate Professor, Chief Executive Officer «KINETEK» LLC, Moscow, Russia



Журина Мария Юрьевна – преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, mary.zhurina@gmail.com

Zhurina Maria – teacher of the Department of theory and methods of adaptive physical education at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, лица с инвалидностью, лица с отклонениями в состоянии здоровья.

Аннотация. Аннотация. В данной статье обсуждаются вопросы, связанные с проблемой подготовки кадров для осуществления квалифицированной физкультурной и спортивной работы с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Рассматриваются основные для данной сферы задачи, решение

которых до недавнего времени не было предусмотрено в рамках утвержденных в физкультурных вузах программ подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Отмечается, что включение дисциплины «Адаптивная физическая культура» в учебный план направления «Спорт» стало важным шагом на пути к расширению профессиональных компетенций специалистов по физическому воспитанию и спорту в современных условиях развития инклюзивных программ в России.

Keywords: *adaptive physical culture, adaptive sports, persons with disabilities, persons with health problems.*

Abstract. *This article discusses issues related to the problem of training personnel to carry out qualified physical education and sports work with people with disabilities and people with health problems. The main tasks for this area are considered, the solution of which until recently was not provided for within the framework of training programs for specialists in physical culture and sports approved at physical education universities.*

It is noted that the inclusion of the discipline "Adaptive Physical Culture" in the curriculum of the "Sport" direction has become an important step towards expanding the professional competencies of specialists in physical education and sports in the modern conditions of the development of inclusive programs in Russia.

Актуальность исследования. Модернизированная система требований к качеству подготовки специалиста в области физической культуры и спорта должна включать в себя усиление гуманистической ориентации образовательного процесса.

В современных условиях особенно возрастают требования к уровню культуры профессионального общения специалистов в различных сферах деятельности, а, тем более, в такой специфической области, как адаптивная физическая культура и спорт [1, 2]. Позитивное решение указанных проблем является показателем цивилизованности общества.

Цель исследования – формирование нового подхода к содержанию дисциплин учебного плана направления подготовки «Спорт» на основе учета развития программ инклюзивного образования в России.

В более общем, философском понимании, целью адаптивной физической культуры (АФК) и всей направляющей деятельности специалистов этой области является улучшение качества жизни как инвалидов, так и практически здоровых людей со сниженным жизненным потенциалом посредством физической активности, рекреации и спорта [3, 4]. Адаптивная физическая культура – это скорее жизненная философия и активный образ жизни, нежели, как в случае с лечебной физической культурой, дополнение к другим лечебным процедурам (мероприятиям).

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) объединяет теоретические знания и практический опыт, сконцентрированные вокруг психомоторных особенностей людей всех возрастов, чье отличие от средней нормы в функциях или структуре (строении) тела требуют специального рассмотрения и

адаптации физической активности к их индивидуальным особенностям.

Специалисты этой области постоянно нужны тем, кто не соответствует по своим физическим, функциональным, психическим и др. данным критериям средних норм и потому подвергается дискриминации, сталкивается с различными помехами и барьерами.

В контексте целей и задач Адаптивного физического воспитания, обучение моторным навыкам и повышение уровня тренированности – не самоцель, а только один компонент из составляющих искомого результата (улучшение качества жизни человека). При этом, процесс адаптации является центральным и наиболее важным во всех перечисленных аспектах. Адаптивная физическая культура, гибко подстраиваясь под реальные возможности индивида, помогает человеку адаптироваться к конкретным условиям и учит приемам адаптации к постоянно изменяющимся условиям среды.

Для большей части людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура и спорт есть и, по существу, остается важнейшей формой многомерной жизнедеятельности, выразителем смысла жизни, средством духовного и социального обновления, самосовершенствования и самореализации. Но доступные для них объекты спорта и туристской индустрии нуждаются в организаторах, которые умеют общаться с такими людьми и обеспечивать необходимые условия их деятельности, обладая:

- знаниями специфики потребностей различных категорий инвалидов;
- навыками учета двигательных, сенсорных и психологических ограничений;

- навыками прогнозирования проблемных ситуаций;
- навыками формирования благоприятного психологического микроклимата;
- навыками установления эффективной коммуникации;
- этикой общения с людьми с инвалидностью.

Для успешной и плодотворной работы с инвалидами и людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, специалист по физической культуре и спорту должен знать особенности развития и функционирования организма, форм построения занятий в разных видах адаптивной физической культуры, содержания занятий и методики подбора физических упражнений для обучения двигательным действиям и для развития физических качеств, показания и противопоказания к занятиям основными видами адаптивной физической культуры, основы коррекционной психологии, правила работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья или инвалидность, методику адаптивной физической культуры; уметь оказывать доврачебную помощь, работать со спортивным сооружением и техникой; владеть навыками консультирования, проведения групповых занятий [3, 6].

Специалист должен уметь подбирать соответствующие средства и методы для решения коррекционных, компенсаторных, профилактических, оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий (особенно с людьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии); разрабатывать современные технологии проведения занятий в основных видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации.

Тенденции развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта свидетельствуют о все более глубоком включении людей с инвалидностью в различные сферы жизни.

Необходимость подготовки квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта, умеющих выстраивать физкультурную и спортивную работу с инвалидами разных нозологических групп, связана с расширением потенциальных возможностей для инвалидов в условиях современной действительности (доступная среда, биопротезы и т.п.) [4, 5].

Специалисты должны практически освоить навыки проведения занятий с инвалидами разных

нозологических групп. И здесь крайне важны два обстоятельства:

- 1 – понимать ощущения инвалида;
- 2 – помочь инвалиду освоить те или иные двигательные навыки.

Социальный заказ по подготовке таких кадров традиционно обращен к физкультурным вузам.

Введение новой дисциплины «Адаптивная физическая культура» в учебный план направления подготовки «Спорт» призвано устранить возникший дисбаланс и стать логичным решением для удовлетворения возникшей социальной потребности.

В 2023/2024 учебном году в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» был впервые реализован курс «Адаптивная физическая культура» для студентов спортивных кафедр. В ходе проведения курса сформированы новые методические подходы к организации учебного процесса по введенной дисциплине. В частности, принята структура курса, включающая в себя лекционные занятия, практические занятия методической направленности и собственно практические занятия.

При этом установлено, что лекционных занятий в объеме 10 академических часов (5 пар) недостаточно для освещения всех необходимых теоретических аспектов АФК, а также рассмотрения психофизических особенностей различных категорий инвалидов.

Практические занятия методического характера целесообразно использовать для демонстрации студентам коротких, специально подготовленных обучающих фильмов, призванных визуально познакомить обучающихся с двигательными и психолого-педагогическими особенностями инвалидов разных нозологических групп.

На собственно практических занятиях студентов следует знакомить с видами адаптивного спорта по Паралимпийской, Сурдолимпийской и Специальной олимпийской программам. В качестве оцениваемых заданий студенты должны разработать и провести урок АФК и занятие по выбранному направлению адаптивной двигательной рекреации. Именно на таких занятиях, изучая особенности контингента занимающихся с инвалидностью, обучаясь владению инвалидной коляской, белой тростью слепых, специализированными тренажерными устройствами, участвуя в видах спорта, культивируемых среди лиц с инвалидностью, студенты могут более глубоко понять влияние двигательных ограничений на качество жизни людей с инвалидностью, осмыслить специфические пути решения двигательных задач.

Кроме того, студенты смогут выстраивать технологии и методики для освоения двигательных действий, свойственных для того или иного вида спорта, в условиях ограниченной жизнедеятельности.

Такая программная направленность дисциплины Адаптивная физическая культура не только поможет студентам познакомиться со спецификой физкультурной и спортивной работы с инвалидами разных нозологических групп, но и вполне может способствовать более динамичному развитию видов адаптивного спорта, а, возможно, и появлению новых его направлений.

По окончании курса среди студентов было проведено анкетирование с целью выявления заинтересованности обучающихся конкретными аспектами АФК и выработки необходимого вектора развития данной дисциплины. В результате установлено, что более 80% респондентов отметили интерес к дисциплине АФК; около 75% студентов заинтересованы в углубленном изучении клинико-педагогических особенностей людей с инвалидностью; 93% опрошенных считают полезной информацию, полученную на занятиях по данной дисциплине и хотели бы иметь более глубокие знания по разработке и реализации методик работы со спортсменами с инвалидностью; почти всем студентам (99%) понравился новый опыт управления инвалидной коляской, знакомство с адаптивными видами спорта и различным инвентарем для людей с инвалидностью.

Заключение. Учитывая то обстоятельство, что выпускник университетов физической культуры и спорта в любой области своей профессиональной деятельности (учитель физкультуры, тренер по виду спорта, инструктор по фитнесу, организатор физкультурно-спортивной деятельности, спортивный судья и т.п.) может столкнуться с необходимостью работы с людьми с ОВЗ, интеграция которых в систему инклюзивного образования происходит все активнее, целесообразно предоставить будущему специалисту возможность получить необходимые знания и навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие с различными категориями людей с инвалидностью в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом включение дисциплины «Адаптивная физическая культура» в учебный план направления «Спорт» является первым шагом в расширении профессиональных компетенций специалистов по физическому воспитанию и спорту в современных условиях развития инклюзивных программ в России.

Литература

1. Бахарев, Ю.А. Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бахарев Юрий Александрович. – Нижний Новгород, 2011. – 24 с.
2. Белова, И.Ю. Становление профессиональной компетентности специалистов адаптивной физической культуры в системе вузовского образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Белова Ирина Юрьевна. – Чита, 2008. – 24 с.
3. Волостных, А.А. Взгляды студентов на инклюзивное образование в высшей школе / А.А. Волостных, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 75-81.
4. Дмитриева Д.С. Структура готовности преподавателя вуза к реализации инклюзивного образования в условиях цифровой трансформации / Д.С. Дмитриева, Н.В. Соловова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2022. – Т. 28, № 1. – С. 80-84.
5. Карынбаева, О.В. Формирование инклюзивной компетентности у педагогов в системе повышения квалификации / О.В. Карынбаева // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2020 – № 10 (188). – С. 155-160.
6. Романенко, А.Ю. Исследования проблем профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при реализации образовательных программ высшего образования спортивной направленности / А.Ю. Романенко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 335-340.

References

1. Bakharev, Yu. A. Modeling of professional training of specialists in adaptive physical culture in the system of higher professional education: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Bakharev Yuriy Aleksandrovich. – Nizhniy Novgorod, 2011. – 24 p.
2. Belova, I. Yu. Formation of professional competence of adaptive physical culture specialists in the system of university education: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Belova Irina Yur'yevna. – Chita, 2008. – 24 p.
3. Volostnykh, A.A. Students' views on inclusive education in higher education / A.A. Volostnykh, G.N. Germanov // Uchenyye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta. – 2022. – No. 2 (204). – P. 75-81.
4. Dmitrieva D.S. Structure of university teacher's readiness to implement inclusive education in the context of digital transformation / D.S. Dmitrieva, N.V. Solovova // Vestnik Samarskogo universiteta. Istoriya, pedagogika, filologiya. – 2022. – T. 28, No. 1. – P. 80-84.
5. Karynbaeva, O.V. Formation of inclusive competence among teachers in the system of advanced training / O.V. Karynbaeva // Uchenyye zapiski universiteta im P. F. Lesgafta. – 2020 – No. 10 (188). – P. 155-160.
6. Romanenko A.Yu. Research on the problems of vocational education of disabled people and persons with disabilities in the implementation of educational programs of higher education with a sports orientation / A.Yu. Romanenko // Uchenyye zapiski universiteta im P. F. Lesgafta. – 2023. – No. 6 (220). – P. 335-340.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ТЕРМИНОВ В РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

USE OF INTERSUBJECT TERMS C IMPLEMENTATION OF THE CONTENT COMPONENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS



Цакаев Сайдамин Шамаевич – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры педагогики, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tsakaev.ss@gtsolifk.ru

Tsakaev Saydamin – candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, associate Professor of pedagogy Department at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, tsakaev.ss@gtsolifk.ru

Ключевые слова: познавательная активность, содержательный компонент, межпредметные связи, межпредметные термины, дидактические игры, педагогическая система формирования и развития познавательной активности, обучающиеся вуза физической культуры.

Аннотация. В статье рассматривается реализация содержательного компонента познавательной активности обучающихся вуза физической культуры и спорта на основе ПСФРПА с использованием межпредметных терминов, которые являются структурными компонентами межпредметных связей наряду с межпредметными определениями и межпредметными теоретическими положениями.

Межпредметные связи в учебной деятельности играют важнейшую роль в интеграции научных знаний гуманитарной, естественнонаучной и математической направленности, а межпредметные термины являются составными словами, объединяемые общим контекстом.

Межпредметные термины составляют основу для межпредметных определений и межпредметных теоретических положений.

Технологической основой использования межпредметных терминов в реализации содержательного компонента познавательной активности в учебном процессе обучающихся вуза физической культуры и спорта являются дидактические игры, преимущество которых перед традиционными формами трансляции знаний является то, что в играх их участники имеют возможность проследить и «прожить» конкретное содержание профессио-нальных ситуаций.

Результаты исследования уровня развития межпредметных связей по межпредметным терминам после эксперимента выявили достоверные различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп, обучающихся вуза физической культуры и спорта, а ПСФРПА с использованием игровых методов обучения показала свою эффективность в решении задач формирования межпредметных связей.

