



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Psychology and Pedagogy of Sports Activities



РУС «ГЦОЛИФК»





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, Syreneyv 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

№2 (69) 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 – **Маликова Любовь Андреевна**

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

Савинкина Александра Олеговна – канд. психол. наук, научный сотрудник лаборатории социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем РАН, 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>ЮБИЛЕЙ ИРКУТСКОГО ФИЛИАЛА РУС «ГЦОЛИФК»</u>	Кugno Э.Э., Воробьева Е.В., Гаськова Н.П., Боровских С.В. К 25-ЛЕТИЮ ИРКУТСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА «ГЦОЛИФК»	5
	Власов Е.А. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С УРОВНЕМ ТАКТИКОТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	9
	Панкова Л.О., Мухомедзянова И.Н. ИЗУЧЕНИЕ ГИБКИХ НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	13
	Гурина В.В. SOFT SKILLS РАБОТНИКОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ИНСТРУМЕНТЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ	18
	Лукьянов А.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ	22
	Комариков К.К., Кugno Э.Э. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ	26
<u>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	Павлов А.Н. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ ГЕОЛОГОВ	30
	Вовк С.И., Титкова Д.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ШАГА ГРЕБКА И ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ С ДИНАМИКОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ	35
	Щуголь Е.А., Новикова Л.А., Ярославцева П.А. ПОКАЗАТЕЛИ КРИТЕРИЕВ «АРТИСТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА» ВЕДУЩИХ КОМАНД РОССИИ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	42
	Антонова Н.П., Габбазова А.Я. АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА ВСЕМИРНОЙ ШАХМАТНОЙ ОЛИМПИАДЕ	45
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА</u>	Белякова Е.А., Медведев В.Г. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА МОТИВАЦИОННОЙ АТТРИБУЦИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ	49
	Земсков А.С., Борисов А.Я. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОПИНГНАВЫКОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКОТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	54
	Харитонов А.И. ПРОЯВЛЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)	59
	Юров И.А. КОРРЕКЦИЯ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ	64
	Томашевич А.М. ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА ИХ УЧАСТИЕ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	69
<u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФК</u>	Скотников В.Ф., Воробьев В.С. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ПОДЪЕМЕ ШТАНГИ ОТ ГРУДИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 73 КИЛОГРАММОВ В ГРУППЕ А	74
	Булгачева П.В., Новикова Л.А., Ярославцева А.А. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	77
	Чигарев Н.Н., Жийяр М.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ СИЛЬНЕЙШИХ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ГАНДБОЛУ 2023 Г.	81
	Имангулова Т.В., Терина А.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ РАБОТЫ С АЛЬПИНИСТСКИМИ УЗЛАМИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ	86
<u>ПЕДАГОГИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	Чжан Чжифэн, Германов Г.Н. ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ РУС «ГЦОЛИФК»)	89

Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК»



**Четверть века готовим специалистов
для сферы физической культуры и спорта Байкальского региона!**





Кugno Эдуард Эдуардович
Кандидат педагогических наук, доцент,
отличник физической культуры и спорта
Директор Иркутского филиала с 2022 г. по н.в.



Воробьева Елена Владимировна
Доктор педагогических наук, доцент,
отличник физической культуры и спорта
Директор филиала 2004–2022 гг.



Министерств
АЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕН
ОССИОНАЛЬНАЯ ОБРА
ОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕД)



Сахиуллин Альфрит Амирович
Доктор педагогических наук, доцент,
заслуженный работник физической культуры и спорта,
директор филиала с июня по декабрь 1999 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Беймуратов Фарит Гавдил'ханович
Доцент, мастер спорта, заслуженный работник
физической культуры и спорта,
директор филиала с 1999 по 2004 гг.

УДК 796

К 25-ЛЕТИЮ ИРКУТСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА «ГЦОЛИФК»

ON THE 25TH ANNIVERSARY OF THE IRKUTSK BRANCH OF THE RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORTS «GTSOLIFK»



Кugno Эдуард Эдуардович – директор Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФКиС Иркутского ГАУ им. Ежовского А.А. edyardkygno68@mail.ru

Kugno Eduard – Director of the Irkutsk branch of RUS «GTSOLIFK», Ph.D. ped. Sci., Associate Professor. Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Irkutsk State Agrarian University named after. Ezhevsky A.A.



Воробьева Елена Владимировна – д-р. пед. наук, доцент, профессор кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, 959536_vorobeva@mail.ru

Vorobeva Elena – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of General Professional and Special Disciplines at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, 959536_vorobeva@mail.ru



Гаськова Наталья Павловна – канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой гуманитарных и медико-биологических дисциплин Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, gaskova@mail.ru

Gaskova Natalya – Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Humanitarian and Biomedical

Disciplines at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, gaskova@mail.ru



Боровских Светлана Вячеславовна – канд. эконом. наук, доцент, зав. кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, swph7@mail.ru

Borovskikh Svetlana – Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General Professional and Special Disciplines at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, swph7@mail.ru

Ключевые слова: история, филиал университета, подготовка специалистов, спорт, достижения.

Аннотация. Иркутский филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» организован в июне 1999 г. и в 2024 г. празднует юбилей – 25 лет. В статье представлена краткая история филиала, кадры, направления его деятельности, достижения, полученные за все время существования.

Keywords: history, university branch, training of specialists, sports, achievements.

Abstract. The Irkutsk branch of the Russian University of Sports «GTSOLIFK» was organized in June 1999 and in 2024 celebrates its 25th anniversary. The article presents a brief history of the branch, personnel, directions of its activities, achievements received throughout its existence. Throughout the entire period of its existence, the branch provided training for specialists, bachelors and masters in the areas of training 49.03.01 "Physical Education", 49.03.02 "Adaptive Physical".

Актуальность исследования. История Филиала начинается 16 июня 1999 года. В соответствии с приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму от 15.06.99. № 234 Иркутский факультет РГАФК был преобразован в филиал Российской государственной академии физической культуры. В 2002 году филиал Российской государственной академии физической культуры был переименован в филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в г. Иркутске на основании приказа № 597 от 23.12.2002 г. В настоящее время – Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске.

Результаты исследования. С момента основания и по настоящее время Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК» является ведущим высшим учебным образовательным учреждением в сфере физической культуры и спорта в Иркутской области и основным исполнителем заказов на подготовку специалистов Министерства спорта Иркутской области.

Первым директором Иркутского филиала по решению ученого совета РГАФК по внешнему содействию был назначен Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, директор Иркутского техникума физической культуры, д-р. пед. наук, доцент Сахиуллин Альфрит Амирович, и уже с 01.10.1999 года по 2.07.2004 год филиал возглавил заслуженный работник физической культуры, мастер спорта СССР по классической борьбе, доцент Беймуратов Фарит Гавдильханович. С 2004 года по 2022 г. руководство филиалом осуществляла д-р. пед. наук, доцент Воробьева Елена Владимировна, и с декабря 2022 г. по настоящее время директором филиала является мастер спорта по парашютному спорту, канд. пед. наук, доцент Кугно Эдуард Эдуардович.

Большой вклад в совершенствование учебно-воспитательного процесса филиала был внесен заведующей дневного отделения Швайбович Г.Е. (1997–2001 гг.), заместителем директора по учеб-

но-воспитательной и методической работе Мещечек С.Н. (2004–2016 гг.), заместителем директора по учебно-воспитательной и научной работе канд. психол. наук, доцентом Богданович Н.Г. (2015–2021 гг.), канд. философских наук Карповой Ю.В. (2021–2023 гг.), начальником учебно-методического отдела Воробьевой Г.В. (2009–2012 гг.), Урбагаевой М.К. (2012–2019 гг.), начальником учебного отдела Шушариным В.А. (2016–2022 гг.), специалистом по воспитательной работе Кривошеевой Н.С. (2004–2014 гг.). Сегодня данную работу продолжает заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе канд. пед. наук, доцент Власов Е.А. и начальник учебного отдела и дополнительного образования Большедворская М.В. Научно-исследовательская деятельность филиала осуществлялась под руководством д-ра мед. наук, профессора Лебединского В.Ю. (2000–2005 гг.), канд. ист. наук, доцента Соколова А.И. (2005–2008г.г.), канд. пед. наук, доцента Покацкого А.Г. (2008–2009 гг.), канд. психол. наук, доцента Богданович Н.Г. (2010–2021 гг.), канд. философских наук Карповой Ю.В. (2021–2023 гг.), канд. пед. наук, доцента Власова Е.А. (с 2023 г. по настоящее время).

В сентябре 1999 г. в филиале было организовано 3 кафедры. На протяжении всех лет существования филиала менялось количество кафедр, их состав, названия и, соответственно, руководители. В различные годы кафедрами руководили: Сосновская Л.П., Уманец В.А., Сикачев В.А., Вагин С.М., Соловьев В.В., Калининченко В.Г., Гаськова Н.П., Гордина С.В., Колокольцев М.М., Бумагин В.И., Григорьев А.А., Беймуратов Ф.Г., Лин-Бей-Юан Н.П., Большедворская В.К., Шохирев В.В., Садовникова А.М., Бурякова В.В., Иванова М.В., Каклимов А.Ф., Орлова С.В., Дулова О.В., Карпова Ю.В., Кугно Э.Э.

Педагогический процесс в филиале осуществлялся профессорско-преподавательским составом имеющим большой профессиональный и практический опыт, это такие преподаватели, как Ревенко А.Г., Мамонова Н.В., Ширшиков А.Г., Бочкарев А.А., Рыбина Л.Н., Черкашин К.В., Черкашин А.В., Кардашевский В.В., Волосова Е.Б., Ацута А.Д., Бомин

В.А., Пружинин К.Н., Фатин И.В., Михашенко А.А., Политыко С.И., Баянов В.Г., Кабанов А.Е., Масюков А.Э., Брель П.Ю., Попова А.М., Фролов А.П., Юрлов Е.В., Цыпылов Ю.А., Беляев А.А., Казанцев С.М., Ильина Л.И., Горбунов В.А., Зайцева Т.Г., Губин А.И., Воскресенский В.Д., Бояркина Л.В., Копылова Н.Ю., Шубин Е.П., Батырев О.А., Бутырин В.Н., Калининченко В.Г., Маслова Н.А., Гуревич Э.Д., Абуздина А.А., Куклин А.В., Власова И.А., Чумаков В.И., Сигаев А.В., Сикачев В.А., Соколова С.Ю., Боровских И.В., Кочергин В.В. и другие.

Успешную работу педагогического коллектива на протяжении многих лет обеспечивает административно-управленческий персонал филиала: главный бухгалтер Селезнева Н.И. (1999–2002 гг.), Габасова Т.М. (2002–2009 гг.), Чемезова О.В. (2009–2020 гг.), Ремарчук Т.Ю. (с 2020 г. по настоящее время), специалисты Мадалиева С.С., Петрова Т.Ю., Качинская Е.Ю., Олоева Ф.П. и другие, а в настоящее время Горячева Н.Ю., Троян О.В., Корытова К.С., Панферова Н.С., Овчинникова Т.А., Зыбайло Н.А., Алексеева Т.А., Кузнецова Н.В., Рылова Н.В., Пухов М.В., Житов С.И.

В течение всего периода в филиале осуществлялась подготовка специалистов, бакалавров и магистрантов по направлениям подготовки: физическая культура, физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Коллективом Иркутского филиала было подготовлено 1504 выпускника, подавляющее большинство которых трудится в отрасли физической культуры и спорта.

Стержневым звеном организации и проведения учебного процесса, обеспечивающего приобретение теоретических и практических навыков и умений будущих специалистов по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (бакалавриат) и 49.04.01 «Физическая культура» (магистратура), является кафедра общепрофессиональный и специальных дисциплин, заведует кафедрой канд. экон. наук, доцент Боровских Светлана Вячеславовна. В настоящее время на кафедре работают: доктор наук (профессор кафедры) – Воробьева Е.В., кандидаты наук (доценты кафедры) – Кugno Э.Э., Светник Н.В., Мухомедзянова И.Н., Шохирев В.В., старшие преподаватели кафедры – Большакова Т.А., Якимов К.В., Лукьянов А.А., Зыбайло Н.А., Гурина В.В.