Keywords: *cognitive activity, content component, interdisciplinary connections, interdisciplinary terms, didactic games, pedagogical system of formation and development of cognitive activity, students of the University of physical culture.*

Abstract. *The article considers the implementation of the content component of cognitive activity of students of the University of physical culture and sports on the basis PSFRPA using interdisciplinary terms, which are structural components of interdisciplinary connections along with interdisciplinary definitions and interdisciplinary theoretical provisions.*

Interdisciplinary connections in educational activities play an important role in the integration of scientific knowledge of the humanities, natural sciences and mathematics, and interdisciplinary terms are compound words united by a common context.

Intersubject terms form the basis for intersubject definitions and intersubject theoretical positions.

The technological basis for the use of interdisciplinary terms in the implementation of the content component of cognitive activity in the educational process of students of the University of physical culture and sports are didactic games, the advantage of which over traditional forms of knowledge translation is that in games their participants have the opportunity to trace and «live» the specific content of professional situations.

The results of the study of the level of development of interdisciplinary connections in interdisciplinary terms after the experiment revealed significant differences between the subjects of the control and experimental groups of students of the University of physical culture and sports, and the PSFRPA using game teaching methods has shown its effectiveness in solving the problems of forming interdisciplinary connections.

Введение. Межпредметные связи являются важнейшей составляющей образовательного процесса и способствуют формированию целостного мировоззрения и системного мышления обучающихся вуза физической культуры и спорта, организации взаимосвязей между различными областями знаний и применению полученных знаний на практике.

Подходы к использованию межпредметных связей, в том числе межпредметных терминов, которые являются составными словами, объединяемые общим контекстом, запускают интеграцию учебных дисциплин, разработку межпредметных проектов и заданий и создание межпредметных курсов.

Межпредметные связи в учебной деятельности обучающихся вуза физической культуры и спорта играют важнейшую роль как в интеграции научных знаний гуманитарной, естественнонаучной и математической направленности, так и в достижении высоких спортивных результатов [2, 5].

Использование межпредметных связей требует от педагогов и обучающихся умений анализировать и синтезировать информацию, навыков командной работы и критического мышления.

Межпредметные связи как составная часть содержательного компонента познавательной активности в рамках интеграции учебных дисциплин классифицируются по следующим уровням:

- базовый – межпредметные термины – составные слова, понятия в межпредметных определениях, теоретических положениях, объединяемые общим контекстом;
- средний – межпредметные определения
- логическая операция раскрытия содержания

межпредметных терминов, фиксация их семантического поля;

– высокий – межпредметные теоретические положения – совокупность межпредметных терминов и определений, в рамках которых строится теория или система теорий.

Технологической основой использования межпредметных терминов в реализации содержательного компонента познавательной активности в учебном процессе обучающихся вуза физической культуры и спорта являются дидактические игры, преимущество которых перед традиционными формами трансляции знаний является то, что в играх их участники имеют возможность проследить и «прожить» конкретное содержание профессиональных ситуаций [3, 8].

Цель исследования – доказать эффективность педагогической системы формирования и развития познавательной активности (ПСФРПА) обучающихся вуза физической культуры и спорта при изучении межпредметных связей с использованием межпредметных терминов [4].

Для определения уровня развития межпредметных связей нами была разработана методика, которая включала 10 межпредметных терминов, и 10 дисциплин, по которым по 10-балльной шкале необходимо определить соответствие.

Объект исследования – образовательная деятельность обучающихся вуза физической культуры и спорта.

Задача исследования – проанализировать уровень развития межпредметных связей на основе межпредметных терминов, обучающихся вуза

физической культуры и спорта в контрольной и экспериментальной группах.

Предмет исследования – межпредметные связи на основе межпредметных терминов, обучающихся вуза физической культуры и спорта.

Методы исследования – логико-содержательный анализ разрешаемой проблемы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2020 года по май 2021 года среди студентов направления подготовки «Физическая культура» в контрольной группе в количестве 35 человек и экспериментальной в количестве – 37 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты сравнительного анализа уровня развития межпредметных связей на основе межпредметных терминов в контрольной и экспериментальной группах, обучающихся вуза физической культуры и спорта представлены в таблице 1.

Результаты исследования уровня развития межпредметных связей с использованием межпредметных терминов не выявили достоверных различий между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп.

Определена готовность экспериментальной группы к деятельности по формированию межпредметных знаний, умений и навыков, что является объективным основанием для проведения педагогического эксперимента.

Формирующий эксперимент по реализации содержательного компонента познавательной активности обучающихся вуза физической культуры и спорта на основе межпредметных терминов осуществлялся с использованием игровых методов обучения, а именно:

– в плане практических (семинарских) занятий в соответствии с действующей рабочей программой в экспериментальной группе были определены индивидуальные вопросы межпредметного характера, а в контрольной группе были определены стандартные вопросы;

– в ходе проведения практических (семинарских) занятий участникам экспериментальной группы по своему индивидуальному вопросу делегировалась роль преподавателя с правом проводить опрос по своему докладу и выставления оценок по согласованию с «формальным» преподавателем [7].

В контрольной группе проводился классический опрос докладчиков.

Результаты исследования уровня развития межпредметных связей по межпредметным терминам после педагогического эксперимента выявили достоверные различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп (Таблица 2).

Таким образом, игровая форма обучения получила соответствующее методическое наполнение и педагогические условия [1, 6].

Результаты исследования уровня развития межпредметных связей с использованием межпредметных терминов выявили достоверные различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп.

Выводы. Таким образом, педагогическая система формирования и развития познавательной активности (ПСФРПА) обучающихся вуза физической культуры и спорта показала свою эффективность в решении задач формирования межпредметных связей с использованием межпредметных терминов.

Наибольшую значимость по абсолютным показателям выявлена по таким дисциплинам, как «Психология», «Педагогика», «Теория и методика

Таблица 1 – Данные уровня развития межпредметных связей с использованием межпредметных терминов контрольной и экспериментальной групп (баллы) до педагогического эксперимента

№	Дисциплины	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1	Психология	5,57 ±2,56	5,8±0,65	P>0,05
2	Педагогика	4,28 ±2,78	4,3±1,2	P>0,05
3	История	2,85 ±2,07	3,3±1,64	P>0,05
4	Биохимия	2,42 ±1,74	3,11±3,2	P>0,05
5	Биомеханика	3,78 ±2,19	4,51±1,5	P>0,05
6	Анатомия	2,85 ±1,61	2,9±1,4	P>0,05
7	Основы математической обработки информации	2,85 ±1,7	2,5±1,31	P>0,05
8	Теория и методика избранного вида спорта	5 ±2,93	5,4±0,93	P>0,05
9	Социология	3,64 ±2,20	3,5±1,65	P>0,05
10	Физиология	3,1 ±2,51	3,8±0,45	P>0,05

Таблица 2 – Данные уровня развития межпредметных связей с использованием межпредметных терминов контрольной и экспериментальной групп (баллы) после педагогического эксперимента

№	Дисциплины	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1	Психология	5,23 ±2,11	7,8±0,65	P<0,05
2	Педагогика	4,36 ±1,12	6,3±1,2	P<0,05
3	История	3,14 ±1,36	5,3±1,64	P<0,05
4	Биохимия	4,31 ±1,2	6,11±3,2	P<0,05
5	Биомеханика	4,35 ±1,91	6,51±1,5	P<0,05
6	Анатомия	3,14 ±1,35	5,9±1,4	P<0,05
7	Основы математической обработки информации	3,85 ±1,62	4,5±1,31	P<0,05
8	Теория и методика избранного вида спорта	7 ±1,68	9,4±0,93	P<0,05
9	Социология	4,35 ±2,35	7,5±1,65	P<0,05
10	Физиология	6 ±1,26	7,8±0,45	P<0,05

избранного вида спорта», «Социология», «Физиология» и «Биомеханика». Это связано со спецификой деятельности будущего спортивного педагога, т.е. определяющей ролью в ней психолого-педагогической и естественно-научной направленностью деятельности, а в целом указывает на наличие существенных взаимосвязей этих дисциплин с другими по межпредметным терминам.

Наименьшая значимость по абсолютным показателям выявлена по таким дисциплинам, как «История» и «Основы математической обработки информации», что продиктовано слабыми взаимосвязями этих дисциплин с другими по межпредметным терминам.

Литература

1. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 541 с.
2. Киршев, С.П. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в ИФК / С.П. Киршев, С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры, 1989. – №8. – С. 26-28.
3. Неверкович, С.Д. Дидактические игры как теоретико-методологическая основа формирования и развития межпредметных связей в обучении студентов вуза физической культуры / С.Д. Неверкович, С.Ш. Цакаев // (Материалы IV Круглого стола научного совета по физической культуре и спорту РАО (Российской академии образования). Сборник статей, 2021. – С.115-118.
4. Неверкович, С.Д. Психолого-педагогические основы формирования и развития познавательной активности обучающихся в учебной деятельности / С.Д. Неверкович, С.Ш. Цакаев // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – №2. – С. 46-52.
5. Неверкович, С.Д. Метапредмет «Развивающая педагогика спорта» / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 4-6.
6. Педагогика физической культуры и спорта: учебник под редакцией С.Д. Неверковича. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 361 с.

7. Цакаев, С.Ш. Межпредметные теоретические положения как средство реализации содержательного компонента познавательной активности обучающихся вуза физической культуры / С.Ш. Цакаев // Педагогика и психология спортивной деятельности. – 2023. – №4 (67). – С. 88-92.

8. Щедровицкий, Г.П. Мышление, понимание, рефлексия / Г.П. Щедровицкий. – Москва : Наследие, 2005. – 800 с.

References

1. Davydov, V.V. Theory of developmental education / V.V. Davydov. – M.: INTOR, 1996. – 541 p.
2. Kirshev, S.P. Interdisciplinary task as a way to assess the quality of training of trainers in IFC / S.P. Kirshev, S.D. Neverkovich // Theory and practice of physical culture, 1989. – No. 8. – P. 26-28.
3. Neverkovich, S.D. Didactic games as a theoretical and methodological basis for the formation and development of interdisciplinary connections in teaching students at a physical education university / S.D. Neverkovich, S.Sh. Tsakaev // (Materials of the IV Round Table of the Scientific Council on Physical Culture and Sports of the RAO (Russian Academy of Education). Collection of articles, 2021. – P.115-118.
4. Neverkovich, S.D. Psychological and pedagogical foundations of the formation and development of cognitive activity of students in educational activities / S.D. Neverkovich, S.Sh. Tsakaev // Sports and pedagogical education. – 2022. – No. 2. – P. 46-52.
5. Neverkovich, S.D. Meta-subject “Developing pedagogy of sports” / S.D. Neverkovich // Theory and practice of physical culture. – 2004. – No. 9. – P. 4-6.
6. Pedagogy of physical culture and sports: textbook edited by S.D. Neverkovich. – M.: Publishing center “Academy”, 2013. – 361 p.
7. Tsakaev, S.Sh. Interdisciplinary theoretical principles as a means of implementing the content component of cognitive activity of students at a physical education university / S.Sh. Tsakaev // Pedagogy and psychology of sports activities. – 2023. – No. 4 (67). – P. 88-92.
8. Shchedrovitsky, G.P. Thinking, understanding, reflection / G.P. Shchedrovitsky. – Moscow: Heritage, 2005. – 800 p.

УДК 796.035

РАЗВИТИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ И КОРРЕКЦИЯ АСИММЕТРИ ПОСАДКИ У ДЕВУШЕК 18–23 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ

THE DEVELOPMENT OF STABILIZER MUSCLES IN GIRLS 18–23 YEARS ENGAGED IN RECREATIONAL HORSE RIDING



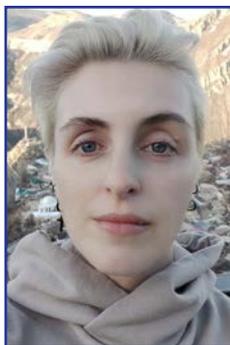
Сираковская Яна Вадимовна – канд. пед. наук, доцент, кафедры физической культуры Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, sansan-86@mail.ru

Sirakovskaya Yana – Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Department of Physical Culture at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Кужелева Марина Сергеевна – старший преподаватель Московской государственной академии физической культуры, п. Малаховка, Россия

Kuzheleva Marina – the senior teacher, Moscow State Academy of Physical Education, p. Malakhovka, Russia



Ильичёва Ольга Владимировна – канд. биол. наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и спортивной медицины Московской государственной академии физической культуры, п. Малаховка, Россия, ilichovao@yandex.ru

Ilyicheva Olga – Candidate of Biological Sciences, Associate

Professor of the Department of Adaptive Physical Culture and Sports Medicine Moscow State Academy of Physical Education, p. Malakhovka, Russia

Ключевые слова: рекреационная верховая езда, мышцы-стабилизаторы, силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса, качество посадки.

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное разработке методики развития мышц-стабилизаторов и коррекции асимметрии посадки у девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой. Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что от внедрения разработанной методики получен положительный эффект, заключающийся в повышении силы и силовой выносливости мышц – стабилизаторов у девушек, качества функции равновесия, а также навыков верховой езды, в частности посадки. Научная новизна исследования состоит в том, что впервые предложено научно обоснованное применение методики, обеспечивающей комплексное направленное развитие мышц-стабилизаторов и коррекцию асимметрии посадки (осанки) у девушек 18–20 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, с учетом анатомических особенностей женского организма и биомеханики движений в верховой езде, разработаны конкретные режимы применения данных упражнения, а также прогрессирование нагрузки.

Keywords: recreational horse riding, stabilizer muscles, strength endurance of the muscles of the back and abdominal press, the quality of the horseback seat.

Abstract. The article presents a study devoted to the development of methods for the development of stabilizer muscles in 17–18-year-old girls engaged in recreational horse riding. The practical significance of the study is that a positive effect has been obtained from the introduction of the developed methodology, which consists in increasing the strength and strength capabilities of girls, the quality of the balance function, as well as riding skills, including the horseback seat and control of the horse. The scientific novelty of the study consists in the fact that for the first time a scientifically based application of exercises aimed at the development of stabilizer muscles in girls 17–18 years engaged in recreational horseback riding, taking into account the anatomical features of the female body and the biomechanics of movements in horseback riding, specific modes of application of these exercises, as well as the progression of the load, have been developed.

Введение. Верховая езда требует хорошо функционирующих мышц-стабилизаторов (мышцы туловища, ягодичные и некоторые мышцы бедра – приводящая и задней поверхности бедра) для поддержания равновесия, контроля и следования за движением лошади, управления ею. Большинство основных мышц при верховой езде работают в изотоническом режиме. Изотоническое сокращение требует, чтобы мышцы поддерживали постоянное напряжение во время изменения длины мышцы. Посадка всадника вынуждает работать все мышцы тела. Баланс и координация контролируются мышцами-стабилизаторами [2]. Мышцы-стабилизаторы не просто предотвращают возникновение травм позвоночника и суставов, это еще и важнейшее передаточное звено, пересылающее усилие от ног к рукам и наоборот [2, 3]. Отсутствие умения балансировать, координировать положение тела, недостаток силы, включая силу мышц-стабилизаторов – основная причина неудачи при обучении в верховой езде [1, 3, 4, 5].

Несбалансированность посадки уменьшает оптимальную связь между лошадью и наездником, так как лошадь очень чувствительна к стабильности всадника, положению его центра тяжести и асимметричности позы, которая приводит к несогласованности движений в шаге лошади, искажению его темпа и ритма. Асимметричность посадки всадника также нарушает биомеханику и кинематику движений его конечностей, существенно снижая производительность управления, контроль скорости движения [4, 5].

Осознанное поддержание постурального баланса при сохранении правильной посадки приводит к утомлению и, как следствие, к нарушению работы проприоцептивной сенсорной системы и ослаблению деятельности механизмов координации движений. В связи с этим возрастает значимость мехостойчивости специальных координационных

навыков в условиях прогрессирующего процесса утомления, которая может быть достигнута за счет применения специальных средств и методов совершенствования проприоцептивной чувствительности [3, 4].

Таким образом, исследователи предполагают [1, 2, 3, 4, 5], что сильные мышцы-стабилизаторы, обеспечивают большую пассивную поддержку с эффективной механической целостностью всего тела, включая своевременную активацию этих мышц при воздействии сил и нагрузок.

Все вышесказанное, а также отсутствие рекомендаций по применению упражнений, направленных на развитие мышц-стабилизаторов, в занятиях рекреационной верховой ездой у девушек 17–18 лет, с целью улучшения их баланса, силовых возможностей и выносливости, качества посадки и управления лошадью определяет актуальность настоящего исследования.

Методы и организация исследования. Для реализации педагогического эксперимента нами были сформированы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 10 девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в каждой. Продолжительность систематических занятий рекреационной верховой ездой у девушек составляла не менее 6-ти, но не более 9-ти месяцев к моменту начала эксперимента.

В обеих группах занятия верховой ездой проводились 3 раза в неделю по 90 минут каждое, структура и содержание занятий были идентичны (занятия по выездке), экспериментальная методика развития мышц-стабилизаторов и коррекции асимметрии посадки у девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, применялась 3 раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 60 минут.

В начале эксперимента все девушки прошли контрольные испытания, включающие тестирова-

ние силовой выносливости, баланса, оценку правильности посадки при движении шагом и рысью с использованием метода видеоанализа движений (в положении посадки верхом на лошади определяли величины отклонения от прямой линии, проведенной через четыре точки, к которым крепились светоотражающие маркеры: ухо, плечо, бедро и пятка). Видеосъемка выполнялась скоростной цифровой видеокамерой со скоростью 200 к/с. Для видеоанализа движения использовалось программное обеспечение «Kinovea». Далее проводился формирующий педагогический эксперимент в течение 12 недель: в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике развития мышц-стабилизаторов у девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в контрольной – применялись традиционные средства подготовки – общие физические упражнения и занятия верхом на лошади.

Результаты исследования и их обсуждение.

Биомеханические и метаболические требования верховой езды сильно различаются в зависимости от дисциплины, однако, все они заключаются в том, чтобы всадник оставался в сбалансированном и симметричном положении. Опытные наездники характеризуются способностью оставаться неподвижными и создавать впечатление, что они практически ничего не делают в седле в двигательном плане, что позволяет эффективно общаться и синхронно двигаться с лошастью [3, 5].

Мышечная сила и выносливость, хорошая стабилизация туловища являются важными факторами, влияющими на правильную технику езды, в целом, и посадку, в частности. В свою очередь, правильная, симметричная посадка обеспечивает снижение риска травматизма, а также формирования мышечного дисбаланса. Если у всадника слабо развиты мышцы туловища, он не может удерживать таз в нейтральном положении, в случае недостаточно развитой силы мышц рук и верхней части спины, он не может стабилизировать лопатки и держать руки неподвижно, а если же недостаточно развиты силовые возможности мышц ног, то он не может хорошо держаться в седле и посылать команды лошади. В случае плохой стабилизации корпуса, асимметричной посадки, всаднику будет сложно контролировать собственное тело, и, тем более, управлять лошастью.

Выносливость мышц-стабилизаторов – это способность сохранять соответствующее положение и мышечное сокращение на протяжении длительного времени, сочетающая стабильность мышц-стабилизаторов, способность поддерживать положение позвоночника, туловища и таза и силу мышц-стабилизаторов, мышечное усилие, необходимое для создания силы во время двигательной активности [2]. Всадники, тренеры и реабилитологи обычно утверждают, что сила мышц-стабилизаторов является ключевым компонентом хорошей позы для верховой езды, однако, в немногих исследованиях

Таблица 1 – Режим применения упражнений для развития мышц-стабилизаторов и их прогрессирующее в течение первых 6-ти недель тренировок по экспериментальной методике девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой

№ недели	Флаттерные удары ногами (ножницы, на спине и на животе)	V-образная складка	Разгибание туловища на фитболе	Мертвый жук
1	Руки скрещены на груди	Без доп. нагрузки	Руки скрещены на груди	Без доп. нагрузки
2	Руки вытянуты вдоль туловища (при положении на спине и вытянуты вперед – положение на животе)	Без доп. нагрузки	Руки скрещены на груди	Без доп. нагрузки
3	Руки, скрещенные на груди + утяжелители на лодыжках	Гантели в руках	Удерживая в руках медицинбола	С резиновым эспандером в руках
4	Руки вытянуты вдоль туловища+ утяжелители на лодыжках	Гантели в руках	Удерживая в руках медицинбола	С утяжелителями на лодыжках
5	Руки, скрещенные на груди + утяжелители на лодыжках, выполняется лежа на платформе BOSU	Гантели в руках + утяжелители на лодыжках	Бросок медицинбола	С утяжелителями на лодыжках
6	Руки вытянуты вдоль туловища или вперед (положение на спине) + утяжелители на лодыжках, выполняется лежа на платформе BOSU	Гантели в руках + утяжелители на лодыжках	Бросок медицинбола	С резиновым эспандером в руках+утяжеление на лодыжках

Таблица 2 – Режим применения статических упражнений для развития мышц-стабилизаторов и их прогрессирование в течение 7–12 недель тренировок по экспериментальной методике девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой

№ недели	Планка на одной руке	Боковая планка на предплечье	Планка на предплечьях
1	Планка на вытянутой руке. Рука не в упоре располагается вдоль туловища	Боковая планка с опоры возвышения	Без доп. нагрузки
2	Планка в положении «птица – собака» на предплечье	Боковая планка на предплечье без доп. нагрузки	Без доп. нагрузки
3	Планка на предплечье. Рука не в упоре располагается вдоль туловища +утяжеление на спине	Боковая планка с опоры возвышения с гантелей в вытянутой вверх рукой	Планка на одной ноге
4	Планка в положении «птица – собака» +утяжеление на спине	Боковая планка на баланс-борде (или платформе BOSU), рука вытянута вверх	Планка на одной ноге
5	Рука не в упоре располагается вдоль туловища, упор другой рукой на фитбол (предплечье)	Боковая планка на баланс-борде (или платформе BOSU), рука вытянута вверх	С утяжелением на спине
6	Планка на предплечье. Рука не в упоре располагается вдоль туловища, ноги располагаются на скользящей поверхности	Боковая планка при опоре на две точки: руку и ногу, другая рука и нога подняты	Планка на одной ноге +утяжеление на спине

Таблица 3 – Режим применения динамических упражнений для развития мышц-стабилизаторов и их прогрессирование в течение 7–12 недель тренировок по экспериментальной методике девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой

№ недели	Динамическая планка	Ягодичный мостик на одной ноге	Скручивания лежа «велосипед»	Русские скручивания
1	Планка со сменой опоры (вытянутые руки – локти)	Без доп. нагрузки	Без доп. нагрузки	Без доп. нагрузки
2	Касание коленями локтей в планке через стороны	Без доп. нагрузки	Без доп. нагрузки	Удерживая медицинбол в руках
3	Фронтальная планка на предплечьях. Подъем разноименных конечностей	С утяжелителем на лодыжке	С утяжелителями на лодыжках	Удерживая гирию в руках
4	Приставные шаги во фронтальной планке	С утяжелителем на лодыжке	С утяжелителями на лодыжках	Удерживая гирию в руках
5	Боковая планка – подъем таза	Опорная нога на платформе BOSU	Удерживая гирию в руках	Удержание гирию, сидя на платформе BOSU
6	Скручивания в боковой планке	Опорная нога на платформе BOSU	Удерживая гирию в руках + утяжеление на лодыжках	Удержание гири, сидя на платформе BOSU

оценивалась выносливость мышц-стабилизаторов, то, как она влияет на посадку всадника и эффективность управления лошастью. Мышцы туловища, мышца, выпрямляющая позвоночник, мультифидус, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, квадратная поясничная мышца, поперечная мышца живота и прямая мышца живота стабилизируют положение всадника в соответствии с походкой лошади. Наездник принимает определенные позы во время каждой части шага

лошади; они состоят из фаз контакта с землей и фазы свободного полета, которые обычно называются фазами аллюра [3, 4, 5].

Необходимо учитывать, как функционирует основная мускулатура при езде верхом; взаимосвязь между силой мышц-стабилизаторов и их способностью передавать усилие широко признана в научной литературе, однако, верховая езда несколько отличается от других видов двигательной активности. Всадникам необходимо стабилизировать свое

положение с помощью изометрических сокращений, чтобы поддерживать постоянное положение, приспособляясь к движениям лошади [1]. Начинающие всадники демонстрируют неспособность поддерживать это идеальное положение туловища, что частично связано с неспособностью надлежащим образом сокращать мышцы-стабилизаторы, а также асимметрией позы. В свою очередь, начинающие наездники задействуют большие приводящие мышцы в попытке сохранить равновесие, что снижает их синхронность с лошадью и, следовательно, их равновесие [5]. В этой связи, применение средств развития мышц-стабилизаторов и коррекции асимметрии осанки девушек, занимающихся рекреационной верховой ездой, должно было решать следующие задачи: формирование правильной посадки в седле и эффективное управление лошадью; улучшение качества верховой езды, в целом; развитие баланса и вестибулярной устойчивости; развитие мышц, стабилизирующих позвоночник, таз и бедра; формирование тонкой дифференциации рассла-

бления и напряжения определенных мышечных групп; развитие ощущения расположения в пространстве звеньев тела; развитие межмышечной координации и согласованности движений; расслабление гипертрофированных мышечных групп с целью снижения асимметрии правой и левой половины тела.

Методика развития мышц-стабилизаторов и коррекции асимметричной посадки включала применение следующих средств: гимнастические упражнения силовой направленности (атлетическая гимнастика); билатеральные, унилатеральные, изометрические, с резиновыми эспандерами; упражнения на растяжение; балансовые упражнения на нестабильных платформах.