В октябре 2022 г. создана кафедра гуманитарных и медико-биологических дисциплин, которая обеспечивает подготовку бакалавров по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Заведует кафедрой канд. мед. наук, доцент Гаськова Наталья Павловна. В настоящее время на кафедре работают: доктор наук (доцент кафедры) – Тюрюмин Я.Л., кандидаты наук (доценты кафедры) – Карпова Ю.В., доценты – Садовникова А.М., Анненкова А.В., Игумнова Л.О.

За годы работы филиала накоплены результаты исследований по различным аспектам физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и организационно-управленческой деятельности. Филиал принимал активное участие в реализации научного проекта по теме «Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи Восточной Сибири» в рамках целевой программы «Молодежь России» (2001–2005 гг.), основными исполнителями которого являлись: Лебединский В.Ю., Беляев А.А., Гаськова Н.П., Григорьев А.А. [2]. В 2008 году по заказу ФУГ ВНИИФК, филиал участвовал в выполнении научно-исследовательских работ по теме «Проведение испытаний нормативных требований комплекса «Готов к труду и защите Отечества» (исполнители: Воробьева Е.В., Показкий А.Г., Григорьев А.А.). Также в 2015 году филиал под руководством Воробьевой Е.В. и Богданович Н.Г., в качестве соисполнителя совместно с НИИ спорта РГУФКСМиТ участвовал в подаче заявки на конкурс Министерства спорта РФ по теме: «Анализ специфики климатогеографических условий Иркутского региона в аспекте целенаправленного использования его для централизованной подготовки спортсменов высокого класса» и ее исполнении.

На базе филиала в течение 10 лет функционировала Научно-исследовательская лаборатория «Лаборатория комплексных психо-нейрофизиологических и социальных проблем физической культуры и спортивной деятельности». Официально лаборатория начала свою работу в 2006 году, истоков которой стояли Осокин В.В. – заведующий лабораторией и заместитель директора по научно-исследовательской работе Соколов А.И., также, в различные временные периоды заведовали лабораторией Гаськова Н.П. (2007–2009 гг.), Кисилева (Мухомедзянова) И.Н. (2011–2016 гг.).

Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК» сотрудничает с Министерством спорта Иркутской области, Управлением по физической культуре, спорту и молодежной политике Администрации г. Иркутска, спортивными федерациями и с различными физкультурно-спортивными организациями. Филиал является организатором и активным участником различных мероприятий. С 2005 года является ор-

ганизатором Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири», а также областной научно-практической конференции для студентов и молодых ученых, с 2023 г. научно-практическая конференция приобрела статус Всероссийской с международным участием [1].

С 2020 г. по настоящее время сотрудники филиала принимают активное участие в реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни».

В филиале обучаются студенты, чьи имена известны не только в нашей стране, но и за рубежом.

Наш филиал окончили Заслуженные тренеры России: Дору Н.С. (дзюдо), Ильинский И.Г. (спорт глухих), Чудинов С.Л. (санный спорт), Джиганчин К.К. (вольная борьба) и др.; спортивные судьи всероссийской категории: Авраменко Л.С. (дзюдо), Белобородов В.В. (танцевальный спорт), Чернов В.В. (альпинизм), Ершова Е.П. (художественная гимнастика), Князев А.Д. (самбо), Пугачев С.А. (тяжелая атлетика), Теслева С.В. (пауэрлифтинг), Чупин В.В. (универсальный бой), Шишлянников Е.А. (тяжелая атлетика), Дубинский А.В. (самбо), Гуменников В. Л. (тяжелая атлетика) и др.

Выпускники нашего филиала – заслуженные мастера спорта: Долгова И.Ю. (дзюдо), Котова С.Д. (универсальный бой), Лебедко К.С. (пауэрлифтинг), Матвеева Т.В. (тяжелая атлетика), Подобедова С.Н. (тяжелая атлетика) и др. Среди наших выпускников более 30 мастеров спорта международного класса, среди них Призер Олимпийских игр: Негодайло А.А., двукратный паралимпийский чемпион Ходаков С.В., призер Паралимпийских игр Тарасов Р.С.; участники Олимпийских игр: Шишлянников Е.А., Хомич А.В., Любославский А.А., Панкова Л.О., Брянский А.С. и более 150 мастеров спорта.

Руководство и коллектив Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК» за подготовку профессиональных ка-

дров и большой вклад в развитие физической культуры и спорта отмечены грамотами и благодарностями Министерства спорта Иркутской области, спортивных федераций, Министерства спорта РФ.

Вывод. Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске в течение 25 лет успешно осуществлял свою деятельность по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта. Выпускники филиала являются востребованными специалистами в отрасли физической культуры. В настоящее время Иркутский филиал РУС «ГЦОЛИФК» реализует образовательные программы по очной и заочной формам обучения на бюджетной и коммерческой основе, а также по целевому заказу от спортивных федераций, клубов, администраций городов и районов и других организаций.

Литература

1. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (21 апреля 2023 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2023. – 453 с.

2. Изаак, С.И., Лебединский В.Ю., Гаськова Н.П. Комплексная оценка физического здоровья детей, подростков, молодежи Восточной Сибири / С.И. Изаак, В.Ю. Лебединский, Н.П. Гаськова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2004. – №4. – С.18-20.

References

1. Actual problems of the development of physical culture and sports in Eastern Siberia: Materials of the XVI All-Russian scientific and practical conference of students, undergraduates, postgraduates and young scientists (April 21, 2023). – Irkutsk: Megaprint LLC, 2023. – 453 p.

2. Izaak, S.I. Comprehensive assessment of the physical health of children, adolescents, and youth of Eastern Siberia / S.I. Izaak, V.Yu. Lebedinsky, N.P. Gaskova // Problems of social hygiene, health care and history of medicine. – 2004.– No. 4. – P. 18-20.

УДК 796.052

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С УРОВНЕМ ТАКТИКО- ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

FUNCTIONAL INDICATORS IN ORIENTEERING AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE LEVEL OF TACTICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATIONS



Власов Евгений Анатольевич – канд. пед. наук, доцент, заместитель директора по учебно-воспитательной и научной работе Филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске, Россия, vlasov_ea@ifgtsolifk.ru

Vlasov Evgeny – PhD, Associate Professor, Deputy Director for Educational and Scientific work, Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Russian University of Sports «GTSOLIFK» in Irkutsk, Russia, vlasov_ea@ifgtsolifk.ru

Актуальность исследования. Техничко-тактическая подготовленность в спортивном ориентировании оказывает большое влияние на результат в соревнованиях. С полной уверенностью можно отнести этот вид спорта к видам, в которых физическая подготовленность, если не отходит на второй план, но уж точно делит пополам свое влияния на результат с технико-тактической. Где на первый план выходят такие навыки как оперативная память, мышление, аналитические способности и т.п.

Для включения всех этих механизмов человек вынужден в процессе преодоления дистанции

Ключевые слова: спортивное ориентирование, частота сердечных сокращений, тактико-техническая подготовленность.

Аннотация. В ходе регулярной записи показаний частоты сердечных сокращений на соревнованиях и контрольных тренировках при помощи мониторов сердечного ритма были выявлены некоторые закономерности изменения среднего пульса в зависимости от уровня квалификации, а также проведена параллель между тактико-технической подготовленностью спортсменов.

Keywords: orienteering, heart rate, tactical and technical readiness.

Abstract. During the regular recording of heart rate readings at competitions and control trainings using heart rate monitors, some patterns of changes in the average pulse were revealed depending on the skill level, and a parallel was drawn between the tactical and technical preparedness of athletes.

переключаться с высоких физических нагрузок на интеллектуальную деятельность, расходуя на это время, а значит и ухудшая результат. У ориентировщиков даже есть выражение, что спортсмен не должен бежать «быстрее своей головы», которое наиболее полно характеризует взаимосвязь физических нагрузок и интеллектуальной деятельности в процессе преодоления дистанции. То есть чем выше скорость и функциональные нагрузки, тем больше ошибок совершает спортсмен. Таким образом, у каждого спортсмена ориентировщика есть оптимальная скорость,

при которой он способен ориентироваться, не совершая ошибок.

Б.И. Огордников определяет оптимальную скорость как максимальную скорость спортсмена, при которой он способен преодолевать дистанцию не допуская технико-тактических ошибок [5].

На данный момент существует несколько способов контроля уровня тактико-технической подготовленности.

Один из способов рассмотрен А.А. Шириняном и А.В. Ивановым [6]. Он основан на разнице времени прохождения одной и той же дистанции ориентируясь самостоятельно (при помощи карты и компаса) и по разметке (маркировка по прямой траектории). Учитывая то, что при реализации этого метода используются две дистанции одной длины с разным количеством контрольных пунктов (далее – КП), можно с помощью несложных расчетов вычислить отдельно среднее время взятия одного КП (выражается в секундах) без учета времени затраченного на ориентирование и отдельно время потраченное на ориентирование (выражается в секундах на километр) без учета времени взятия КП. Используя данные показатели рассчитывается индивидуальный технический коэффициент (ИТК), который в зависимости от квалификации спортсмена будет значительно отличаться.

В.А. Балагуров, М.Д. Кудрявцев в своей статье [1] предлагают оценивать уровень тактико-технической подготовленности с применением GPS-трекера по разности между длиной дистанции по прямым линиям (рассчитанному по карте) и фактической длиной маршрута, по которому пробежал спортсмен (определяется по длине трекера). В результате получаем коэффициент удлинения пути на каждом отрезке дистанции. В дальнейшем при сравнении значений лидера со значениями отдельного спортсмена на каждом «перегоне» между КП можем получить «Коэффициент линейной неэффективности» и «Коэффициент проигрыша лидеру». Объединяя эти показатели в одну формулу можем определить вклад технико-тактической подготовленности в общий результат спортсмена – «Коэффициент тактико-технической подготовленности».

Однако для наиболее полной оценки технической и тактической подготовленности в комплексе необходимо учитывать количество и продолжительность остановок и отрезков дистанции, которые спортсмен проходит со значительным замедлением. Данные задержки происходят по нескольким причинам:

при каждом переносе взгляда с местности на карту существует потеря времени на отслеживание своего положения на «большом» листе;

потеря времени при распознавании мелких элементов картографии;

время на аналитическую обработку и сличение воображаемого и фактического изображения местности, чтобы убедиться там ли мы находимся, где предполагаем, другими словами «совпадает или не совпадает?»;

значительное снижение скорости при точном ориентировании, когда с местностью сличается каждый ориентир, расположенный на карте;

значительное снижение скорости в результате тактических ошибок по итогам, которых спортсмену приходится преодолевать участки с сильнопересеченной местностью;

просчет возможных вариантов преодоления конкретного этапа дистанции и продумывание наиболее эффективной траектории движения;

остановки для определения азимута направления движения;

значительное снижение скорости для сличения фактической траектории с заданным азимутом;

определение преодолеваемого расстояния при помощи счета пар шагов;

количество удерживаемых в памяти одновременно ориентиров и площади запоминания карты;

включая неизбежную остановку для отметки на КП.

Соответственно предполагается, чем выше квалификация спортсмена, тем меньше он будет совершать подобных остановок и тем выше у него будут темп движения, который прямо пропорционален частоте сердечных сокращений (ЧСС). К тому же по кратковременным снижениям абсолютных значений ЧСС на протяжении всей дистанции можно посчитать количество остановок и значительных снижений темпа, вызванных выше перечисленными причинами.

Организация исследования. Таким образом, в данном исследовании при помощи мониторов сердечного ритма записывалась пульсометрия спортсменов разной квалификации, пробегающих одну и ту же дистанцию в соревновательном темпе по относительно равнинной местности.