Развитие силы и выносливости мышц-стабилизаторов осуществлялось на основе 11 упражнений, четыре из которых применялись в первые 6 недель тренировок (Таблица 1). Прогрессия предполагала изменение положения тела, добавление элемента движения, добавление неустойчивой основы и уве-

Таблица 4 – Дозировка упражнений для развития мышц-стабилизаторов девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в течение 1–6 недели тренировок по экспериментальной методике (подход/продолжительность выполнения или число повторений)

Неделя / упражнения	Флаттерные удары ногами (ножницы, на спине и на животе)	V-образная складка	Разгибание туловища на фитболе	Мертвый жук
7	2/25 с	2/20 с	2/25 с	2/5 раз
8	2/25 с	2/20 с	2/25 с	3/5-8 раз
9	2-3/30 с	2/25 с	2/30 с	3/10 раз
10	2-3/30 с	2/25 с	2/30 с	3/10 раз
11	3/40 с	2-3/30 с	2/40 с	4/10-12 р
12	3/40 с	2-3/30 с	2/40 с	5/12 раз*

* – для каждой стороны

Таблица 5 – Дозировка статических упражнений для развития мышц-стабилизаторов девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в течение 7–12 недели тренировок по экспериментальной методике (подход/продолжительность выполнения или число повторений)

Неделя / упражнения	Планка на одной руке	Боковая планка на предплечье	Планка на предплечьях
7	2/10 с*	2/20 с	2/20-30 с
8	2/10 с	2/30 с	2/30-40 с
9	2/15 с	2/40 с	2/60 с
10	2/15 с	2/60 с	2/60-120 с
11	2/20 с	2/60 с	2/60-120 с
12	2/20 с	2/60 с	2/60-120 с

* – для каждой стороны

Таблица 6 – Дозировка динамических упражнений для развития мышц-стабилизаторов девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, в течение 7–12 недели тренировок по экспериментальной методике

Неделя / упражнения	Динамическая планка	Ягодичный мостик на одной ноге	Скручивания лежа «велосипед»	Русские скручивания
1	Вариант № 1. 2/30–60 с	2/30	2/20 раз*	2/10 раз*
2	Вариант № 2. 2/30–40 с	2/30	2/20 раз	2/10 раз
3	Вариант № 3. 2–3/40–60 с	2/40	3/20 раз	3/10 раз
4	Вариант № 4. 2/15–20 раз*	2/40	3/20 раз	3/10 раз
5	Вариант № 5. 2–3/40–60 с	2/45	3/20 раз	3/20 раз
6	Вариант № 6. 2/15–20 раз*	2/45	3/20 раз	3/20 раз

* – для каждой стороны

личение сопротивления (Таблица 1). Последующие 6 недель применялись другие 7 упражнений, три из которых – статические и четыре – динамические (Таблицы 2, 3).

В зависимости от упражнения уровень сложности повышался еженедельно или раз в две недели. Все упражнения выполнялись в 4 серии, с 40-секундным режимом работы и 20-секундным перерывом между подходами.

В таблицах 4–6 представлена дозировка упражнений для развития мышц-стабилизаторов девушек, занимающихся рекреационной верховой ездой.

В первые недели занятий (1–2 неделя) перед выполнением комплекса балансировочных упражнений, которые включались в начало каждого занятия по экспериментальной методике, девушкам накладывали тейп определенным образом (пастуральное тейпирование) на лопаточную и спинную области, что обеспечивало девушкам лучшее ощущение восприятия положения тела при посадке. Четыре полосы, по две с каждой стороны позвоночника, были нанесены от проксимального к дистальному отделу, от верхней части плеч спортсменок до поясничного отдела позвоночника, на уровне L4. Шесть полос были использованы поперек грудной области всадниц, три полоски ленты были наложены от левого и правого клювовидных отростков сзади над акромионом, проходящим под контралатеральной лопаткой и заканчивающимся в подмышечной впадине. Перед наложением ленты девушки сначала садились на жесткий стул, и их просили находиться в естественном положении для верховой езды, и в зависимости от особенности каждой всадницы, были скорректированы положения плеч и позвоночника, поясничная области. После корректировки позы, девушкам было дано указание

сохранять это положение во время наложения ленты. Впоследствии девушкам было предложено сесть в том же положении на фитболе и снова принять естественное положение для верховой езды. Постуральное тейпирование позволило ощущать изменение натяжения тейпа при каждом движении в ходе выполнения упражнений на неустойчивых поверхностях, что обеспечило лучшее понимание девушками собственного тела, его асимметрии, почувствовать включение мышц в работу. Постуральное тейпирование также использовалось в период эксперимента на занятиях по верховой езде, что также обеспечивало лучший контроль позы при посадке девушками.

С целью оценки эффективности предлагаемой экспериментальной методики у девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, был проведен параллельный формирующий эксперимент. Эффективность методики определялась на основании выявленных достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента, а также по сравнению приростов результатов в этих группах. При первичном обследовании установлено отсутствие достоверных различий между группами по исследуемым показателям силы и выносливости мышц – стабилизаторов (Таблица 7).

По окончании эксперимента выявлены статистически достоверные различия между группами по всем показателям, при различных уровнях значимости ($p=0,05-0,01$).

В частности, статистически достоверное снижение числа касаний в тесте на контроль способности поддерживать равновесие тела на балансировочной доске в экспериментальной группе составило 61% ($t=6,28, p<0,01$); в контрольной группе результат улучшился на 15% ($t=3,06, p<0,05$), различия между

группами статистически значимы при $t=5,77$, $p<0,01$. В тесте «боковая планка на правом предплечье» время удержания в экспериментальной группе повысилось на 168% ($t=7,13$, $p<0,01$), в контрольной группе – на 43,5% ($t=4,12$, $p<0,01$), различия между группами статистически значимы при $t=6,55$, $p<0,01$. Время удержания «боковой планки на левом предплечье» увеличилось в экспериментальной группе – на 135% ($t=6,83$, $p<0,01$), в контрольной группе – на 23,6% ($t=3,67$, $p<0,01$), различия между группами установлены при $t=6,43$, $p<0,01$. В тесте на статическую силовую выносливость мышц брюшного пресса в экспериментальной группе прирост составил 87,6% ($t=6,44$, $p<0,01$), в контрольной – 15% ($t=2,99$, $p<0,05$), межгрупповые различия статистически достоверны при $t=6,21$, $p<0,01$. Результаты в тесте на статическую выносливость мышц-разгибателей спины в экспериментальной группе улучшились на 71,7% ($t=5,28$, $p<0,01$), в контрольной – на 13% ($t=2,98$, $p<0,05$), различия между группами статистически достоверны при $t=5,33$, $p<0,01$. Результат выполнения теста «пистолетик» улучшился в экспериментальной группе на 123,6% ($t=5,78$, $p<0,01$), в контрольной – на 21% ($t=3,14$, $p<0,05$), межгрупповые различия установлены при $t=6,15$, $p<0,01$.

В таблице 8 представлены результаты оценки правильности посадки у девушек КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента. Согласно данным таблицы 8, до эксперимента девушки контрольной и экспериментальной групп имели низкую комплексную оценку посадки – $5,86\pm 1,09$ и $5,68\pm 1,2$ балла, соответственно, а также очень низкую оценку за управление лошастью – $4,6\pm 0,8$ и $4,4\pm 0,8$ балла, соответственно.

После эксперимента в экспериментальной группе установлен достоверный прирост результатов оценки посадки и управления лошастью у девушек 17–18 лет, занимающихся верховой ездой. Так, показатель эффективности управления лошастью увеличился с $4,4\pm 0,8$ баллов почти вдвое – до $8,0\pm 0,8$ баллов, что на в процентном выражении на 81,8% выше исходной оценки ($t=5,89$, $p<0,01$). Комплексный показатель повысился в экспериментальной группе с $5,68\pm 1,2$ до $8,56\pm 0,6$ баллов, т.е., на 50,7% ($t=4,78$, $p<0,01$). В контрольной группе комплексный показатель увеличился недостоверно – на 6,5% ($t=1,11$, $p>0,05$), различия между группами достоверны при $t=4,89$, $p<0,01$. Показатель эффективности управления увеличился в контрольной – на 8,7% ($t=2,87$, $p<0,05$), различия между группами статистически достоверны по данному показателю при $t=$, $p<0,01$.

Выводы. Анализ исходных результатов тестирования девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, а также учет значимости качества посадки в верховой езде, которая не может быть корректной без должного уровня развития мышц-стабилизаторов и пострурального баланса, обусловил необходимость разработки экспериментальной методики развития мышц-стабилизаторов и коррекции асимметрии посадки, которая была внедрена в содержание физической подготовки вне лошади у девушек, занимающихся рекреационной верховой ездой.

Проведенное исследование показало, что приращение в течение 12 недель экспериментальной методики развития мышц-стабилизаторов в физи-

Таблица 7 – Результаты исходного тестирования девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп по показателям силы и выносливости мышц-стабилизаторов, $X\pm\delta$

Контрольное упражнение	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p
Контроль способности поддерживать равновесие тела (на балансировочной доске), кол-во касаний	7,9±0,7	8,5±0,8	0,98>0,05	6,7±0,9	3,3±0,4	5,77<0,01
Боковая планка на правом предплечье, с	43,0±6,9	42,2±6,5	0,27>0,05	61,7±8,5	113,3±9,4	6,55<0,01
Боковая планка на левом предплечье, с	46,6±6,9	45,7±6,9	0,33>0,05	57,6±8,4	107,5±9,1	6,43<0,01
Статической выносливости мышц брюшного пресса, с	87,7±8,9	86,9±8,3	0,44>0,05	100,9±9,5	163,0±9,3	6,21<0,01
Статическая выносливость мышц-разгибателей спины, с	57,6±5,0	55,5±5,3	0,21>0,05	65,5±2,0	95,3±5,8	5,33<0,01
Приседания на одной ноге без дополнительной опоры, кол-во раз	5,7±1,2	5,5±1,3	0,28>0,05	6,9±1,8	12,3±1,5	6,15<0,01

Таблица 8 – Оценка правильности посадки и управления лошадью у девушек 18–23 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента, $X \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p	КГ n=10	ЭГ n=10	t, p
Отклонение от маркера, расположенного на ухе, см, шаг	8,6±2,1	9,0±2,2	0,78>0,05	6,9±1,6	3,3±0,5	5,78<0,01
рысь	10,7±2,5	10,9±2,7	0,34>0,05	8,9±2,1	4,2±0,6	6,33<0,01
Отклонение от маркера, расположенного на плече, см, шаг	7,8±1,6	7,6±1,7	0,21>0,05	6,6±1,3	2,9±0,4	5,29<0,01
рысь	9,2±1,6	9,5±1,7	0,25>0,05	8,1±1,6	3,4±0,5	6,24<0,01
Отклонение от маркера, расположенного на пятке, см, шаг	9,6±2,9	9,8±3,1	0,15>0,05	5,7±1,0	2,8±0,4	4,97<0,01
рысь	11,5±3,0	11,7±3,2	0,35>0,05	8,8±2,2	4,7±0,6	4,86<0,01
Асимметрия положения бедра (внешняя ротация), %	66,6±7,8	68,8±7,2	0,77>0,05	61,5±7,0	37,5±5,9	5,99<0,01
Асимметрия положения плеч во фронтальной плоскости, %	40,7±5,8	42,4±5,9	0,56>0,05	37,9±6,3	15,8±3,4	5,27<0,01

ческой подготовке без лошади у девушек 17–18 лет, занимающихся рекреационной верховой ездой, способствует повышению силовых показателей мышц-стабилизаторов (силовой выносливости), а также улучшению качества их посадки.

Литература

1. Васильева, Е.А. Иппотерапия в комплексной коррекции сочетанных деформаций таза и позвоночника / Е.А. Васильева, В.Н. Кувина, Н.И. Арсентьева // Вестник восстановительной медицины. – 2009. – № 5. – С. 74-79.
2. Драгич, О.А. Физиологическая значимость изометрических упражнений для укрепления организма / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, Е.Д. Драгич, Е.А. Ключникова, Н.И. Ахшиятова // Естественные и технические науки. – 2021. – № 11 (162). – С. 94-97.
3. Ильичёва, О.В. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18–25 лет, занимающихся силовым фитнесом / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, М.С. Кужелева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2018. – № 10 (164). – 2018. – С. 163-168.
4. Ильичёва, О.В. Методика развития проприоцептивной чувствительности у спортсменок-конниц 13–15 лет на тренировочном этапе / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, Е.В. Лукьянова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1– С. 38-43.

5. Пигарева, С.Н. Исследование моторной асимметрии в работе ведущих мышечных групп у спортсменов-конников на разных этапах специальной тренировки / С.Н. Пигарева // Асимметрия. – 2017. – Т. 11. – № 1. – С. 50-59.

References

1. Vasilyeva, E.A. Hippotherapy in the complex correction of combined deformities of the pelvis and spine / E.A. Vasilyeva, V.N. Kuvina, N.I. Arsentieva // Bulletin of restorative medicine. – 2009. – No. 5. – P. 74-79.
2. Dragich, O.A. Physiological significance of isometric exercises for strengthening the body / O.A. Dragich, K.A. Sidorova, E.D. Dragich, E.A. Klyushnikova, N.I. Akhshiyatova // Natural and technical sciences. – 2021. – No. 11 (162). – P. 94-97.
3. Ilyicheva, O.V. Development of stabilizer muscles in girls 18–25 years old involved in strength fitness / O.V. Ilyicheva, Ya.V. Sirakovskaya, M.S. Kuzheleva // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – Saint Petersburg. – 2018. – No. 10 (164). – 2018. – P. 163-168.
4. Ilyicheva, O.V. Methodology for the development of proprioceptive sensitivity in female cavalry athletes aged 13–15 years at the training stage / O.V. Ilyicheva, Ya.V. Sirakovskaya, E.V. Lukyanova // Bulletin of sports science. – 2019. – No. 1 – P. 38-43.
5. Pigareva, S.N. Study of motor asymmetry in the work of leading muscle groups in equestrian athletes at different stages of special training / S.N. Pigareva // Asymmetry. – 2017. – Т. 11. – No. 1. – P. 50-59.

CURRENT SITUATION AND THE NEED FOR PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THANH HOA PROVINCE, VIETNAM

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ШКОЛЬНОГО СПОРТА В НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛАХ ПРОВИНЦИИ ТХАНЬХОА, ВЬЕТНАМ



Dong Huong Lan – Doctor of educational sciences, Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism, Vietnam

Донг Хьюнг Лан – д-р пед. наук, Университет культуры, спорта и туризма Тханьхоа, Вьетнам

Keywords: *physical education, school sports, primary school students, Thanh Hoa, Vietnam.*

Abstract. *Through regular scientific research methods, the research process has conducted a general assessment of the current status of physical education and school sports at primary schools in Thanh Hoa Province of Vietnam through the following contents: Intracurricular physical education program, extracurricular sports activities, physical education activities situation, facilities, physical education resources, learning outcomes in physical education. Thereby establishing scientific arguments to implement physical education and school sports at primary schools in Thanh Hoa province of Vietnam with high efficiency.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, школьный спорт, ученики младших классов, Тханьхоа, Вьетнам.*

Аннотация. *С помощью научно-исследовательских методов, широко используемых в области физической культуры и спорта, в рамках проекта была проведена общая оценка текущего состояния физического воспитания и школьного спорта в начальных школах провинции Тханьхоа, Вьетнам, посредством следующего содержания: Внутрикласная программа по физическому воспитанию, внеклассная спортивная деятельность, физкультурная работа, материально-техническая база, учительский состав, результаты обучения предмету физическое воспитание ученики. Тем самым создавая научные аргументы для эффективного внедрения физического воспитания и школьного спорта в начальных школах провинции Тханьхоа, Вьетнам.*

Introduction. Physical education is an important part of the national education system, contributing to the goal of improving people's knowledge, fostering human resources, training talents for the country, and meeting the requirements of innovating for the socio-economic development of the nation. Therefore, physical education and school sports for the young generation are always given special attention and development by the Party and State of Vietnam [1, 4].

In recent school years, physical education in schools at all levels in Thanh Hoa province, Vietnam has begun to be invested and thus, has developed strongly. Along with that, Thanh Hoa's Department of Education and Training has gradually paid attention and directed to improve the quality of intracurricular physical education classes, to organize more specialized subjects and extracurricular sports activities. The objective is to consistently foster the intellectual, physical, and aesthetic growth

of all students, especially those in primary school. However, preliminary data indicates that the province's recent achievements in physical education have not been as effective as they could have been, particularly in terms of the lack of strong promotion of school sports in primary schools [1, 3, 5, 6].

Based on the aforementioned reasons, we believe that assessing the current status of school sports activities in primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam is an urgent issue. The research results will be an important scientific basis for proposing solutions to improve the quality of physical education at primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam.

Research methodology. The research process uses the following methods: Document analysis and synthesis, interview, pedagogical investigation, pedagogical testing, mathematical and statistical methods.

Conducting the research. To authenticate the status of physical education of students at primary schools in Thanh Hoa province, the project collected research information through interviews and pedagogical surveys on 107 officials, managers, teachers and physical education experts, 450 students from 324 primary schools in Thanh Hoa province. The survey was conducted from September 2017 to May 2018.

Table 1 – Results of a survey on the current status of physical education for primary school students in Thanh Hoa province, Vietnam (n = 107) [2]

No.	Contents	mi	Percentage
1	Evaluation of physical education activities:	-	-
	– Totally met the requirements of the Ministry of Education and Training and the school	38	35,51
	– Partially met the requirements	69	64,49
	– Not met the requirements	0	0,00
2	The core problems of physical education work	-	-
	– The attention from the school board	101	94,39
	– Organized subject management work	88	82,24
	– Guaranteed physical education teachers	107	100,00
	– Unsuitable teaching methods for school conditions	95	88,79
	– Limited facilities	107	100,00
	– Limited funds for sports activities	103	96,95
	– The need for organizing sports activities	99	92,52
3	– Organizing sport tournaments, clubs and extracurricular specialized classes	107	100,00
	Organizational planning work:	-	-
	– Directing and evaluating teachers' expertise	-	-
	+ Frequently	44	41,12
	+ Unfrequently	63	58,88
	– Guiding students to practice extracurricular sports	-	-
	+ Frequently	0	0,00
+ Sometimes	22	20,56	
4	+ Unfrequently	85	79,44
	Recommendations on improving organizational work:	-	-
	– Raise physical education to a subject group	16	14,95
	– Subject planning work:	-	-
	+ Frequent	82	76,64
	+ Unfrequent	25	23,36
	– Improving the contents of intracurricular physical education courses	83	77,57
	– Incorporate testing, assessment of physical fitness into the students' overall academic assessment	94	87,85
– Organize sports clubs for students	107	100,00	

Results and discussion

1) Intracurricular physical education program

Currently, primary schools in Thanh Hoa province implement the Physical Education subject program according to the standard program issued by the Ministry of Education and Training, which includes 2 intracurricular periods per week (each period lasts 35 minutes). As per the school schedule, students are required to attend 70 physical education lessons (a total of 35 weeks) spread throughout two semesters during the academic year. The teaching contents for primary school students are practical lessons including the following: Team formation, basic movements, physical exercises, and optional sports. Sport games, which are suitable for the hyperactive characteristics of primary school students, are also integrated into most teaching lessons.

However, through observations and discussions with physical education teachers at primary schools in the research area, it has been shown that while there are relatively few classes dedicated to optional sports, students don't actually get to practice their preferred sports very often because these sessions are meant to make up for other contents that have not been covered due to weather, unexpected breaks, or other circumstances. This fact has caused little interest for students in physical education classes.

Therefore, it is necessary for schools to add extracurricular sports practice hours in different forms of exercise and activities for students, in order to improve the quality of physical education in the schools.

2) Extracurricular sports activities

A survey of 716 primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam on extracurricular sports activities shows that up to 324/716 primary schools (accounting for 45.25%) do not regularly organize extracurricular sports courses for students (table 1). Among them, there are 11 sports that schools organize extracurricular training for students, mainly according to the team model. Extracurricular sports activities have attracted 3,116 students to participate in training, of which 36 schools have Aerobics and Vovinam, and 33 schools have organized training for Badminton and Football. Thus, it can be seen that the situation of extracurricular sports activities at primary schools in Thanh Hoa province still has many limitations.

Students' need to practice extracurricular sports focuses mainly on 10 sports, which are: Football, Aerobics, Table Tennis, Vovinam, Chess, Shuttlecock, Badminton, Swimming, Athletics, Basketball (accounting for 30.44% to 61.33%). Among them, table tennis, athletics, and chess have the lowest percentage of students

who would like to practice. The second group consisting of shuttlecock, soccer, badminton, basketball, has a higher proportion of students practicing (rate below 45%). The sports group with the largest percentage of students interested in practicing are swimming, Vovinam, and aerobics, with 61.33%, 59.56%, and 54.67% of the total, respectively.

3) Physical education activities situation

Survey results on 107 managers, teachers and physical education experts on the current status of physical education for primary school students in Thanh Hoa province, Vietnam show that 35.51% of the interviewees said that physical education in recent years has totally met the requirements while 64.49% of them said that physical education has only partially met the requirements set by schools and the Ministry of Education and Training (table 1).

In the upcoming years, to improve the quality of physical education activities in schools, it is necessary to pay attention to the issues that opinions focus on at a rate of 82.24% – 100%, including: The attention of school leaders; improving the quality and qualifications of teachers; upgrading facilities, grounds, and funding for teaching physical education and practicing sports; consolidating subject management, improving methods of organizing intracurricular teaching and extracurricular activities; strengthening the organization of sports tournaments; improving the content of physical education teaching curriculum (including determining elective sports that suit students' interests and needs); organizing sports tournaments, sports clubs and specialized classes outside of regular school hours.

Regarding the work of directing and evaluating teachers' expertise, 58.88% of the opinions stated that this action had not been implemented frequently. At the same time, 79.44% of respondents said that there are no activities to guide students in practicing

Table 2 – Current status of facilities serving physical education activities at primary schools in Thanh Hoa Province, Vietnam (n=716) [2]

No.	Name of Facility	mi	Percentage
1	Multi-purpose gymnasium	552	77.09
2	Physical training area	152	21.23
3	Training equipments:	-	-
	– Fully equipped, met the requirements	38	5.31
	– Lacking, not met the requirements	678	94.69

Table 3 – Current status of physical education learning outcomes of students in primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam, school year 2017–2018 (n = 450)

No.	Grade		Results of assessment and classification of physical education		
			Excellent (A+)	Good (A)	Fail (B)
1	Grade 1 (n = 90)	mi	18	72	0
		Percentage	20,00	80,00	0,00
2	Grade 2 (n = 90)	mi	14	76	0
		Percentage	15,56	84,44	0,00
3	Grade 3 (n = 90)	mi	16	74	0
		Percentage	17,78	82,22	0,00
4	Grade 4 (n = 90)	mi	17	73	0
		Percentage	18,89	81,11	0,00
5	Grade 5 (n = 90)	mi	15	75	0
		Percentage	16,67	83,33	0,00

extracurricular sports. Furthermore, a number of recommendations about organizational work have been made, with over 70% of viewpoints supporting them. These include: regularly implementing subject planning (accounting for 76.64%); Improving the content of main physical education courses (accounting for 77.57%); including testing, assessment and grading of physical fitness into assessing students' academic scores (accounting for 87.85%) and organizing sports clubs for students (accounting for 100%).

4. Facilities

The results of investigating the current status of facilities serving physical education activities at primary schools in Thanh Hoa Province, Vietnam in Table 2 show that 77.09% of schools have multi-purpose gymnasiums; however, this is primarily done to make use of the remaining unused classrooms in bad weather, leaving students with insufficient space to practice; 21.23% of schools have separate physical training areas, while the remaining make use of school grounds, or the commune's stadium next to the school to use as physical education areas; regarding training equipment, only 5.31% of schools are fully equipped and meet the requirements of curricular and extracurricular sports activities; while up to 94.69% of schools still lack equipment and tools to serve physical education and school sports activities. Therefore, it can be said that this is one of the factors affecting and limiting the current status of physical education activities in primary schools in Thanh Hoa province today.

5. Physical education resources

Regarding physical education teachers, who directly guide students in carrying out curricular physical education classes and extracurricular sports activities inside and outside the school, the survey shows out

of 716 primary schools in Thanh Hoa province, there are 643 physical education teachers, with 276,696 students, thus an average of 0.9 physical education teachers per school. If we consider the teacher/student ratio requirement, the whole province still lacks a lot of physical education teachers; however, the reality is that recruiting teachers in general and physical education teachers in particular in the province is very challenging (due to the mechanism and requirements for downsizing the payroll).

Regarding the professional qualifications of the teachers, it shows that the number of physical education teachers with university degrees is 365/643 people (accounting for 56.77%), the number of teachers with college degrees is 222/643 people (accounting for 34.84%), the number of teachers with a 12 + 2 high school degree (mean that after 12 years of basic education, they studied 2 years more specialised in physical education) is 53/643 people (accounting for 8.24%) and a 9 + 3 high school degree (graduated at secondary school and studied 3 years more specialised in physical education) is 1/643 people (accounting for 0.16%). As a consequence, it is evident that a relatively high percentage of 8.40% of physical education teachers still need to complete the requirements of a pedagogical college in order to become certified teachers, which is the minimum qualification required by the Ministry of Education and Training.

6. Learning outcomes in physical education

Through investigating the current status of physical education learning results of students in primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam in the 2017 – 2018 school year as presented in Table 3, it shows that, students in grades 1 through 5 in primary schools in the province of Thanh Hoa exhibit nearly similar

learning outcomes in physical education classes. The proportion of students classified as good (A) is quite high (from 80.00% to 84.44%), the number of students classified as excellent (A+) is very low (from 15.56% to 20.00%), and no students rated failed (B).

Despite such results, according to experts, steps must be taken to improve the percentage of students who excellently complete physical education learning objectives. This means promoting the physical development of students, actively contributing to improving the physical strength and stature of Vietnamese people.

Conclusion. The research process has evaluated the current status of physical education and school sports at primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam. It illustrates that there are still limitations and inadequacies in the intracurricular physical education program, extracurricular sports activities, physical education work, facilities and teachers, as well as students' physical education learning outcomes. This is an important scientific basis that proposes solutions to improve the quality of physical education and school sports activities at primary schools in Thanh Hoa province, Vietnam.

References

1. Ministry of Education and Training (2008), Decision No. 72/2008/QĐ-BGDĐT, December 23, 2008 from the Minister of Education and Training about regulations on organizing extracurricular activities for students.
2. Dong Huong Lan and colleagues (2019), Researching solutions for physical development for primary school students in Thanh Hoa province, Provincial level science and technology project, Hong Duc University, Thanh Hoa.
3. H.E Prime Minister (2016), Decision No. 1076/QĐ-TTg, June 17, 2016, from the Prime Minister regarding the approval of the overall project for the development of physical education and school sports in the period 2016 – 2020, with an orientation to 2025.
4. Nguyen Toan, Pham Danh Ton (2000), Theory and methods of sports training, Sports Publishing Company, Hanoi.
5. Thanh Hoa Department of Education and Training (2018), Report No. 1305/BC – SGDĐT, June 05, 2018 about the results of implementing the tasks of physical education and school sports activities in the 2017 – 2018 school year.
6. Thanh Hoa province's People's Committee (2011), Decision No. 2685/QĐ – UBND, August 16, 2011 about approving the plan to implement the overall project to develop the physical strength and stature of Vietnamese people in the 2011 – 2030 period in Thanh Hoa.