В тестировании участвовали спортсмены разной квалификации: высокой квалификации – КМС, 1 разряд; средней – 2-3 разряды и низкой – без разряда. Эти три группы были сформированы из мужчин в возрасте от 19 до 39 лет, выступающих на соревнованиях по спортивному ориентированию.

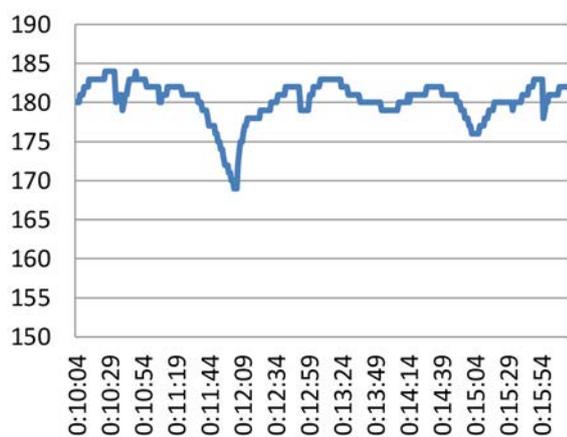


Рисунок 1 – Пример изображения на пульсометрии кратковременной остановки (с 11:28 до 12:01)

В ходе интерпретации полученных результатов определялась: время преодоления дистанции, среднее ЧСС в различных условиях и количество остановок или значительных снижений темпа (Рисунки 1 и 2).

Во время фиксации ЧСС при помощи мониторов сердечного ритма в память записывается интервал R-R каждую секунду. Таким образом, программа выдает график изменения ЧСС с шагом в 1 секунду. Рассчитав среднее арифметическое значение этих показателей за определенное время, получаем среднее ЧСС.

Среднее ЧСС покоя (ЧССп) записывалось в течение 5 минут отдыха сидя.

Среднее ЧСС в кроссовом беге (ЧССб) фиксировалось в процессе преодоления кроссовой дистанции 3 км.

Среднее ЧСС в ориентировании (ЧССо) рассчитывалось из пульсометрии, записанной в процессе преодоления дистанции по спортивному ориентированию 3,5 км с 15 КП.

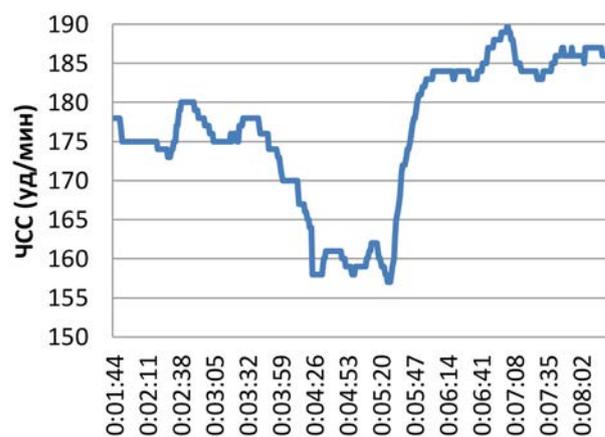


Рисунок 2 – Пример изображения на пульсометрии значительного снижения темпа движения (с 3:42 до 5:25)

Коэффициент снижения среднего ЧСС (Ксн) при ориентировании рассчитывался по формуле:

$$\text{Ксн} = (\text{ЧССб} - \text{ЧССо}) / (\text{ЧССб} - \text{ЧССп}) \times 100$$

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что уровень тактико-технической подготовленности и соответственно квалификация спортсменов в спортивном ориентировании имеют непосредственную взаимосвязь с функциональными показателями, а точнее с коэффициентом снижения среднего ЧСС при ориентировании. Который в первой группе (КМС, 1 разряд) составил $1,74 \pm 1,48$, а во второй (2-3 разряды) – $7,96 \pm 2,93$ при $P < 0,05$ (для расчета достоверности различий применялся двухвыборочный t-тест). Так же, с определенной долей вероятности можно сделать предположение о существовании взаимосвязи этого показателя подготовленности с количеством «провалов» ЧСС в пульсометрии за дистанцию, которые скорее всего связаны с остановками либо с существенным снижением темпа передвижения из-за низкого уровня владения техническими приемами, а именно обращение с ком-

Таблица 1 – Функциональные показатели спортсменов ориентировщиков по результатам исследования

Квалификация	Среднее ЧСС покоя (уд/мин)	Среднее ЧСС в кроссовом беге (уд/мин)	Среднее ЧСС в ориентировании (уд/мин)	Коэфф-т снижения среднего ЧСС при ориентировании	Кол-во остановок
КМС, 1 разряд	$65 \pm 1,53$ $\sigma = 3,76$	$180 \pm 2,91$ $\sigma = 7,13$	$178 \pm 7,68$ $\sigma = 7,68$	$1,74 \pm 1,48$ $\sigma = 3,62$ $P < 0,05$	0-3
2-3 разряд	$72 \pm 2,99$ $\sigma = 7,34$	$185 \pm 2,46$ $\sigma = 6,01$	$176 \pm 1,26$ $\sigma = 9,47$	$7,96 \pm 2,93$ $\sigma = 7,18$ $P > 0,05$	4-8
без разряда	$68 \pm 1,99$ $\sigma = 4,87$	$183 \pm 3,01$ $\sigma = 7,38$	$169 \pm 3,44$ $\sigma = 8,42$	$12,17 \pm 3,21$ $\sigma = 7,83$	7-12

пасом, чтение карты, распознавания местности и запоминание маршрута.

Однако, данный способ определения и контроля уровня тактико-технической подготовленности спортсменов ориентировщиков не претендует на место наиболее точного, а тем более основного в системе спортивной подготовки. А лишь при комплексной подготовке спортсменов способен помочь тренеру выявить некоторые недостатки именно технической подготовленности для наиболее индивидуализированного подхода в формировании навыков чтения карты и распознавания местности в процессе реализации того или иного тактического замысла. Так как тактические ошибки слабо отображаются на пульсометрии (например, в расчетах влияния рельефа и проходимости отдельных отрезков дистанции), а в некоторых случаях вообще функциональные показатели ошибочных траекторий ничем не отличаются от тактически идеальных решений (например, при ошибках в оценке сложности ориентирования).

Литература

1. Балагуров, В.А. Анализ методов оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивном ориентировании / В.А. Балагуров, М.Д. Кудрявцев // Дискурс. – 2018. – № 1(15). – С. 13-19.
2. Власов, Е.А. Организация учебного процесса по дисциплине «физическая культура» с использованием современных средств контроля ЧСС у студентов вузов / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 7-9.
3. Павлов, А.Н. Формирование профессиональной компетентности будущих геологов средствами спортивного ориентирования / А.Н. Павлов, В.Ю. Лебединский, В.П. Чергинец, И.С. Братцев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 72-74.
4. Павлов, А.Н. Автоматизация комплексного контроля в условиях курса спортивного совершенствования по спортивному ориентированию в образовательных организациях высшего образования / А.Н. Павлов, Ю.А. Прошутин // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: материалы Международной научно-методической конференции (14 июня 2019 г.). – Иркутск: ИГУ, 2019. – С. 98-102.
5. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
6. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.

7. Смольянова, П.Б. Проблемы и пути формирования и совершенствования профессиональной и физических качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов МВД России / П.Б. Смольянова, В.С. Струганов, Э.Э. Кugno // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2023. – С. 123-127.

8. Кugno, Э.Э. Проблемы образования дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях / Э.Э. Кugno, В.С. Струганов, С.М. Струганов // Наука-2020. – 2022. – № 1 (55). – С. 36-41.

References

1. Balagurov, V.A. Analysis of methods for assessing the level of technical and tactical preparedness of an athlete in the field of orienteering / V.A. Balagurov, Doctor of Medical Sciences Kudryavtsev // Discourse. – 2018. – No. 1(15). – P. 13-19.
2. Vlasov, E.A. Organization of the educational process in the discipline "Physical Culture" with modern means of monitoring heart rate among university students / E.A. Vlasov, V.Yu. Lebedinsky, M.M. Kolokoltsev // Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 6. – P. 7-9.
3. Pavlov, A.N. Formation of professional competence of Buddhist geologists of positive renting / A.N. Pavlov, V.Yu. Lebedinsky, V.P. Cherginets, I.S. Bratsev // Theory and practice of physical culture. – 2021. – No. 10. – P. 72-74.
4. Pavlov, A.N. Automation of complex control in the conditions of the course of sports improvement in sports organizations of higher education / a.s. Pavlov, Yu.A. Proshutin // Physical culture and sport: current problems, changes and conditions: materials of the methodological conference (June 14, 2019). – Irkutsk: ISU, 2019. – P. 98-102.
5. Ogorodnikov, B.I. Training of orienteering athletes / B.I. Ogorodnikov, A.N. Kircho, L.A. Krokhin. – M.: Physics and Sport, 1978. – 112 p.
6. Shirinyan, A.A. Modern student sports orientation: educational and methodological position / A.A. Shirinyan, A.V. Ivanov. 2nd ed., rev. – M.: Soviet Sport, 2010. – 112 p.
7. Smolyanova, P.B. Problems and problems of formalization and improvement of specialists and physicists in the quality of cadets and students of departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia / P.B. Smolyanova, V.S. Struganov, E.E. Kugno // Optimization of the educational process in educational organizations with a high level of organization. History of the factor profile of drugs: materials of the Russian scientific and practical conference. – Krasnoyarsk, 2023. – P. 123-127.
8. Cugno, E.E. Problems of teaching the disciplines "physical culture" in academic sciences / A.E. Kugno, V.S. Struganov, S.M. Struganov // Science-2020. – 2022. – No. 1 (55). – P. 36-41.

ИЗУЧЕНИЕ ГИБКИХ НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

STUDYING SOFT SKILLS OF SPECIALISTS PARTICIPATING IN THE IMPLEMENTATION OF SPORTS TRAINING PROGRAMS



Панкова Лариса Олеговна – инструктор-методист Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Шелеховского района спортивная школа «Юность», г. Шелехов, Россия, velo.champion@mail.ru

Pankova Larisa – Instructor-methodologist, Municipal budgetary institution of additional education of the Shelekhovsky district sports school «Yunost», the city of Shelekhov, Russia



Мухомедзянова Ирина Николаевна – канд. пед. наук, доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», г. Иркутск, Россия, kiseleva_irk@mail.ru

Mukhomedzyanova Irina – Associate Professor of the Department of General Professional and Special Disciplines of the Irkutsk Branch of the Russian University of Sport «GTSOLIFK», PhD in Pedagogy, Irkutsk, Russia

Ключевые слова: гибкие навыки, диагностика гибких навыков, спортивная подготовка, специалист в сфере физической культуры.

Аннотация. В данной статье описаны результаты изучения гибких навыков специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки. Было изучено понятие «soft skills» в отечественной и зарубежной литературе. Были подобраны психологические тесты, направленные на изучение следующих гибких навыков: коммуникативные и организаторские склонности, копинг-поведение в стрессовых ситуациях, готовность к саморазвитию, локус-контроль, рефлексивность, эмпатические способности, критическое мышление. Нами была создана комиссия, которая методом экспертной оценки оценила каждого респондента для определения качества и результативности их деятельности. При помощи метода математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона) были выделены достоверные взаимосвязи между следующими показателями: рефлексивность, коммуникативные способности, способность к критическому мышлению, уровень эмоциональности и уровень предрасположенности избегания сложных ситуаций.

Keywords: soft skills, soft skills diagnostics, sports training, specialist in the field of physical education.

Abstract. In this paper describes the results of a study of the soft skills of specialists involved in the implementation of sports training programs. The concept of “soft skills” in domestic and foreign literature was studied. Psychological tests were selected aimed at studying the following soft skills: communication and organizational tendencies, coping behavior in stressful situations, readiness for self-development, locus control, reflexivity, empathic abilities, critical thinking. We created a commission that assessed each respondent using an expert assessment method to

determine the quality and effectiveness of their activities. Using the method of mathematical statistics (Pearson's correlation coefficient), reliable relationships were identified between the following indicators: reflexivity, communication skills, critical thinking ability, level of emotionality and level of predisposition to avoid difficult situations.