Литература

1. Министерство образования и обучения. Решение № 72/2008/QĐ-BGDĐT от 23 декабря 2008 г. министра образования и обучения о правилах организации внеклассных мероприятий для студентов, 2008.
2. Донг Хуонг Лан и коллеги. Исследование решений для физического развития учащихся начальной школы в провинции Тханьхоа // Научно-технический проект провинциального уровня. – Университет Хонг Дык, Тхань Хоа, 2019.
3. Его Превосходительство Премьер-министр. (2016 г.), Решение Премьер-министра № 1076/QĐ-TTg от 17 июня 2016 г. об утверждении общего проекта развития физического воспитания и школьного спорта на период 2016–2020 гг., с ориентацией на 2025 г., 2016.
4. Нгуен, Тоан, Теория и методы спортивной тренировки / Нгуен Тоан, Фам Дань Тон // Спортивная издательская компания, Ханой, 2000.
5. Департамент образования и обучения Тханьхоа. Отчет № 1305/BC – SGDĐT, 05 июня 2018 г. об итогах реализации задач по физическому воспитанию и школьной спортивной деятельности в 2017–2018 учебном году, 2018.
6. Народный комитет провинции Тханьхоа. Решение № 2685/QĐ – UBND, 16 августа 2011 г. об утверждении плана реализации общего проекта по развитию физической силы и роста вьетнамского народа в период 2011–2030 гг. Тхань Хоа, 2011.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ ЧАСТОТЫ ТРАВМ ГОЛОВЫ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

WARNING AND REDUCTION OF HEAD INJURY FREQUENCY IN ICE HOCKEY: EXAMPLES FROM INTERNATIONAL STUDIES



Кохно Владимир Олегович – аспирант кафедры теории и методики хоккея имени А.В. Тарасова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, samp-789@yandex.com

Kokhno Vladimir – Postgraduate Student of the Hockey Department named after A.V. Tarasov at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: спортивные травмы, сотрясение мозга, хоккей с шайбой, защитная экипировка.

Аннотация. Исследование рассматривает риски травм в хоккее с шайбой, выявляя факторы, влияющие на их частоту. Основные причины травм – высокая скорость игры, физический контакт и недостаточное использование защитного снаряжения. Уровень травматизма различается у игроков разных амплуа и возрастных групп. Нападающие и защитники подвержены травмам в разной степени. Молодые игроки чаще получают повреждения лица, плеч и колен. Профессионалы часто сталкиваются с травмами нижних конечностей, шеи и головы. Эффективное предупреждение травм требует комплексного подхода, включая постоянное обучение правилам игры, использование защитной экипировки и работу над существующим сводом правил.

Keywords: sports injuries, concussion, ice hockey, protective equipment.

Abstract. The study examines the risks of injuries in ice hockey, identifying factors influencing their frequency. The main causes of injuries are high game speed, physical contact, and improper use of protective gear. The level of injury varies among players of different positions and age groups. Forwards and defensemen are susceptible to injuries to different extents. Young players often suffer from facial, shoulder, and knee injuries. Professionals frequently encounter injuries to the lower extremities, neck, and head. Effective injury prevention requires a comprehensive approach, including ongoing education on game rules, the use of protective equipment, and working on existing rule sets.

Актуальность исследования. Спорт высших достижений сопровождается риском травм для спортсменов. В хоккее с шайбой, являющемся одним из наиболее травматичных видов спорта из-за высоких скоростей, силовой борьбы за шайбу и мощных столкновений с бортом или другими игроками, важна правильная организация медико-биологического обеспечения для снижения частоты травм. Исследования в этой области [2, 4-12, 15-17] выявляют различные факторы, влияющие на травматизм у хоккеистов, такие как амплуа игрока, правила игры, защитная

экипировка и размер площадки. Согласно большинству исследований, соотношение травматизма между нападающими и защитниками составляет примерно два к одному. Анатомическая локализация травм варьируется в зависимости от возрастной группы хоккеистов. Молодые игроки чаще подвержены травмам лица, плеч и колен. Использование полной лицевой защиты существенно снижает риск травмы согласно некоторым исследованиям.

У профессиональных хоккеистов наиболее часты травмы нижних конечностей (особенно ко-

ленных суставов), верхних конечностей (локтей и кистей), шеи и головы (сотрясение мозга). Травмы также чаще происходят во втором и третьем периодах матча. После получения травмы большинство хоккеистов выбывают из строя на период до 7 дней, по прошествию этого времени они возвращаются к тренировкам. Остальные игроки могут выбыть из состава команда на несколько недель или даже месяцев в зависимости от тяжести травмы и регенеративных свойств организма.

На риск получения травмы также влияют антропометрические данные игрока, такие как: вес, рост, количество мышечной массы и т.д. [3]. Также не менее важно учитывать следующие факторы: качество защитной экипировки, наличие травм в анамнезе, мастерство и технико-тактическую подготовку игрока, уровень его утомления и правильный подход к организации тренировочного процесса.

Целью данного исследования является предупреждение и снижение травм головы в отечественном хоккее с шайбой.

Методы исследования: выявление зависимости возраста, амплуа игроков, защитной экипировки на частоту травм хоккеистов с помощью анализа актуальных зарубежных исследований по данной проблеме и изучение частоты травм в североамериканских хоккейных лигах. Аналитическое изучение исследований по частоте травм головы в хоккее, также был применен эмпирический анализ научных исследований и литературы, посвященных механизму получения травм головы в хоккее с шайбой.

В качестве исследуемых выступили игроки профессиональных североамериканских хоккейных лиг.

Результаты исследования. Согласно статистике, наибольшее число сотрясений мозга получают спортсмены из велосипедного спорта, но тем не менее, наибольшее количество сотрясений мозга происходит в хоккее. Изученная литература, указывает на то, что сотрясения мозга оказывают серьёзный дегенеративный эффект и охватывают широкий спектр когнитивных, соматических и неврологических симптомов в головном мозге, но большую часть из них занимает головная боль. Более 90% процентов сотрясений мозга, связанных с черепно-мозговыми травмами, не сопровождаются потерей сознания или посттравматической амнезией. Каждое полученное вследствие травмы сотрясение мозга, увеличивает вероятность следующего сотрясения. На сегодняшний день в медицине отсутствуют способы лечения сотрясения мозга, кроме

обязательного отдыха и покоя до полного исчезновения симптомов сотрясения головного мозга у травмированного.

Не менее интересным является исследование зарубежных ученых [7], по их словам, полнолицевая защитная сетка, защищает намного эффективнее, чем «визор». Количество рваных ран лица, значительно снизилось по сравнению с отсутствующей защитой лица либо частичной защитой, использованием «визора».

Другие исследователи [8], провели исследование, где участвовали 642 хоккеиста и выяснили, что из 319 спортсменов, у которых была полнолицевая защита, 195 спортсменов (61,6%) получили как минимум одну травму в течение проводимого исследования (сезона). Тогда как из 323 спортсменов, носивших «визор», 204 спортсмена (63,2%) получили травмы. Риск получения рваной раны лица у игроков использующих «визор», был выше в 2,31 раза и риск травмы зубов возрастал в 9,90 раз по сравнению с игроками, которые носили полнолицевые маски. Однако статистически значимых различий в риске травм шеи, сотрясений головного мозга или других травм не было обнаружено. Однако время, которое было затрачено на лечение сотрясения мозга выше у группы с «визором», нежели группы с полнолицевой защитной маской.

Частота, с которой происходят сотрясения мозга в НХЛ (Национальной Хоккейной Лиге), составляет 3,1% за игру, и частота сотрясений головного мозга имеет стабильную тенденцию к увеличению, начиная с 2009 года. Силовые приёмы (body-checking), являются основным видом травм как среди юниоров, так среди и взрослых хоккеистов. У игроков юниорских команд, частота легких травм, включая сотрясения мозга 1 и 2 степени, варьируются в пределах от 50 до 86%, поэтому специалисты предлагают полностью исключить возможность контактной игры в хоккее с шайбой до достижения игроками 15 лет [4]. С опытом частота травм снижается, но это не умаляет того факта, что травмы всё равно остаются и наносят серьёзные травмы игрокам в хоккей. В НХЛ в сезоне 2010/2011 было введено правило № 48 – Illegal Check to the Head (перевод – неправильный удар в голову) которой гласит, что: «удар, приводящий к контакту с головой соперника, где голова была основной точкой силового приёма, и такой контакт с головой соперника можно было избежать, не разрешается» [6], после его введения в свод правил, количество сотрясений мозга от общего числа травм составило – 31,7% в период с 2010 по 2012 год, что в два раза меньше, чем было

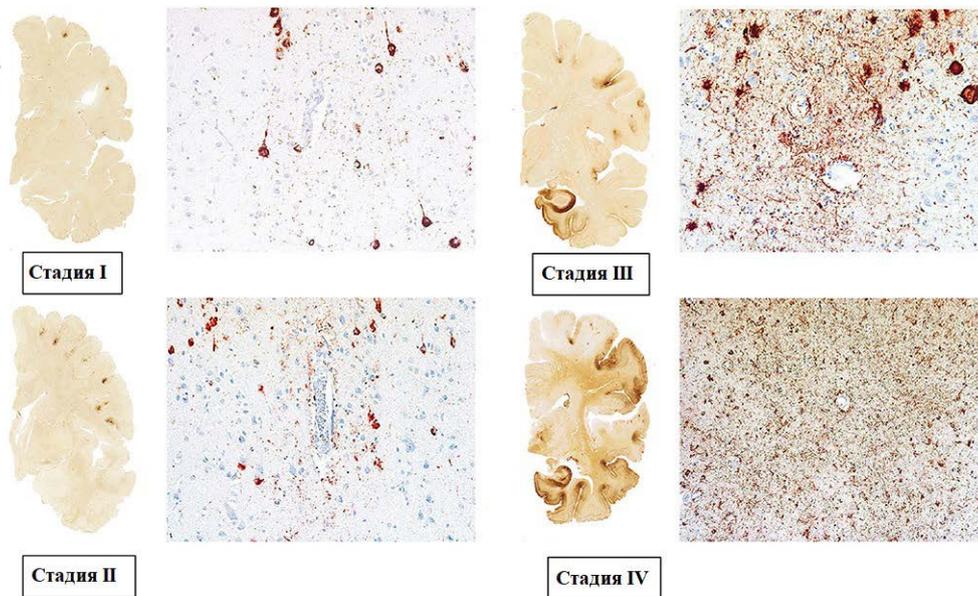


Рисунок 1 – Стадии хронической травматической энцефалопатии



Рисунок 2 – Количество травм в хоккее с шайбой за 2022 год в США

с 2006 года по 2010 год – 62,1%. Драки в НХЛ отвечают лишь за 9% всех сотрясений мозга в лиге. Нет достоверных данных и исследований, подтверждающих тот факт, что полное исключение драк между игроками существенно снизит риск получения сотрясения головного мозга.

В зарубежном исследовании, которое проводилось в течение 7 лет, было выявлено то, что частота сотрясений головного мозга у женщин оказалась выше, чем изначально ожидалось, но всё же не так высока, как у хоккеистов мужчин. Физический контакт с игроком, становился основной причиной сотрясений головного мозга в соревновательный период (в игровых ситуациях). А именно 41% у хоккеисток женщин и 72% у хоккеистов мужчин. Тем не менее, в женском хоккее полностью запрещены си-

ловые приёмы против соперников, а в мужском хоккее разрешены с некоторыми ограничениями [11].

Сотрясения мозга доказательно влияют на долгосрочные негативные последствия, а также приводят к неврологическим и нейродегенеративным проблемам в головном мозге. Самым часто упоминаемым психологическим расстройством после черепно-мозговой травмы является депрессия. Её распространенность от 6% при легких ЧМТ (черепно-мозговых травмах) и до 77% при тяжелых ЧМТ в первый год после перенесенной травмы головного мозга. Исследования проводимые среди игроков НФЛ (Национальная Футбольная Лига) показали, что число самоубийств среди них выше, после полученной ЧМТ, чем у остального населения. Вскрытие умерших игроков НФЛ, НХЛ и боксеров показывает

Таблица 1 – Количество травм с 2000 по 2023 год в Национальной Хоккейной Лиге [7]

Аппендицит	20	Колено	1444
Ахиллово сухожилие	27	Копчик	5
Бедро	463	Коронавирусная инфекция	625
Бицепс	3	Косая мышца (пресс)	47
Болезненность	34	Крестец	2
Болезнь	1184	Кровяные тромбы	25
Большая приводящая мышца	1	Легкое	3
Большой палец	109	Лобковая кость	2
Бронхит	5	Лодыжка	639
Брюшная полость	123	Локоть	92
Ветряная оспа	1	Мигрень	5
Гепатит	1	Мышцы кора	13
Глаза	141	Неназванная травма	1282
Гланды	1	Нижняя часть тела	2605
Голень	2	Нога	521
Голова	326	Нос	35
Головная боль	28	Обезвоживание	5
Головокружение	17	Орбитальная кость	23
Горло	14	Пазухи носа	8
Гортань	2	Палец	222
Грудина	16	Палец на ноге	33
Грудино-ключичный сустав	1	Пах	1040
Грудная мышца	12	Плечо	1058
Грудь	51	Пневмония	8
Грыжа	65	Подколенное сухожилие	103
Желудок	9	Почка	9
Желчный пузырь	1	Простуда	794
Запястье	318	Пятка	17
Защемленный нерв	1	Рак (онкология)	2
Зубы	5	Ребра	196
Икра (икроножная мышца)	11	Респираторные заболевания	4
Инсульт	1	Рот	16
Инфекция	13	Рука	630
Камни в почках	1	Селезёнка	8
Ключица	46	Сердце	34
Кожная инфекция	6	Сотрясение головного мозга	1011
Спина	742	Утомление	4
Стопа	602	Ухо	16
Судороги в ногах	33	Челюсть	88
Сыпь	1	Четырехглавая мышца	15
Таз	3	Шея	233
Толстая кишка	1	Щека	24
Торс	13	Щитовидная железа	1
Травма лица	176	Ягодицы	1
Трицепс	5	Ягодичная мышца	4
Туловище	2623	Язвенный колит	2
Общий итог			20212

накопление в головном мозге Тау-белков, которое связано с хронической травматической энцефалопатией (ХТЭ). Симптомы ХТЭ обычно проявляются в среднем возрасте и ухудшаются со временем из-за снижения функциональности нейронов в головном мозге. Тяжелые ЧМТ могут вызвать ХТЭ, повреждение аксонов и/или кровоизлияния в головной мозг и т.д. Стадии ХТЭ представлены на рисунке 1.