Актуальность. Стратегические цели и задачи развития общества и государства задают высокую планку для физкультурного образования, призванного подготовить востребованного и высококлассного специалиста в сфере физической культуры и спорта. Согласно новым профессиональным стандартам, современный специалист должен владеть набором разных навыков и компетенций. Как правило, такие компетенции делятся на две категории – это «жесткие навыки» (hard skills) и «гибкие навыки» (soft skills). Навыки первой группы включают в себя сугубо профессиональные качества, определяющие специфику вида занятости, в свою очередь гибкие навыки охватывают целый круг разных надпрофессиональных компетенций и личностных качеств.

Профессия тренера относится к группе профессий в сфере «человек– человек», тесно связанная с коммуникативной деятельностью, работой с людьми, это требует от специалиста наличия таких профессиональных качеств, как высокий эмоциональный интеллект, проницательность, умение работать в команде, креативность, жизнестойкость, лидерские качества и, способность выстраивать коммуникацию с различными субъектами образовательного процесса.

Цель исследования – изучение гибких навыков специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки.

Организация исследования. Опрос респондентов и сбор эмпирического материала производился на базе спортивной школы в г. Шелехов Иркутской области. В исследовании приняли участие 27 специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки в возрасте от 25 лет и старше, работающих в данной физкультурно-спортивной организации.

Методы исследования. На этапе подготовки исследования авторы произвели аналитический обзор научно-методической литературы и обзор основных теоретических подходов по рассматриваемой теме. Практическая часть исследования охватывает целый комплекс методов: анкетирование, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, методы психологической диагностики (тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»

(N. Endler, J. Parker (1990), адаптация: Т.Л. Крюкова (2001); Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей КОС-1 (В.А. Синявский, Б.А. Федоришин; тест «Готовность к саморазвитию» (В.Л. Павлов); тест «Шкала локуса контроля Роттера» (Д. Роттер, адаптация: А.Г. Шмелев); тест «Опросник рефлексивности А.В. Карпова»; тест «Диагностика уровня эмпатических способностей» (В.В. Бойко); тест на критическое мышление Н. Непряхина), метод математической статистики (коэффициент корреляции Пирсона).

Результаты исследования. Психологическая диагностика показала следующие результаты:

– тест на критическое мышление выявил, что у 6 человек (22,2%) уровень критического мышления выше среднего, на данном уровне требуется развитие таких компетенций, как умение анализировать информацию и обнаруживать причинно-следственные связи. Стоит отметить, больше половины опрошенных 14 человек (51,8%) имеют средний уровень критического мышления, что может проявляться в том, что такие люди могут испытывать сложности с объективным анализом полученной информации, с обоснованными выводами, с адекватной оценкой событий и поступков людей. Также данная группа респондентов может совершать логические ошибки в утверждениях, иметь низкий уровень аргументации при отстаивании своей точки зрения. Более четверти опрошенных – 25,9% имеют низкий уровень критического мышления, что может указывать на то, что люди с подобным типом мышления больше подвержены манипуляциям, их мировоззрение базируется не на причинно-следственных связях и закономерностях, а на наборе заданных стереотипов и предубеждений, принимаемые решения зачастую продиктованы эмоциями.

– тест «Готовность к саморазвитию» показал, что большинство респондентов 17 человек (62,9%) хотят себя знать и готовы к изменениям в себе – это наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития. Испытуемые стремятся более глубоко познать себя, сочетая с потребностью в действительном самосовершенствовании. 6 человек (22,2%) – могут самосовершенствоваться, но не хотят себя знать. У них развиты в большей сте-

пени возможности к саморазвитию, чем желания познавать себя. Таким людям стоит поразмышлять о необходимости начинать освоение профессии с себя. 4 человека (14,8%) – это испытуемые, которые хотят себя знать, но не могут себя изменить. Такое сочетание означает, что такие люди знают о себе больше, но еще не владеют хорошо навыками самосовершенствования;

– по результатам теста «Шкала локуса контроля»: 16 человек (59,2%) имеют высокий показатель по шкале «интернальность». Люди с интернальным типом личности убеждены, что происходящие с ними события напрямую зависят от их личностных качеств и являются результатом их самостоятельной активности.

Следует отметить то, что 12 человек (44,4%) имеют высокий показатель по шкале «экстернальность». Обладатели такого типа личности считают, что взлёты и падения являются следствием воздействия внешних факторов – социально-экономические и природные условия, действия сторонних лиц, банальная удача или отсутствие таковой. Экстерналы сильно зависят от положительной оценки со стороны общества в противном случае происходит снижение продуктивности;

– по результатам опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» был выявлен высокий уровень по шкале «проблемно-ориентированный копинг» у 2 испытуемых (7,4%). Средний уровень по этой же шкале у 3 испытуемых (11,1%), низкий уровень у 22 испытуемых (81,4%). Опираясь на такие результаты, можно заключить, что большинство специалистов склонны откладывать решение проблемы и нагнетать тревожность бездействием и ожиданием. И только некоторые ориентированы на решение проблемы;

– по шкале «эмоционально-ориентированный копинг» был выявлен высокий уровень у 1 респондента (3,7%), средний у 9 респондентов (33,3%) и низкий у 17 респондентов (62,9%). Таким образом, у большей части специалистов существует понимание того, как поступать в той или иной сложной ситуации. В период трудностей у таких специалистов излишние эмоциональные реакции практически исключены, что говорит о весьма взвешенном и рациональном восприятии возникающих проблемных ситуаций.

Данные по шкале «копинг, ориентированный на избегание»: высокий уровень у 5 человек (18,5%), средний у 14 человек (51,8%), низкий у 8 человек (29,6%). Люди, использующие данную стратегию, абстрагируются от проблемной ситуации и пред-

почитают переключить внимание на другие виды деятельности. Минус данной стратегии – человек игнорирует проблему и бездействует;

– высокий уровень по субшкале «отвлечение» был выявлен у 3 испытуемых (11,1%), средний у 14 испытуемых (51,8%), низкий у 10 испытуемых (37%). По субшкале «социальное отвлечение» у 3 респондентов был выявлен высокий уровень (11,1%), у 13 респондентов средний (48,1%), у 11 респондентов низкий (40,7%). Согласно полученным данным, можно сделать вывод, что участники исследования могут акцентировать свое внимание на позитивные моменты, выбирая эффективный и безопасный подход – это особая стратегия эмоциональной перезагрузки, которая дает возможность отвлечься от стрессовых обстоятельств;

– результаты методики КОС-1 показали, что большинство испытуемых, а именно 15 человек (55,5%) имеют низкий и ниже среднего уровни коммуникативных склонностей. 17 человек (62,9%) также имеют низкий и ниже среднего уровни организаторских склонностей. Вероятно, специалисты с выявленными уровнями чувствуют себя скованно в новом коллективе, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией, во многих делах избегают принятия самостоятельных решений. Остальные респонденты, а именно 9 человек (33,3%) имеют средний и выше среднего уровни коммуникативных склонностей, 6 человек (22,2%) имеют средний и выше среднего уровни организаторских склонностей. Специалисты с такими уровнями склонностей отстаивают своё мнение и планируют свою работу, они способны проявлять инициативу в общении и принимать самостоятельное решение в трудной ситуации. Высокий уровень коммуникативных склонностей был выявлен у 3 человек (11,1%), а высокий уровень организаторских склонностей у 4 человек (11,8%). Испытуемые с такими уровнями быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе и предпочитают в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения;

– по результатам опросника рефлексивности у испытуемых были выявлены разные уровни: высокий – 1 человек (3,7%), средний – 17 человек (63%), низкий – 9 человек (33,3%). Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что у большинства респондентов средний уровень рефлексивности. Это может указывать на то, что они склонны к анализу своей деятельности, а так-

Таблица 1

Респонденты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ср. оценка	5	4	3,6	4,1	3,5	4,1	4	4	3,8	2,8	3,5	3,3	3,5	3,3
Респонденты	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Ср. оценка	2,8	3,3	3,5	3,1	3	3	2,8	2,8	2,8	2,8	2,3	2,8	3,5	

же к выяснению причин. Вероятно, они обладают способностью понимать причины поведения другого человека, предугадать реакции окружения на собственные поступки. Выявленный высокий уровень рефлексивности указывает на то, что испытуемые в большей степени склонны обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий. Им свойственно тщательно планировать свою деятельность и прогнозировать все возможные последствия. Выявленный низкий уровень, в свою очередь, указывает на то, что испытуемым в меньшей степени свойственно задумываться над собственной деятельностью и поступками других людей, выяснять причины и следствия своих действий. Они редко обдумывают свою деятельность в мельчайших деталях, им сложно прогнозировать возможные последствия;

– в процессе проведения теста «Диагностика уровня эмпатических способностей» был выявлен общий суммарный показатель уровня эмпатии: заниженный уровень – 1 человек (3,7%), очень низкий – 9 человек (33,3%), средний – 17 человек (63%). Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод о том, что значительная часть испытуемых не настроена на сопереживание другим, проявляя его лишь изредка. Испытуемые

с таким уровнем эмпатии внимательны и тактичны, их эмоции контролируются, чувства сдержанны. Испытуемые с низким уровнем эмпатии часто проявляют безразличие к окружающим. Они, как правило, редко стремятся к контакту, предпочитая уединение.

Диагностика взаимосвязи результативности деятельности специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки с уровнем развития гибких навыков

Нами была создана комиссия, которая при помощи метода экспертной оценки оценила каждого респондента для определения качества и результативности их деятельности (таблица 1).

По результатам экспертной оценки высокий уровень качества и результативности деятельности имеют 6 человек (22,2%) и средний уровень имеют 21 человек (77,8%).

Между уровнем развития гибких навыков и результативностью деятельности специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, была выявлена связь.

После проведения корреляционного анализа полученных данных было выявлено, что наиболее достоверные взаимосвязи обнаружены между следующими показателями: рефлексивность, коммуникативные способности, способность к критическому мышлению, уровень эмоциональности и уровень предрасположенности избегания сложных ситуаций.

Выводы

1. В ходе проделанной работы теоретический анализ научной литературы позволил нам раскрыть такое понятие, как «soft skills» – гибкие навыки, которые подразумевают под собой совокупность универсальных способностей, раскрывающиеся в разных видах деятельности. Кроме этого, «soft skills» представляют собой набор доведенных до автоматизма сознательных функций, формирование которых происходит в ситуациях, когда требуется оперативное мышление и координация [3].

2. В результате исследования у специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, были определены уровни гибких на-

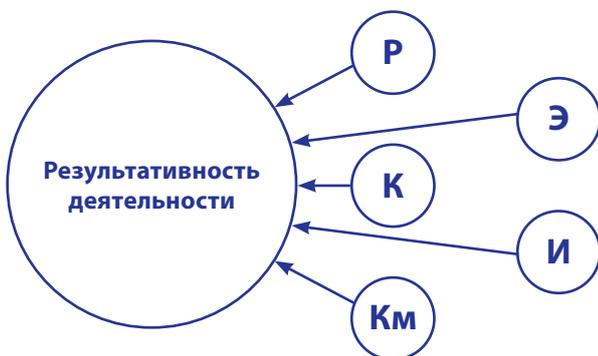


Рис. 1. Взаимосвязь результативности деятельности и уровнем гибких навыков

Примечание: 1) прямые корреляционные связи. Км – критическое мышление; К – коммуникативные склонности; Р – рефлексивность.
2) обратные корреляционные связи. И – копинг на избегание; Э – эмоционально-ориентированный копинг.

выков. Нами были выделены определенные гибкие навыки, такие как: коммуникативные склонности – средний уровень; организаторские склонности – средний уровень; критическое мышление – уровень выше среднего; рефлексивность – уровень выше среднего; проблемно-ориентированный копинг на среднем уровне; эмоционально-ориентированный копинг на низком уровне; копинг, ориентированный на избегание на среднем уровне; желание самосовершенствоваться имеет высокий уровень; эмпатия на заниженном уровне.

Литература

1. Давидова, В.А. Слушать, говорить и договариваться: что такое soft skills и как их развивать [Электрон. ресурс] / В.А. Давидова // Theory&Practice: сайт. – URL: <http://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills> (дата обращения: 04.01.2024).
2. Карнелович, М.М. Эмпатийность и рефлексивность как детерминанты этнической толерантности студентов русской и белорусской общностей / М.М. Карнелович, В.И. Казаренков, Т.Б. Казаренкова // Вестник университета. – 2020. – № 7. – С. 199-20.
3. Карпов, А.В. Психологический анализ деятельности: учебное пособие / А.В. Карпов. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – 144 с.
4. Степанова, Л.Н. Soft skills как предикторы жизненного самоосуществления студентов / Л.Н. Степанова, Э.Ф. Зеер // Образование и наука. – Т. 21. – № 8. – 2019. – С. 65-89.
5. Шайхутдинова, Х.А. Формирование soft skills в процессе подготовки студентов к успешной профессиональной деятельности / Х. Шайхутдинова // Поволжский педагогический вестник. – 2020. – Т. 8. – № 2(27). – С. 101.
6. Chassidim, H. Fostering soft skills in project-oriented learning within an agile atmosphere / H. Chassidim, D. Almog, M. Shlomo // European Journal of Engineering Education. – 2018. – Vol. 43(4). – P. 638-650.
7. Fernandez F. Examining relationships between soft skills and occupational outcomes among U.S. adults with and without-university degrees / F. Fernandez, L. Huacong // Journal of Education and Work. – 2019. – Vol. 32(8). – P. 650–664.

References

1. Davidova, V.A. Listening, speaking and negotiating: what are soft skills and how to develop them [Electron. resource] / V.A. Davidova // Theory&Practice: website. – URL: <http://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills> (access date: 01/04/2024).
2. Karnelovich, M.M. Empathy and reflexivity as determinants of ethnic tolerance among students of the Russian and Belarusian communities / M.M. Karnelovich, V.I. Kazarenkov, T.B. Kazarenkova // Bulletin of the University. – 2020. – No. 7. – P. 199-20.
3. Karpov, A.V. Psychological analysis of activity: textbook / A.V. Karpov. – Yaroslavl: YarSU, 2005. – 144 p.
4. Stepanova, L.N. Soft skills as predictors of students' self-fulfillment / L.N. Stepanova, E.F. Zeer // Education and science. – T. 21. – No. 8. – 2019. – P. 65-89.
5. Shaikhutdinova, Kh.A. Formation of soft skills in the process of preparing students for successful professional activities / Kh. Shaikhutdinova // Volga Pedagogical Bulletin. – 2020. – T. 8. – No. 2(27). – P. 101.
6. Chassidim, H. Fostering soft skills in project-oriented learning within an agile atmosphere / H. Chassidim, D. Almog, M. Shlomo // European Journal of Engineering Education. – 2018. – Vol. 43(4). – P. 638-650.
7. Fernandez F. Examining relationships between soft skills and occupational outcomes among U.S. adults with and without-university degrees / F. Fernandez, L. Huacong // Journal of Education and Work. – 2019. – Vol. 32(8). – P. 650–664.

SOFT SKILLS РАБОТНИКОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ИНСТРУМЕНТЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

SOFT SKILLS OF EMPLOYEES OF THE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» INDUSTRY AND TOOLS FOR THEIR FORMATION



Гурина Вера Васильевна – старший преподаватель кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Филиала Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» в г. Иркутске, Иркутск, Россия, vera.yakushev@mail.ru

Ключевые слова: *soft skills работников отрасли «Физическая культура и спорт», гибкие навыки, формирование soft-skills.*

Аннотация. *В статье представлен краткий обзор научных статей по проблеме формирования soft skills работников отрасли «Физическая культура и спорт». Автором рассмотрены перечни soft skills, обуславливающие успешность профессиональной деятельности работников отрасли, и эффективные инструменты их формирования в процессе профессионального становления.*

Gurina Vera – senior lecturer at the Department of General Professional and Special Disciplines of the Branch of the Federal State Educational Institution of Higher Education «Russian University of Sports «GTSOLIFK» in Irkutsk, Irkutsk, Russia.

Keywords: *soft skills of employees of the «Physical culture and sports» industry, flexible skills, formation of soft skills.*

Abstract. *The article provides a brief overview of scientific articles on the problem of the formation of soft skills of workers in the field of «Physical culture and sports». The author considers the lists of soft skills that determine the success of the professional activity of industry workers, and effective tools for their formation in the process of professional formation.*

Актуальность исследования. Вопросы формирования soft skills работников отрасли физической культуры и спорта (далее ФКиС) в последние пять лет представляют исследовательский интерес и являются предметом исследований многих ученых: А.В. Савченков, Н.В. Уварина (2019); А.М. Ситдинов, М.И. Галяутдинов (2022); Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова (2020); Т.А. Федорова и соавт. (2021); Зотова Ф.Р. и соавт. (2022 г.); Белгородцева Э.И. (2022 г.); В.Г. Тютюков и соавт. (2021 г.); N. V. Volynkina и соавт. (2022 г.); А.А. Антоненко, А.А. Рязанцев (2022 г.); Д.А. Веденеев (2023 г.); Д.Д. Ремизова, Т.В. Панова (2022); С.В. Соколовская (2019 г.).

Большинство исследователей сходятся во мнении, что для успешного выполнения профессио-

нальной деятельности в настоящем и будущем времени специалисту по ФКиС требуются не только профессиональные компетенции (hard skills), но и надпрофессиональные (soft-skills) [7, 8, 11, 13, 14].

Изучив определения понятия soft skills, которые встречаются в исследованиях, можно заключить, что они понимаются как навыки, позволяющие человеку эффективно справляться с проблемами в личной или профессиональной жизни, поскольку они способны обеспечить наиболее эффективное использование профессиональных знаний, умений и навыков.

Таким образом, работник сферы ФКиС, у которого развиты soft skills, соответствует текущему и опережающему запросу работодателей и клиентов,

приобретает конкурентное преимущество на рынке труда и демонстрирует большую эффективность профессиональной деятельности. Следовательно, для подготовки современного конкурентоспособного специалиста отрасли необходимо определить перечень soft skills, подлежащих формированию, и разработать механизм их формирования.

Нами были рассмотрены перечни soft skills работников отрасли ФКиС, сформулированные различными исследователями проблемы (Таблица 1).

Проведя анализ перечней soft skill разных авторов, мы сделали вывод о том, что под значимыми для успешности работников ФКиС soft skills исследователи проблемы понимают следующие (в порядке убывания частоты упоминаний): коммуникативные навыки; эффективное мышление; навыки командной работы; self-компетенции; организаторские способности; способность к обучению, стрессоустойчивость; навык предвидеть и быстро реагировать на изменения. Для того чтобы формировать

Таблица 1 – Soft skills работников отрасли ФКиС, сформулированные различными исследователями проблемы

Автор(-ы) (год публикации)	Перечень soft-skills
Ситдиков А.М., Гуляутдинов М.И. (2022 г.) [11]	Коммуникация и кооперация в цифровой среде; креативное мышление и принятие компетентных решений; управление временем; управление стрессовыми ситуациями; конкуренция, саморазвитие и совершенствование мастерства; командная работа; руководство и организаторская способность
Зотова Ф.Р. и соавт. (2022 г.) [8]	Умение работать в команде и перестраивать профессиональную деятельность в соответствии с новыми требованиями, обладать гибким мышлением
Белгородцева Э.И. (2022 г.) [3]	<ul style="list-style-type: none"> – социальные: взаимодействие с внутренними и внешними субъектами образовательной экосистемы; ориентация на обучающихся, команду и ее результаты; – мышление и интеллект: вычислительное мышление; гибкость ума; креативное мышление и инновативность; проективное мышление и проектное управление; системное мышление; управление информацией; – коммуникативные: интерактивное взаимодействие, межотраслевые коммуникации; медиа- и digital-грамотность; мультиязычность и мультикультурность; ведение переговоров и убеждение; – самоконтроль: эмоциональный интеллект; уверенность в себе и самоотдача; умение работать в условиях неопределенности и быстрой смены образовательных задач
Федорова Т.А. и Рыбникова О.Л. (2020 г.) [13]	<ul style="list-style-type: none"> – универсальные soft skills, необходимые для любой современной профессии: коммуникативные навыки; управленческие навыки; навыки эффективного мышления и волевые навыки; – специальные soft skills для профессии педагога по ФКиС: навыки решения творческих педагогических задач, проявление лидерских качеств, самопрезентация и презентация собственных идей, рациональное выстраивание отношений с субъектами образовательных отношений
Федорова Т.А., Рыбникова О.Л., Жмылова А.Ю., Жафярова И.В. (2021 г.) [14]	Self-компетенции: навык эффективного общения; умение работать в команде; решение комплексных педагогических задач; критическое мышление; self-менеджмент; понимание значимости технологий; креативность; способность с легкостью обучаться новому Mentor-компетенции: навык эффективного общения с учениками; умение управлять людьми; умение научить решать комплексные задачи; умение научить критическому мышлению; умение научить self-менеджменту; понимание влияния технологий; умение развить креативность; способность с легкостью обучать новому
В. Г. Тютюков и соавт. (2021 г.)	Стрессоустойчивость, готовность действовать в условиях неопределенности, креативное мышление
Volynkina N.V., Kartashova V.N., Arkhangelskaya N.N. (2022 г.) [15]	<p>Коммуникативные навыки: поведение в экстремальной ситуации; быстрота закладки фундамента в команде; коммуникативная компетентность.</p> <p>Управленческие навыки: способность замечать изменения и быстро реагировать на них; точность организационных целей; стабильность; корпоративные ценности и принципы принятия решений.</p> <p>Эффективное мышление: креативность, логика, критичность; способность к размышлению</p> <p>Навыки самоуправления: управление стрессом и эмоциями, способность заниматься спортом, контроль над состоянием</p>

soft skills необходимо использовать эффективные инструменты. Исследователи проблемы отмечают, что в сфере ФКиС существует недостаточная разработанность педагогических условий для развития soft skills в процессе профессионального становления. Рассмотрим некоторые из предложенных авторами инструментов.

Федорова Т.А. и Рыбникова О.Л. отмечают, что существует два подхода к формированию soft skills: первый – обучать через введение отдельных курсов в рамках вариативного компонента учебного плана; второй подход – использовать потенциал изучаемых дисциплин в сочетании с неформальным образованием, внеучебной воспитательной работой. Авторы также отмечают потенциальную эффективность разработки и внедрения дорожных карт формирования soft skills педагога по ФКиС [13, 14].

Volynkina N.V. и соавт. приходят к мнению о том, что у языкового обучения имеется высокий потенциал в воспитании soft skills бакалавров ФКиС при соблюдении следующих условий: формирование у студентов осознанной внутренней мотивации для развития их soft skills; формирование активной познавательной позиции учащихся за счет грамотной организации аудиторной и неаудиторной деятельности на иностранном языке (подбор целевого образовательного контента, применение интерактивных технологий, принцип проблемного обучения, использование цифровых учебных материалов) [15].

Ремизова Д.Д. и Панова Т.В. перечисляют следующие основные методы развития soft skills у менеджера индустрии ФКиС: самообучение; поиск обратной связи; обучение на опыте других и ментворкинг; фоновые тренинги; решение кейсов; обучение через развертывание сюжетных линий на основе бинарных тематических оппозиций; развитие в процессе работы [9].

Антоненко А.А. и Рязанцев А.А. отмечают потенциал учебной и внеучебной деятельности бакалавров по ФКиС в формировании soft skills [1].