Для решения проблемы выявления ЧМТ и комплексного изучения сотрясений головного мозга, возможно применение современных, наиболее перспективных исследований в области биотехнологии и медицины, которые в последние годы вышли на принципиально новый уровень (нано уровень). Согласно авторскому исследованию: «Наномедицина может изменить традиционное представление о болезни и здоровье человека и в конечном итоге привести к медицине, основанной на предвидении и предотвращении вместо лечения заболеваний. Более того, если создание нано приборов, как одна из наиболее радикальных форм нано технологий, получит существенное развитие, ее можно будет отнести к числу важнейших разработок в истории технологий» [1].

Согласно исследованию Института Страховой Информации (Insurance Information Institute (I.I.I.) [13] в США за 2022 год зарегистрированы 445 642 травмы среди любителей и профессиональных спортсменов во множестве видов спорта. Из них 37 893 травм пришлось на хоккей с шайбой. Согласно полученным нами данным мы вывели следующую диаграмму (рисунок 2).

На рисунке 2 видно, что наибольшее количество травм в хоккее с шайбой получают игроки с 15 до 24 лет. А именно 16 469 игроков получили различные травмы. Следующая категория – это игроки с 5 до 14 лет, которые получили 10 967 травм. После идут игроки с 25 до 64 лет, здесь количество травм – 9 494. И последняя категория – старше 65 лет. В этой возрастной категории было получено 778 травм.

Далее была проанализирована статистика по травмам игроков в хоккее с шайбой в элитных лигах. В частности, мы проанализировали данные в период с 2000 года по 2023 год, согласно открытым источникам, была составлена таблица всех полученных травм за период и их количество в Национальной Хоккейной Лиге (НХЛ).

Согласно составленной таблице 1 в период с 2000 года по 2023 год (с сезона 2000/2001 по 2022/2023) в НХЛ было зарегистрировано 20 212 случаев травм. Из них 1011 зарегистрированных

случаев сотрясений головного мозга, что составляет 5% от общего числа травм. Но больше всего пришлось на туловище, нижние части тела, колени, плечи, пах, сотрясения мозга, спину и стопы. А также на различные болезни (простуды) и в последние годы на коронавирусную инфекцию (COVID-19), от которой официально зарегистрировано 625 случаев болезни.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные показали, что хоть частота сотрясений мозга снижается с помощью внесения изменений в сторону ужесточения свода правил, по мере получения опыта игроками и их взросления, большой риск получения травмы головы (головного мозга) сохраняется и у профессиональных хоккеистов. Также снижению риска травм лица и скорейшему выздоровлению от симптомов сотрясения мозга, способствует ношение полнолицевой защитной маски.

По мере того, как игроки в хоккей становятся крупнее, сильнее и быстрее, вероятность ЧМТ, и в частности количество сотрясений головного мозга, вероятнее всего будут продолжать неуклонно расти, если не будет продолжено внесение изменений в свод правил игры в хоккей. НХЛ, в лице комиссара Гэри Бэттмен, продолжают отрицать связь между хоккеем и травмами головы, а также возникающими травмами головы и ХТЭ. НХЛ отказывается финансировать научные исследования сотрясений головного мозга, даже несмотря на то, что НФЛ проводит подобные исследования и увеличивает их количество и повышает финансирование этой программы.

Для предупреждения и предотвращения ЧМТ в отечественном детско-юношеском и профессиональном хоккее, необходимо опираться на опыт зарубежных профессиональных лиг не только хоккея, но и других командных видов спорта. Необходимо принимать меры для сохранения здоровья и функциональности спортсменов и улучшать существующую экипировку, в частности шлема, которые защищают голову хоккеистов.

Литература/ References

1. Кохно, П.А., Кохно В.О. Социальная значимость спорта. Параграф 3.5. Современные нанотехнологии в спорте: монография. – Москва: Издательский дом «Граница», 2024. – 212 с. – С. 119-127.
2. Kontos AP, Elbin RJ, Sufrinko A, et al. Incidence of concussion in youth ice hockey players. *Pediatrics*. 2016; 137:e20151633.
3. Smith, Aynsley M., Alford, Patrick A., Aubry et al. // Summit III: Action on Concussion. *Current Sports Medicine*

Reports. – 2019. – No.18(1). – P. 23-34, January 2019. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000557

4. Benson, B.W., and W.H. Meeuwisse. Ice hockey injuries. In: Epidemiology of Pediatric Sports Injuries: Team Sports, Basel, Switzerland: Karger Publishers, 2005, P. 62-95.

5. Marchie, A., and M.D. Cusimano. Bodychecking and concussions in ice hockey: should our youth pay the price? CMAJ. – 2003. – No. 169(2). – P. 124-128,

6. National Hockey League Official Rules 2023-2024. – 2023. – P. – 81-82.

7. NHL Injuries [Электронный ресурс]: <https://www.espn.com/nhl/injuries>. Доступ: 25.02.2024 г.

8. Asplund C., Bettcher S., Borchers J. Facial protection and head injuries in ice hockey: a systematic review // Br J Sports Med. 2009 Dec. – No. 43(13). – P. 993-9. doi: 10.1136/bjism.2009.060152. Epub 2009 Aug 23. PMID: 19703823.

9. Benson B.W., Mohtadi N.G., Rose M.S., Meeuwisse W.H. Head and neck injuries among ice hockey players wearing full face shields vs half face shields // JAMA. – 1999 Dec. – P 22-29. – No. 282(24). – P. 2328-32. doi: 10.1001/jama.282.24.2328. PMID: 10612320.

10. Brown RA, Mascia A, Kinnear DG, Lacroix V, Feldman L, Mulder DS. An 18-year review of sports groin injuries in the elite hockey player: clinical presentation, new diagnostic imaging, treatment, and results // Clin. J. Sport Med. – 2008. – No. 18. – P. 221-6.

11. Parizek, Allison; Ferraro, F. Richard PhD. Concussions in Ice Hockey // Current Sports Medicine Reports. – No. 15(1). – P. 23-26, January/February 2016. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000209

12. Agel J, Harvey EJ. A 7-year review of men's and women's ice hockey injuries in the NCAA. Can. J. Surg. 2010. – No. 53. – P. 319-23.

13. Mosenthal, William MD; Kim, Michael DO; Holzshu, Robert DO; Hanypsiak, Bryan MD; Athiviraham, Aravind MD. Common Ice Hockey Injuries and Treatment: A Current Concepts Review. Current Sports Medicine Reports. – No. 16(5). – P. 357-362, 9/10 2017. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000402

14. Facts + Statistics: Sport injuries. According to the National Safety Council (NSC), in 2022 [Электронный ресурс]: <https://www.iii.org/fact-statistic/facts-statistics-sports-injuries>. Доступ: 25.02.2024 г.

15. Patrick J. Morrissey, Jack J. Zhou, Neil V. Shah, Barrett B. Torre, Joanne C. Dekis, Jared M. Newman, Katherine M. Connors & William P. Urban (2022).

Epidemiology of female youth ice hockey injuries presenting to United States emergency departments from 2002 to 2019, The Physician and Sportsmedicine. – No. 50:5. – P. 388-393, DOI: 10.1080/00913847.2021.1932635

16. Cusimano, MD, Sharma B, Lawrence DW, Ilie G, Silverberg S, Jones R (2013) Trends in North American Newspaper Reporting of Brain Injury in Ice Hockey. PLoS ONE. – No. 8(4): e61865. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061865>

17. Ornon, G., Ziltener, J.L., Fritschy, D. et al. Epidemiology of injuries in professional ice hockey: a prospective study over seven years. J EXP ORTOP 7, 87 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40634-020-00300-3>.



БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ПОДЪЁМЕ ШТАНГИ ОТ ГРУДИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 73 КИЛОГРАММОВ В ГРУППЕ А

BIOMECHANICAL INDICATORS IN LIFTING THE BAR FROM THE CHEST IN WEIGHTLIFTERS OF THE WEIGHT CATEGORY UP TO 73 KILOGRAMS IN GROUP A



Скотников Виталий Фёдорович – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, skotnikov1962@mail.ru

Skotnikov Vitaly – Candidate of pedagogical sciences, professor, Head of the Department of Theory

and Methodology of Weightlifting Sports named after A.S. Medvedeva at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, skotnikov1962@mail.ru



Воробьев Виктор Сергеевич – аспирант 1 курса кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта имени А.С. Медведева Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, vorobevviktor271@gmail.com

Vorobyov Viktor – 1st year graduate student of the Department of Theory and

Methodology of Weightlifting Sports named after A.S. Medvedeva at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia, vorobevviktor271@gmail.com

Ключевые слова: толчок штанги, тяжёлая атлетика, олимпийский вид спорта, биомеханический контроль, подъём штанги от груди.

Аннотация. В статье проводится биомеханическое исследование подъёма штанги от груди у спортсменов весовой категории до 73 килограммов (чемпионат Европы 2020). На основе изучения данных биомеханического контроля, получены параметры технического мастерства в подъёме штанги от груди у спортсменов весовой категории до 73 килограммов.

Keywords: barbell clean and jerk, weightlifting, Olympic sport, biomechanical control, barbell lift from the chest.

Abstract. The article conducts a biomechanical study of lifting the barbell from the chest in athletes in the weight category up to 73 kilograms (European Championship 2020). Based on the study of biomechanical control data, parameters of technical skill in lifting the barbell from the chest among athletes in the weight category up to 73 kilograms were obtained.

Цель исследования – исследовать биомеханические параметры технической подготовки в подъёме штанги от груди у тяжелоатлетов в весовой категории до 73 килограммов.

Актуальность. Предшествующие исследования в теории и практике тяжёлой атлетике свидетельствуют о первостепенности высокого уровня технической подготовленности спортсменов [1]. Исследователи

связывают данную закономерность с тем, что уровень оптимальной технической подготовки в соревновательных упражнениях позволяет реализовать на соревновательном помосте весь физический резерв спортсмена, и, в добавок повышает точность прогнозирования соревновательной деятельности [3].

Соревнования в тяжёлой атлетике состоят из двух соревновательных упражнений – рывок штан-

ги и толчок штанги классические. Одним из наиболее сложных элементов на соревнованиях преимущественно оказывается вторая часть толчка штанги классического – подъём штанги от груди. Данная тенденция прослеживается уже на протяжении огромного количества лет, и не перестаёт быть актуальной.

Чаще всего специалисты в теории и практике тяжелоатлетического вида спорта связывают это с нерациональным построением тренировочного процесса, и также они отмечают, что сбивающими факторами выступает малая площадь опоры у спортсмена и не комфортное расположение центра тяжести [2]. На все эти факторы негативно влияет и отсутствие чётких биомеханических критериев технической подготовки, у тренерского состава отсутствуют чёткие ориентиры. В связи с этим и возникает актуальность нашего исследования – сбор биомеханических параметров в подъёме штанги от груди у спортсменов экстра- класса.

Наш интерес к данному аспекту связан с тем, что исследование спортсменов высшего уровня в соревновательной деятельности позволяют получить новые биомеханические данные для весовой категории до 73 килограммов, также наше исследование позволит проявить значимые тенденции технического мастерства в подъёме штанги от груди.

В данном исследовании мы применяли уникальный АПК ГЦОЛИФК– 2012, данный аппаратно-программный комплекс способен фиксировать передвижение системы «атлет-штанга» со скоростью записи до 100 кадров в секунду [4]. Применённый нами АПК позволяет получать и отслеживать все основные биомеханические параметры, важные для оценки технической подготовки спортсменов.

Организация исследования. Экспериментальные данные были получены в ходе соревновательной деятельности на чемпионате Европы (апрель 2021 года).

В исследовании приняли участие 9 спортсменов, из весовой категории до 73 килограммов, вошедших в группу А в данной категории.

Заранее, до начала выступления спортсменов АПК был установлен и настроен для работы.

Все соревновательные попытки спортсменов в толчке штанги были сняты, но позже были отобраны только удачные попытки, а уже из них, взяты для анализа, по одной попытке спортсменов с наибольшим поднятым весом.