Веденеев Д.А. представляет перспективным инструментом формирования soft skills обучающихся спортивных вузов киберспорт прежде всего в формировании цифровых компетенций, а также коммуникации и кооперации, мобильности, адаптируемости, креативного мышления, управления информацией и данными и критического мышления [6].

Перечисленные выше инструменты и методы формирования soft skills не проходили экспериментальной проверки эффективности. Таким образом, изучив специальную литературу по теме исследования, можно сделать вывод о том, что, не смотря

на объективную необходимость формирования soft skills у настоящих и будущих работников отрасли «Физическая культура и спорт», в научной и методической литературе недостаточно представлены инструменты их формирования, что порождает спрос на дальнейшее исследование проблемы.

Литература

1. Антоненко, А.А. Значение физической культуры для успешной конкурентоспособности дипломированного выпускника / А.А. Антоненко, А.А. Рязанцев // Потенциал интеллектуально одаренной молодежи - развитию науки и образования : Материалы XI Международного научного форума молодых ученых, инноваторов, студентов и школьников, Астрахань, 17–18 мая 2022 года ; Под общей редакцией Т.В. Золиной. – Астрахань: Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, 2022. – С. 364-367. – EDN UYRXEB.
2. Бацунов, С.Н. Современные детерминанты развития soft skills / С.Н. Бацунов, И.И. Дереча, И.М. Кунгурова, Е.В. Слизкова // Концепт. – 2018. – №4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-determinanty-razvitiya-soft-skills>, свободный
3. Белгородцева, Э.И. Деловые качества спортивного педагога / Э.И. Белгородцева // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 1. – С. 297-303. – EDN ZMILXZ.
4. Болотова, М.И. Физическая культура и спорт как средства развития социальной инициативности обучающихся / М. И. Болотова, М. А. Ермакова // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2023. – Т. 2. – № 3. – С. 232-245. – DOI 10.18500/2782-4594-2023-2-3-232-245. – EDN XJJDSO.
5. Болотова, М.М. Физическая культура, спорт и околоспортивные сообщества как основа развития социальной активности в студенческой среде / М.М. Болотова, М.А. Ермакова, Е.С. Чузова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 63-69. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p63-70. – EDN XEWPYH.
6. Веденеев, Д.А. Актуальные вопросы развития цифровой компетентности у студентов спортивного вуза / Д.А. Веденеев // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной юбилею ТГПУ им. Л.Н. Толстого, Тула, 20 октября 2023 года. – Тула: ООО «Тульский полиграфист 1», 2023. – С. 31-34. – EDN ZYWRIV.
7. Образовательный проект «Стартап как диплом» в вузе физической культуры / В.Г. Тютюков, С.В. Галицын, Д.В. Чилигин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 326-337. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p326-337. – EDN AHUUNH.
8. Постдипломное образование специалистов по физическому воспитанию и спортивной подготовке в странах Евросоюза / Ф.Р. Зотова, Т.В. Михайлова, В.П. Губа [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9 – № 2. – С. 61-73. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-61-79. – EDN TWNKYE.

9. Ремизова, Д.Д. Soft Skills как важнейшая компетенция менеджера индустрии физической культуры и спорта / Д.Д. Ремизова, Т.В. Панова // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 06 декабря 2022 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2022. – С. 93-101. – EDN OUDGUR.

10. Савченков, А.В. Профессиональная устойчивость как ключевая «soft skills» педагога / А.В. Савченков, Н.В. Уварина // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – Т. 13. – № 3(35). – С. 375-382. – DOI 10.30914/2072-6783-2019-13-3-375-382. – EDN UIFURE.

11. Ситдииков, А.М. Soft skills специалиста спортивной индустрии / А.М. Ситдииков, М. И. Галютдинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 387-391. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p387-391. – EDN LWNSUB.

12. Соколовская, С.В. Теоретическая модель профессиональной подготовки специалиста физкультурно-спортивной сферы / С.В. Соколовская // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 5(136). – С. 196-202. – EDN ULKQLA.

13. Федорова, Т.А. Формирование «гибких» навыков в профессиональном образовании педагога по физической культуре / Т.А. Федорова, О. Л. Рыбникова // Гуманитарные и социальные науки. – 2020. – № 2. – С. 331-339. – DOI 10.18522/2070-1403-2020-79-2-331-339. – EDN BSIPUA.

14. Федорова, Т.А. Soft skills педагога по физической культуре / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, А.Ю. Жмыхова, И. В. Жафярова // Педагогические исследования. – 2021. – № 3. – С. 44-57. – EDN AXJLBH.

15. Volynkina, N.V. "Soft skills" development during foreign language education of bachelors in sports and fitness / N.V. Volynkina, V.N. Kartashova, N.N. Arkhangelskaya // Perspectives of Science and Education. – 2022. – No. 4(58). – P. 115-127. – DOI 10.32744/pse.2022.4.7. – EDN CPYEHH.

References

1. Antonenko, A. A. The importance of physical culture for the successful competitiveness of a graduate / A. A. Antonenko, A. A. Ryazantsev // The potential of intellectually gifted youth for the development of science and education : Proceedings of the XI International Scientific Forum of Young Scientists, Innovators, Students and Schoolchildren, Astrakhan, May 17-18, 2022 / Under the general editorship of T.V. Zolina. – Astrakhan: Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering, 2022. – P. 364-367. – EDN UIPKSEB.

2. Bakhunov, S.N. Improved determinants of soft skills development / S.N. Bakhunov, I.I. Derecha, I.M. Kungurova, E.V. Slizkova // Conf. – 2018. – No.4. [Electronic resource]. – Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-determinanty-razvitiya-soft-skills>, free

3. Belogorodtseva, E. I. Business qualities of a sports teacher / E. I. Belogorodtseva // Issues of sustainable development of society. – 2022. – No. 1. – P. 297-303. – EDN ZMILKSZ.

4. Bolotova, M. I. Physical culture and sport as a means of developing social initiative of students / M. I. Bolotova, M. A. Ermakova // Physical education and student sports. – 2023. – Vol. 2. – No. 3. – P. 232-245. – DOI 10.18500/2782-4594-2023-2-3-232-245. – XJJDSO PUBLISHING HOUSE.

5. Bolotova, M. M. Physical culture, sports and near-sports communities as the basis for the development of social activity in the student environment / M. M. Bolotova, M. A. Ermakova, E. S. Chuzova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3(217). – P. 63-69. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p63-70. – EDN KHEVPIKH.

6. Vedeneev, D. A. Topical issues of the development of digital competence among students of a sports university / D. A. Vedeneev // Adaptive physical culture and sport: problems, innovations, prospects : materials of the second All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the anniversary of L.N. Tolstoy TSPU, Tula, October 20, 2023. – Tula: Tula Player 1 LLC, 2023. – P. 31-34. – EDITED by ZYUGANOV.

7. Educational project «Startup as a diploma» at the University of physical culture / V. G. Tyutyukov, S. V. Galitsyn, D. V. Chiligin [et al.] // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. – 2021. – № 2(192). – P. 326-337. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.c326-337. – EDN AHUUN.

8. Postgraduate education of specialists in physical education and sports training in the EU countries / F. R. Zotova, T. V. Mikhailova, V. P. Guba [et al.] // Science and sport: modern trends. – 2021. – Vol. 9. – No. 2. – P. 61-73. – DOI 10.36028/2308-8826-2021-9-2-61-79. – A RARE CASE.

9. Remizova, D. D. Soft Skills as an important competence of a manager of intellectual activity and sports / D. D. Remizova, T. V. Panova // Topical issues of preparation for the presentation : Mathematical analysis of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Yekaterinburg, December 06, 2022. – Yekaterinburg: [B.I.], 2022. – P. 93-101. – EDN UJUR.

10. Savchenkov, A.V. Professional orientation as a course «soft skills» of a teacher / A.V. Savchenkov, N. V. Uvarina // Bulletin of the Mari State University. – 2019. – vol. 13. – No. 3(35). – P. 375-382. – DOI 10.30914/2072-6783-2019-13-3-375-382. – ed.

11. Sitdikov, A.M. Specialist in software skills in a professional environment / A.M. Sitdikov, M. I. Galyutdinov // Scientific research of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1(203). – P. 387-391. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.1.c387-391. – EDN LVNSUB.

12. Sokolovskaya, S. V. Theoretical model of professional training of a specialist in the physical culture and sports sphere / S. V. Sokolovskaya // Kazan pedagogical journal. – 2019. – № 5(136). – P. 196-202. – EDN ULKKLA.

13. Fedorova, T. A. Formation of «flexible» skills in professional education of a teacher of physical culture / T. A. Fedorova, O. L. Rybnikova // Humanities and social sciences. – 2020. – No. 2. – P. 331-339. – DOI 10.18522/2070-1403-2020-79-2-331-339. – EDN BISIPUA.

14. Fedorova, T. A. Soft skills of a physical education teacher / T. A. Fedorova, O. L. Rybnikova, A. Yu. Zhmyhova, I. V. Zhafyarova // Pedagogical research. – 2021. – No. 3. – P. 44-57. – EDN AXELBANT.

15. Volynkina, N. V. Development of "soft skills" in teaching a foreign language to bachelors in the field of sports and fitness / N. V. Volynkina, V. N. Kartashova, N. N. Arkhangelskaya // Perspectives of science and education. – 2022. – № 4(58). – P. 115-127. – DOI 10.32744/pse.2022.4.7. – EDITED by CP.EHH.

УДК 796.332

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ

METHODOLOGY FOR DEVELOPING ATTENTION CONCENTRATION OF FOOTBALL PLAYERS 7–8 YEARS OLD



Лукьянов Артём Андреевич – старший преподаватель кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Иркутск, Россия, lukart2110@yandex.ru.

Lukyanov Artyom – senior lecturer of the department of general professional and special disciplines of the Irkutsk branch at

the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Irkutsk, Russia, lukart2110@yandex.ru

Ключевые слова: футбол, футболисты 7–9 лет, концентрация внимания, «Кольца Ландольта».

Аннотация. В статье приводятся результаты разработанной и внедренной в учебно-тренировочный процесс футболистов 7–8 лет методики развития концентрации внимания с использованием «мячей для развития реакции» и проверена его эффективность с помощью психологического тестирования «Кольца Ландольта».

Keywords: football, football players 7–9 years old, concentration, “Landolt Rings”.

Abstract. The article presents the results of a method for developing concentration of attention developed and implemented in the educational and training process of 7-8 year old football players using “reaction development balls” and tested its effectiveness using psychological testing “Landolt Ring”.

Актуальность исследования. В настоящее время футбол является наиболее популярным видом спорта не только в России, но и в мире. Современный футбол характеризуется высокой интенсивностью и объемом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, частотой выполнения технико-тактических приемов, их быстротой и, в тоже время, точностью. Все это предъявляет повышенные требования к физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности игроков [4]. Сюда относятся и требования к познавательным психическим процессам.

Возраст 7–8 лет является сенситивным не только для воспитания многих физических способностей, но и различных способностей, относящихся к познавательным психическим процессам (внимание, воображение, восприятие, мышление, память) [3].

Одним из таких познавательных психических процессов является внимание и его свойства (концентрация, объем, переключаемость, распределение, устойчивость) [2].

Ведущий вид деятельности у детей 7–8 лет сменяется с игровой деятельности на учебную (по сравнению с периодом их дошкольного возраста). В этом возрасте дети уже посещают школьные занятия и успешность деятельности их невозможна без достаточно развитых функций внимания [1]. То же самое относится и к учебно-тренировочным занятиям футболом, т.к. в данном возрасте происходит обучение разнообразным двигательным действиям и основным техническим приемам. Если занимающийся данного возраста не обладает достаточными показателями способности концентрировать внимание, то он не сможет увидеть «детали» выполнения двигательного действия, что может привести

к частому возникновению ошибок в процессе физического упражнения и закреплению его неправильного выполнения.

В настоящее время в учебно-тренировочном процессе спортсменов различных видов спорта, в том числе в футболе, используется разнообразное оборудование и инвентарь. Необходимо разрабатывать, апробировать и выявлять эффективность методик развития внимания занимающихся с использованием различных интерактивных тренажеров, мячей необычной формы и т.п., так как на наш взгляд при соблюдении определенных организационно-методических указаний, мы сможем добиться более акцентированного воздействия на проявляемые в процессе выполнения физических упражнений свойства внимания и, в следствии этого, более высокого повышения его показателей.

Цель исследования – разработка и внедрение методики развития концентрации внимания футболистов 7–8 лет с использованием «мячей для развития реакции» и проверка ее эффективности.

Организация исследования. Исследование проводилось в футбольном клубе «Юниор» г. Иркутска. Обе группы проводили учебно-тренировочные занятия в одном спортивном комплексе «Байкал-арена» и под руководством одного и того же тренера-преподавателя. Длительность и количество учебно-тренировочных занятий в неделю было одинаково. Педагогический эксперимент проводился с 15.01.2024 г. по 06.05.2024 г. (16 недель).

Испытуемые. В общем количестве 24 человек составили контрольную (12 человек) и экспериментальную (12 человек) группы. Испытуемыми являлись футболисты 2016 года рождения. На момент педагогического эксперимента их возраст составлял 7–8 лет, стаж занятий футболом от 6 до 12 месяцев.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, психологическое тестирование («Кольца Ландольта»), методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Результаты исследования. В период с 15.01.2024 г. по 20.01.2024 г. нами было проведено психологическое тестирование «Кольца Ландольта» контрольной группой (КГ) и экспериментальной группой (ЭГ). Нами был выбран вариант длительностью 5 минут, исходя из возраста испытуемых. Результаты данного психологического тестирования до проведения педагогического эксперимента (Таблица 1).

Анализ результатов психологического тестирования «Кольца Ландольта» позволяет нам утверждать, что между КГ и ЭГ нет достоверных статистически значимых различий по исследуемым показателям и мы можем провести педагогический эксперимент с их участием.

Нами была разработана методика развития концентрации внимания футболистов 7–8 лет с использованием «мячей для развития реакции». Мячи для развития реакции – это мячи, чаще всего с шестью полусферами, направленными от середины мяча наружу. Изготавливаются они из резины, диаметр 50–100 мм, вес 100–300 грамм. Шесть полусфер, расположенных на мяче, при контакте с поверхностью позволяют изменять направление отскока мяча таким образом, что занимающемуся невозможно его предугадать, в отличие от теннисных мячей и т.п.

И у КГ, и у ЭГ сразу после подготовительной части занятия проводились упражнения с целью воспитания координационных способностей. КГ в течение 15 минут выполняла различные беговые и прыжковые упражнения с использованием координационной лестницы. В тоже время, ЭГ выполняла упражнения, разработанной нами методики, так же

Таблица 1 – Результаты психологического тестирования испытуемых «Кольца Ландольта» до проведения педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	КГ (n=12) M±σ	ЭГ (n=12) M±σ	t-стат	p
Скорость обработки информации (среднее кол-во знаков в минуту)	77,27±1,28	79,42±1,31	1,12	>0,05
Объем зрительной информации (кол-во знаков)	229,05±2,98	227,42±3,09	0,94	>0,05
Скорость переработки информации (кол-во знаков)	0,676±0,01	0,694±0,01	1,46	>0,05
Уровень концентрации внимания (кол-во баллов)	17,97±0,17	18,41±0,16	1,17	>0,05



Рисунок 1 – Пример «мячей для развития реакции»

в течение 15 минут, но с использованием «мячей для развития реакции».

Разработанная нами методика, включает в себя 15 упражнений, которые выполняются в паре. Каждое из них выполнялось по 1 мин. Игроки в паре располагаются на расстоянии 3–4 метров друг от друга, между ними обруч. Игроки поочередно выполняют броски мяча, для развития реакции в обруч, и его ловлю после отскока из различных исходных положений. В качестве исходных положений использовались различные стойки на одной ноге, седы, упоры. Также были упражнения, в которых испытуемые выполняли прыжки (из узкой стойки ноги врозь в широкую стойку ноги врозь и т.п.).

Основные организационно-методические указания при выполнении упражнений, разработанной методики, представлены ниже:

- игроку, выполняющему бросок в обруч, необходимо удостовериться в том, что его партнер за-

нял необходимое исходное положение и/или начал выполнение запланированных упражнением двигательных действий/технических приемов;

- игроку, выполняющему ловлю «мяча для развития реакции», необходимо сосредоточить внимание на нем на протяжении всей траектории его полета до и после отскока;

- игроки в паре считают количество пойманных мячей после не более двух касаний пола и подводят итоги в конце каждого упражнения и всего комплекса. Таким образом они демонстрируют повышенную внимательность при выполнении упражнений.

Обсуждение результатов исследования. После проведения педагогического эксперимента, с 6 по 11 мая 2024 г. мы провели повторное психологическое тестирование «Кольца Ландольта» контрольной и экспериментальной групп (Таблица 2).

Результаты психологического тестирования «Кольца Ландольта» позволяют нам утверждать, что

Таблица 2 – Результаты психологического тестирования испытуемых «Кольца Ландольта» после проведенного педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	КГ (n=12) M±σ	ЭГ (n=12) M±σ	t-стат	p
Скорость обработки информации (среднее кол-во знаков в минуту)	84,99±1,33	92,92±1,52	2,79	<0,05
Объем зрительной информации (кол-во знаков)	258,82±2,98	274,39±4,04	3,38	<0,05
Скорость переработки информации (кол-во знаков)	0,757±0,01	0,833±0,01	2,95	<0,05
Уровень концентрации внимания (кол-во баллов)	19,04±0,17	20,25±0,16	3,25	<0,05

по всем исследуемым показателям наблюдаются достоверно значимые различия на уровне $p < 0,05$. Различия в улучшении исследуемых показателей контрольной и экспериментальной групп между самими собой до и после проведения педагогического эксперимента следующие: скорость обработки информации: КГ +10%, ЭГ +17%; объем зрительной информации: КГ +13%, ЭГ +21%; скорость переработки информации: КГ +12%, ЭГ +20%; уровень концентрации внимания: КГ +6%, ЭГ +10%;

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют нам утверждать то, что, разработанная нами методика развития концентрации внимания футболистов 7–8 лет с использованием «мячей для развития реакции» является эффективной. На наш взгляд, только при соблюдении вышеназванных организационно-методических указаний в упражнениях с «мячами для развития реакции» можно добиться значительного эффекта в развитии концентрации внимания футболистов 7–8 лет.

Литература

1. Голубь, О.В. Общая психология: субъект познания: учеб. пособие / А.А. Змиевская, А.Ю. Чернов; Волгогр. гос. ун-т; О.В. Голубь. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. – 102 с.

2. Лях, Т.И. Психология / Т.И. Лях, М.В. Лях. – 2-е изд. – Тула: Издательство ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2010. – 219 с.

3. Психология дошкольников, младших школьников и подростков / Т.В. Гармаева, Н.Н. Климентьева, О.А. Пестерева. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2021. – 189 с.

4. Теория и методика футбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01, 49.04.01 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа [и др.]. – 2-е изд. [перераб. и доп.]. – М.: Спорт, 2018. – 621 с.

References

1. Golub, O.V. General Psychology: Subject of Cognition: Textbook / A.A. Zmievskaya, A.Yu. Chernov; Volgograd State University; O.V. Golub. - Volgograd: VolSU Publishing House, 2012. – 102 p.

2. Lyakh, T.I. Psychology / T.I. Lyakh, M.V. Lyakh. – 2nd ed. – Tula: Publishing House of TSPU named after L.N. Tolstoy, 2010. – 219 p.

3. Psychology of Preschoolers, Primary Schoolchildren and Adolescents / T.V. Garmayeva, N.N. Klimentyeva, O.A. Pestereva. – Ulan-Ude: Buryat State University, 2021. - 189 p.

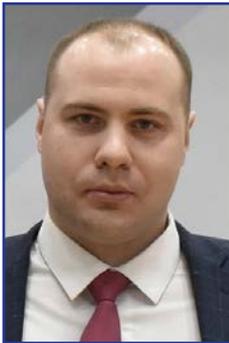
4. Theory and Methodology of Football: textbook. for university students studying in the direction of preparatory work 49.03.01, 49.04.01: Rec. UMO on education in the region of physical culture and sports / V.P. Guba [et al.]. – 2nd ed. [revised and enlarged]. – М.: Sport, 2018. – 621 p.



УДК 796.966

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

METHODOLOGY GOALKEEPING TRAINING IN ICE HOCKEY



Комариков Константин Константинович – магистр, тренер-преподаватель муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования г. Иркутска «Спортивная школа № 7», Иркутск, Россия, golkiperkomarikov@mail.ru

Komarikov Konstantin – Master, trainer-teacher of the Municipal budget educational institution of

additional education of the city of Irkutsk «Sports school No. 7», Irkutsk, Russia, golkiperkomarikov@mail.ru



Кugno Эдуард Эдуардович – директор Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК», канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры ФКиС Иркутского ГАУ им. Ежовского А.А. edyardkygno68@mail.ru

Kugno Eduard – Director of the Irkutsk branch of RUS «GTSOLIFK», Ph.D. ped. Sci., Associate Professor. Associate Professor of the Department of Physical Culture

and Sports, Irkutsk State Agrarian University named after. Ezhevsky A.A.

Ключевые слова: вратарь, подготовка вратарей, хоккей, хоккей с шайбой.

Аннотация. Исследование посвящено изучению особенностей подготовки вратарей по хоккею с шайбой. В работе представлены результаты экспериментального исследования подготовки вратарей по хоккею с шайбой.

Keywords: goalkeeper, goalkeeping training, hockey, ice hockey.

Abstract. The study is devoted to the study of the training of goalkeepers in ice hockey. The paper presents the results of an experimental study of the training of goalkeepers in ice hockey. In the work, the effectiveness of using the means and methods of building a training process in the process of preparing goalkeepers with a puck was experimentally substantiated.

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что в настоящее время в результате высокого показателя спортивных достижений и кроме этого в результате большого уровня конкуренции, существующей на международной арене, возникает надобность постоянного поиска новых направлений подготовки вратарей по хоккею с шайбой. И как результат нужно искать все новые и новые варианты подготовки вратарей по хоккею с шайбой которые будут наиболее результативными.

Процесс подготовки вратарей по хоккею с шайбой является сложным, многогранным и длительным процессом. Опыт тренерской деятельности тренеров по хоккею с шайбой позволяет сделать вывод о том, что на лидирующих позициях чаще всего находятся команды, в которых собственной игровой деятельностью на ведущих позициях работают именно вратари. В данных командах тренерский со-

став изо дня в день уделяют пристальное внимание процессу подготовки вратарей. Но даже несмотря на это проведя анализ специальных научно-методических источников информации были сделаны выводы о том, что в практических исследованиях средства и методы комплексной подготовки вратарей имеют довольно фрагментарный характер [2].

Цель настоящего исследования состоит в экспериментальном обосновании внедрения современных средств, а также методов подготовки вратарей по хоккею с шайбой.

Организация исследования включает в себя три последовательных этапа:

1. Исследование научно-методических источников информации для определения цели исследования. Сбор данных об участниках эксперимента. Проведение тестирования для определения уровня подготовленности участников эксперимента.

2. Внедрение в тренировочный процесс экспериментальных средств, а также методов подготовки вратарей по хоккею с шайбой. Повторное тестирование вратарей.

3. Анализ полученных результатов, которые в дальнейшем были систематизированы, обобщены и на основании данного обобщения были сделаны практические выводы.

Испытуемые. В качестве испытуемых эксперимент проводился с экспериментальной группой вратарей 15–16 лет в количестве 12 человек ХК «ОЛИМПИА» город Иркутск. Все вратари находятся на этапе совершенствования спортивного мастерства, одного уровня подготовки.