К анализу были взяты следующие показатели: максимальная вертикальная сила в конце фазы полуприседания, её абсолютные и относительные значения, (FzMax подс), максимальная вертикальная сила, создаваемая при выталкивании, её абсолютные и относительные значения, (FzMax выт) и высота вылета штанги в конце фазы полуприседания и максимальная высота вылета штанги при выполнении выталкивания, значения абсолютные и относительные (H полуприседа, H выт).

Результаты. Коэффициент вариации свидетельствует об однородности данной выборки, он составил от 7,2% до 17,9%, что видно из таблицы 1.

Анализируя полученные результаты, было выявлено, что максимальная вертикальная сила в конце фазы полуприседания в среднем по группе составило 3209,8 Н., если брать значения в относительных показателях, то среднее значение составило 180,9%. Минимальное значение в группе составило 2673,7 Н. и соответственно 148,8%. Максимальное зафиксированное значение составило 4263,4 Н., в

Таблица 1 – Биомеханические параметры подъёма штанги от груди у спортсменов весовой категории до 73 килограммов в группе А

Результат	Н.	%	Н.	%	м.	%	м.	%
	FzMax подс.		FzMax выт.		H полуприседа		H выт.	
184	3348,4	185,4	3682,8	203,9	0,239	14,07	0,28	16,04
182	4263,4	238,7	4263,4	238,7	0,244	14,54	0,29	17,31
183	3946,9	219,7	4138,7	230,4	0,206	12,28	0,25	14,95
179	2705,6	153,9	3559,6	202,6	0,261	15,19	0,24	13,74
185	3361,3	185,1	3480,4	191,7	0,277	16,68	0,27	16,32
183	2673,7	148,8	3250,4	180,9	0,253	14,35	0,26	14,57
174	2916,9	170,8	3233,5	189,3	0,253	15,61	0,26	16,32
174	2698,9	158,02	3102,7	181,7	0,258	15,46	0,23	13,82
181	2973,3	167,4	3253,7	183,1	0,247	14,68	0,26	15,47
μ	3209,8	180,9	3551,7	200,3	0,25	14,76	0,26	15,39
S	574,5	30,4	411,6	21,2	0,02	1,1	0,01	1,3
V (%)	17,9	16,9	11,6	10,6	7,8	8,3	7,2	7,9

Таблица 2 – Средние значения биомеханических показателей в группе испытуемых

Н.	%	Н.	%	м.	%	м.	%
FzMax подс.		FzMax выт.		Н полуприседа		Н выт.	
3209,8	180,9	3551,7	200,3	0,25	14,76	0,26	15,39

относительных показателях это значение составило 238,7%.

Рассматривая максимальную вертикальную силу, создаваемую при выталкивании, среднее значение составило 3551,7 Н., относительный же показатель составил 200,3%. Минимальное значение по группе составило 3102,7 Н., в относительных значениях этот показатель зафиксирован на показателях 0,206%. Что касается максимального значения то оно составило 4263,4 Н., а относительного значения, то оно составило 238,7%.

Далее, рассмотрим показатели высоты вылета штанги в конце фазы полуприседания. Средний показатель по группе составил 0,25 м., в процентном соотношении, зависящем от роста спортсменов, этот показатель составил 14,76%. Минимальным зафиксированным значением оказалось 0,206 м., а в процентном соотношении этот показатель составил 12,28%. Что касается максимального значения этого показателя, то оно составило 0,277 м., в процентном соотношении значение составило 16,68%.

Рассматривая максимальную высоту вылета штанги при выполнении выталкивания, среднее значение по группе составило 0,26 м., а в относительных показателях – 15,39%. Минимальное значение в группе составило 0,23 м., в относительных единицах – 13,74%. Максимальное значение в группе составило 0,29 м., в относительных показателях максимальное значение составило 17,31%.

Выводы. Проанализировав полученные показатели, нами были выявлены следующие оптимальные биомеханические показатели при выполнении подъёма штанги от груди с максимальным отягощением, для спортсменов весовой категории до 73 килограммов, указанные в таблице 2: максимальная вертикальная сила в конце фазы полуприседания, в абсолютных значениях – 3209,8 Н. и относительных – 180,9%, максимальная вертикальная сила, создаваемая при выталкивании, в абсолютных значениях – 3551,7 Н. и относительных – 200,3%, высота вылета штанги в конце фазы полуприседания, в абсолютных значениях – 0,25 м. и относительных – 14,76%, максимальная высота вылета штанги при выполнении выталкивания, в абсолютных значениях – 0,26 м. и относительных – 15,39%.

Полученные нами данные могут служить определённым ориентиром при выполнении подъёма

штанги от груди, к которому стоит стремиться спортсменам в весовой категории до 73 килограммов при выполнении подъёма штанги от груди.

В дальнейших исследованиях мы планируем увеличить выборку и подтвердить результаты большим количеством испытуемых.

Заключение. По итогу проведённого исследования, рекомендуем придерживаться выявленных показателей при выполнении подъёма штанги от груди спортсменам в категории до 73 килограммов. В дополнение к этому, стоит обратить внимание, на то, что усилие в фазе полуприседания меньше (3209,8 Н), чем при выталкивании (3551,7 Н), в связи с этим при отработке технического мастерства в подъёме штанги от груди стоит обращать серьёзное внимание на оптимальное распределение усилий при выполнении движения, то есть стремиться к экономизации усилий при выполнении полуприседания.

Литература

1. Воронович, Ю. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений: монография / Ю. Воронович, Д. Лавшук, В. Загrevский. – Могилев.: Могилевский институт МВД, 2014. – 196 с.
2. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.Б. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И.П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с.
4. Шалманов, А.А. Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике / А.А. Шалманов, В.Ф. Скотников // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 2. – С. 103-106.

Literature

1. Voronovich, Yu. Biomechanics of weightlifting exercises: monograph / Yu. Voronovich, D. Lavshchuk, V. Zagrevsky. – Mogilev: Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs, 2014. – 196 p.
2. Dvorkin, L.S. Weightlifting: a textbook for universities / L.S. Dvorkin, A.B. Slobodyan. – M.: Soviet Sport, 2005. – 600 p.
3. Zhekov, I.P. Biomechanics of weightlifting exercises / I.P. Zhekov. – M.: Physical culture and sport, 1976. – 192 p.
4. Shalmanov, A.A. Biomechanical control of technical and speed-strength preparedness of athletes in weightlifting / A.A. Shalmanov, V.F. Skotnikov // Theory and practice of physics. culture. – 2013. – No. 2. – P. 103-106.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии.

- Проблемы и история психологии спорта
- Психология личности спортсмена, тренера
- Психология подготовки, тренировки и соревнования
- Социально-психологические проблемы в физической культуре и спорте
- Психофизиология спорта
- Психологи отечества
- Прикладные и экспериментальные исследования в сфере спорта и физической культуры
- Диагностика и коррекция в физической культуре и спорте
- Проблемы и история педагогики спорта
- Теория и методика физической культуры и спорта
- Оздоровительная и адаптивная физическая культура
- Профессиональная физическая подготовка
- Педагогика профессионального образования
- Педагоги отечества.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

Редакция принимает материалы в электронном виде в одном экземпляре в формате Microsoft Word (в расширениях .doc, .docx или .rtf).

Требования к статьям, направляемым в редакцию журнала:

1. Объем рукописи, включая библиографические ссылки, рисунки и таблицы, не должен превышать 5 страниц.
2. Принудительные переносы не рекомендуются.
3. Шрифт в документе – TimesNewRoman; кегль – 14 pt. Межстрочный интервал – полуторный; выравнивание по ширине страницы.
4. Поля: слева, справа, сверху, снизу – 2,0 см.
5. Текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратиков, стрелочек и т.п.
6. В тексте документа курсивом или жирным начертанием выделяются только ключевые слова.
7. Картинки вставляются в текст статьи, а также предоставляются в отдельных файлах в формате .jpg или .tiff с разрешением не менее 300 dpi.
8. Таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой.
9. Названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются.
10. Библиографические ссылки в тексте статьи следует давать в квадратных скобках в соответствии с нумерацией в списке литературы. Список литературы составляется на русском и английском языках. В списке литературы на русском языке источники даются в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные. На английском языке список литературы дублируется с сохранением нумерации и источников. При переводе отечественной публикации на

английский язык ФИО авторов и выходные данные журналов или издательств транскрибируются, название статьи – переводится. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Статья должна содержать:

1. Название статьи (прописными буквами, на русском и английском языках).
2. Сведения об авторе (ах):
 - ФИО всех авторов полностью (на русском и английском языках);
 - звание, ученую степень (на русском и английском языках);
 - должность, подразделение и полное название организации, город, страну (на русском и английском языках);
 - адрес электронной почты или телефон для контактов с авторами статьи (указанный телефон или e-mail будут напечатаны в журнале).
3. Ключевые слова (на русском и английском языках).
4. Аннотацию (2-5 строк) на русском и (5-10 строк) на английском языках.
5. Текст экспериментального исследования должен обязательно содержать следующие пункты: актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; результаты исследования; обсуждение результатов исследования; выводы (или заключение); практические рекомендации (по желанию); библиографические ссылки (на русском и английском языках).

К статье прилагаются сведения об авторе (ах) (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail).

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

- Фотография(и) автора(ов) в формате .jpg.

Внимание!

- 1) Статьи, не соответствующие настоящим требованиям, автоматически не публикуются.
- 2) Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции.
- 3) Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.
- 4) Стоимость публикации одной статьи в научном журнале составляет 750 (семьсот пятьдесят) рублей 00 коп. за 1 страницу, 14 pt. размера, 1,5 межстрочного интервала.

Материалы направляются в адрес редакции по электронной почте на адрес **journal@gtsolifk.ru** или на электронный адрес кафедры психологии **psyrgufk@mail.ru** с пометкой «В журнал Психология и педагогика спортивной деятельности». Тел. / факс: 8 (495) 961-31-11 доб. 53-96 (доб. 50-92 – гл. ред. Байковский Ю.В.)

Адрес редакции:

105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РУС «ГЦОЛИФК». Кафедра психологии, философии и социологии, МБК, каб. 454.

TABLE OF CONTENTS

<u>THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</u>	Levushkin S., Fesenko M., Li Xun, Solovyova E. INFLUENCE OF TECHNOLOGY FOR PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS, BASED ON CONSIDERATION OF BODY FEATURES ON THEIR MOTOR SPECIFICATIONS PREPAREDNESS	5
	Savostyanova E., Silaeva L. MORPHOLOGICAL COMPONENT OF SPORTS SELECTION AND TRAINING ACTIVITY	10
	Kauzova A., Akimushkin R. ANALYSIS OF THE SPECIAL PREPAREDNESS OF YOUNG QUALIFIED CHESS PLAYERS FOR COMPETITIONS WITH CLASSIC TIME CONTROL	15
	Kharina I., Makunina O., Bykov E. DUAL CAREER PATH OF STUDENT-ATHLETES THROUGH THE LENS OF THE RESOURCE APPROACH	18
	Venderevskaya M., Gasanova-Matveeva Z. IMPROVING THE MOTOR COORDINATION ABILITIES OF GIRLS AGED 11–12 YEARS ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS, BASED ON THE USE OF EXERCISES WITH OBJECTS: JUMP ROPES, HOOPS, BALLS AND CLUBS	23
<u>ATHLETE AND COACH PERSONALITY PSYCHOLOGY</u>	Shumova N., Zhu Jing SOCIAL ORIENTATIONS AND IDENTITY IN SPORTS	27
	Drandrov G. AGGRESSIVENESS AND AGGRESSION IN WOMEN'S SPORTS	31
	Usmanova Z., Sumina N. COPING STRATEGIES FOR ATHLETES' BEHAVIOR IN CURLING	38
	Komlev N., Zakhryamina L. THE INFLUENCE OF THE MOTIVATION LEVEL OF ACADEMIC ROWERS OF VARIOUS TEMPERAMENT TYPES ON THE SPORTS RESULT	42
	Xu Yingying ANALYSIS OF HOT SPOTS AND FRONTIERS OF MEDITATION RESEARCH IN CHINA	46
<u>PEDAGOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION</u>	Rubtsova N., Artamonova T., Rubtsov A., Zhurina M. THE IMPORTANCE OF THE DISCIPLINE «ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE» IN THE STRUCTURE OF MODERN TRAINING OF GRADUATES OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES IN THE DIRECTION «SPORTS»	51
	Tsakaev S. USE OF INTERSUBJECT TERMS C IMPLEMENTATION OF THE CONTENT COMPONENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	55
<u>WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</u>	Sirakovskaya Ya., Ilyicheva O., Kuzheleva M. THE DEVELOPMENT OF STABILIZER MUSCLES IN GIRLS 18–23 YEARS ENGAGED IN RECREATIONAL HORSE RIDING	59
<u>APPLIED AND EXPERIMENTAL RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION</u>	Dong Huong Lan CURRENT SITUATION AND THE NEED FOR PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THANH HOA PROVINCE, VIETNAM	67
	Kokhno V. WARNING AND REDUCTION OF HEAD INJURY FREQUENCY IN ICE HOCKEY: EXAMPLES FROM INTERNATIONAL STUDIES	72
	Skotnikov V., Vorobyov V. BIOMECHANICAL INDICATORS IN LIFTING THE BAR FROM THE CHEST IN WEIGHTLIFTERS OF THE WEIGHT CATEGORY UP TO 73 KILOGRAMS IN GROUP A	78