Методы исследования:

Тестирование общей физической подготовленности

1. Бег 30 м (с) – Скорость.
2. Бег 3000 м (мин) – Выносливость.
3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) – Сила.
4. 5-ой прыжок в длину с места (см) – Скоростно-силовые способности.
5. Отбитые броски.

Статистическая обработка результатов общей физической подготовленности вратарей 15–16 лет на начало эксперимента и окончания эксперимента по тестам, дает основания нам утверждать, что они являются объективными.

Для оценки скоростных способностей использовался тест «Бег 30 м с высокого старта». Вратари стали бежать 30 м с высокого старта быстрее на 0,38 с, что улучшение результата составляет 6,5% на достоверном уровне значимости при $P < 0,05$. На начало эксперимента результат в беге у вратарей в хоккее был равен $4,55 \pm 0,02$ с, на конец эксперимента $4,17 \pm 0,09$ с.

Общая выносливость оценивалась с помощью теста «Бег 3000 м». Дистанцию в 3000 м начало эксперимента вратари преодолевали за $13,47 \pm 0,25$ мин, на конец эксперимента $12,56 \pm 0,16$ мин.

Мышечная сила верхних конечностей, спины оценивалась через подтягивание на высокой перекладине. На начало эксперимента вратари подтягивались $11,13 \pm 1,14$ раз, на конец ОПЭ $14,26 \pm 0,52$ раз. Аналогичным образом результат также увеличил-

ся на статистически значимую величину 5% при $P < 0,05$. Разница в подтягивании составила 3,13 раза (21,9%).

Взрывная сила мышц ног оценивалась при выполнении теста «5-ой прыжок длину с мест». Дальность прыжка вратарей улучшилась на 2,33 см, но статистические она не подтверждается при $P > 0,05$. Это объясняется тем, что вратари не могут равноценно отталкиваться правой и левой ногой, в связи с тем, что одна нога как правило слабее, у них нарушилась координационная структура прыжка. Необходимо обратить внимание на симметричное развитие силы двух ног. На начало эксперимента результат соответствовал $10,45 \pm 1,26$ см, и на конец соответственно $13,78 \pm 1,11$ см.

Броски по воротам определялись средним количеством отбитых бросков вратаря, на начало эксперимента мы получили следующие результаты $4,2 \pm 0,04$, и на конец соответственно $6,2 \pm 0,01$.

Педагогический эксперимент проводился с экспериментальной группой вратарей 15-16 лет в количестве 12 человек ХК «ОЛИМПИА» город Иркутск.

Выделенная группа вратарей тренировалась по плану подготовки с использованием экспериментальных средств, а также методов подготовки вратарей по хоккею с шайбой. Контрольные испытания для определения уровня общей физической подготовленности у вратарей 15–16 лет проводились в начале эксперимента и в конце эксперимента.

Методы математической статистики использовались для проверки эффективности системы планирования подготовительного периода с применением разнонаправленных средств подготовки с учетом структуры игровой деятельности для повышения уровня физической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой 15–16 лет. Определялось среднее арифметическое (\bar{x}), среднеквадратическое отклонение (σ), средняя ошибка средней – арифметической (m), определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Первоначально было проведено тестирование вратарей для определения уровня развития физических качеств. На основании первоначального проведенного исследования были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Итоги тестирования вратарей ЭГ в начале эксперимента

Тесты	Бег 30 м с высокого старта (с)	Бег 3000 м (мин)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5-ой прыжок в длину с места (см)	Отбитые броски
На начало эксперимента	$4,55 \pm 0,02$	$13,47 \pm 0,25$	$11,13 \pm 1,14$	$10,45 \pm 1,26$	$4,2 \pm 0,04$

Перед проведением эксперимента в экспериментальной группе мы получили следующие результаты: бег 30 м с высокого старта (с) $4,55 \pm 0,02$, бег 3000 м (мин) $13,47 \pm 0,25$, подтягивание на высокой перекладине (раз) $11,13 \pm 1,14$, 5-ой прыжок длину с места (см) $10,45 \pm 1,26$, отбитые броски $4,2 \pm 0,04$ (Таблица 1).

Следовательно, по итогам первоначального тестирования в ЭГ нет достоверных отличий. На основании этого была разработана методика подготовки с использованием экспериментальных средств, а также методов подготовки вратарей по хоккею с шайбой. Тренировочные занятия по представленной методике проводились 2 раза в неделю на протяжении трех месяцев.

Процесс игровой деятельности вратаря в хоккее нуждается в применении самых непростых упражнений, которые нацелены на развитие реактивной способности. В познании данной техники определяющее значение нужно уделять затратам усилий, которые нужны во время реакции. Это нуждается в затратах, направленных на замедление, а также восстановление сниженной инерции.

Для развития силы мышц верхней части тела, а также корпуса, нужно придавать особое значение таким показателям как развитие объема мышц, а также развитие основополагающих данных силы и как результат нужно правильно применять физические упражнения, используемые в тренировочной программе подготовки.

Методика подготовки. Контрольная группа тренировалась по стандартной методике. В экспериментальной группе проводилась тренировка по разработанной методике.

В настоящем исследовании использовалась программа тренировки реакции. На основании которой вратарь в тренировочном процессе должен исполнять всевозможные упражнения нацеленные на развитие реакции на всевозможные варианты передач либо встреч на поле.

Также применялось упражнение для быстроты и ловкости рук. При исполнении данного упражнения вратарь должен стоять перед воротами и пытаться поймать шайбу, которая летит на него со значительной скоростью. Важно отметить, что такие упражнения нацелены на улучшение физических возможностей вратаря, а также на повышение его уровня техники.

Также использовался комплекс упражнений, направленный на отработку индивидуальных тактических действий вратаря в усложненных условиях:

1. Вратарь стоит в воротах в основной стойке и ловит, отбивает шайбы (мячи); перед воротами в 2–3 м от вратаря расставлены стойки, которые усложняют его действия (3 мин, смена вратаря, 5 серий каждый).

2. Действия вратаря на повторный бросок – перепас шайбы между игроками, бросок в ворота и почти одновременно бросок с ближней дистанции в ближайший от игрока угол (20 бросков, 3 серии).

3. Один из вратарей принимает основную стойку в 3 м от стенки (спиной к ней), два других попеременно бросают мячи в стенку; вратарь в момент броска поворачивается на 180° и стремится поймать мяч, отскочивший от стены (2 мин, смена вратаря, 3 серии).

4. Выход 2×0 – 10–12 раз, смена вратаря, по 5 серий каждый.

5. Выход 3×0 – 8–10 раз, смена вратаря, по 3 серии каждый.

После внедрения экспериментальной методики подготовки вратарей по хоккею с шайбой было проведено очередное тестирование подготовленности вратарей.

После проведения эксперимента в экспериментальной группе мы получили следующие результаты: бег 30 м с высокого старта (с) $4,17 \pm 0,09$, бег 3000 м (мин) $12,56 \pm 0,16$, подтягивание на высокой перекладине (раз) $14,26 \pm 0,52$, 5-ой прыжок длину с места (см) $13,78 \pm 1,11$ (Таблица 2).

В результате сравнения данных можно сделать вывод о том, что бег 30 м с высокого старта показал результат $t = 3,1$, данный показатель является достоверно значимым.

В тесте бег 3000 м показал результат $t = 3,1$, данный показатель является достоверно значимым.

В тесте подтягивание на высокой перекладине показал результат $t = 2,5$, данный показатель является достоверно значимым.

В тесте 5-ой прыжок длину с места показал результат $t = 1,95$, данный показатель является достоверно значимым.

В тесте отбитые броски, показал результат $t = 5,1$, данный показатель является достоверно значимым

Таблица 2 – Итоги тестирования вратарей ЭГ в конце эксперимента.

Тесты	Бег 30 м с высокого старта (с)	Бег 3000 м (мин)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5-ой прыжок в длину с места (см)	Отбитые броски
На конец эксперимента	$4,17 \pm 0,09$	$12,56 \pm 0,16$	$14,26 \pm 0,52$	$13,78 \pm 1,11$	$6,2 \pm 0,01$

Таблица 3 – Сравнительный анализ данных ЭГ до эксперимента, а также после эксперимента

Тесты	Бег 30 м с высокого старта (с)	Бег 3000 м (мин)	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5-ой прыжок в длину с места (см)	Отбитые броски
На начало эксперимента	4,55±0,02	13,47±0,25	11,13±1,14	10,45±1,26	4,2±0,04
На конец эксперимента	4,17±0,09	12,56±0,16	14,26±0,52	13,78±1,11	6,2±0,01
t – критерий	3,1	3,1	2,5	1,95	5,1
P	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Обсуждение результатов исследования.

Сравнительный анализ данных ЭГ до эксперимента, а также после эксперимента проведен в таблице 3.

На основании данных, представленных в таблице 3, можно сделать выводы о том, что статистическая обработка результатов общей физической подготовленности вратарей 15–16 лет на начало эксперимента и окончания эксперимента по тестам, дает основания нам утверждать, что они являются объективными. У вратарей из ЭГ выявлен достоверный прирост показателей по всем тестируемым данным на начало эксперимента, в отличие от показателей на начало эксперимента. При этом самый большой прирост отмечается в подтягивании на высокой перекладине (раз), а также в беге 3000 м (мин).

Выводы

На основании проведенного первоначального исследования были сделаны выводы о том, что в начале эксперимента по результатам проведенного исследования на конец эксперимента в КГ, результаты тестирования отличаются друг от друга.

Исходя из полученных данных, нами были подобраны средства и методы построения тренировочного процесса подготовки вратарей с шайбой и разработана недельная программа тренировочного процесса.

На основании этого была разработана программа с использованием экспериментальных средств, а также методов подготовки вратарей по хоккею с шайбой после внедрения которой проходило очередное тестирование подготовленности вратарей.

У вратарей из ЭГ выявлен достоверный прирост показателей на конец эксперимента по всем тестируемым данным в отличие от начала эксперимента. При этом самый большой прирост отмечается в подтягивании на высокой перекладине (раз), а также в беге 3000 м (мин).

Среди вратарей КГ отмечаются улучшения в уровне подготовленности.

Следовательно, на основании полученных данных можно сделать выводы о том, что данная методика повысила результативность вратарей.

Вопросы эффективности и характера упражнений, используемых в программе подготовки хоккейных вратарей, не являются окончательными и все регулярно должно анализироваться и улучшаться для оптимизации игровой деятельности как вратаря, так и всей команды.

Литература

1. Власов, Е.А. Организация спортизированного физического воспитания, направленного на формирование профессионального здоровья будущих специалистов / Е.А. Власов, Е.В. Воробьева, В.Ц. Цыренов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 68-70.
2. Никитушкин, В.Г. Методика определения величины тренировочных нагрузок юных хоккеистов // В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12 (178). – С. 215-220.
3. Мукалляпов, А.Г. Педагогические условия развития спортивных способностей юных хоккеистов / А.Г. Мукалляпов. – Челябинск: УГАФК, 2000 – 19 с.
4. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачев, Н.Н. Урюпин. – М.: Минспорт России, 2019. – 236 с.

References

1. Vlasov, E.A. Organization of sportized physical education aimed at the formation of professional health of future specialists // E.A. Vlasov, E.V. Vorobyova, V.Ts. Tsyrenov / Theory and practice of physical culture. – 2019. – No. 1. – P. 68-70.
2. Nikitushkin, V.G. Methodology for determining the magnitude of training loads of young hockey players / V.G. Nikitushkin, V.Y. Bodrov / «Scientific notes of the P.F. Lesgaft University». – 2019, №12 (178) – P. 215-220.
3. Mukallyapov, A.G. Pedagogical conditions for the development of sports abilities of young hockey players / A.G. Mukallyapov. – Chelyabinsk: UGAFFK, 2000 – 19 p.
4. National sports training program for the sport "Hockey" / V.A. Tretyak, R.B. Rotenberg, P.V. Bure, O.V. Bratash, P.V. Sheruimov, E.A. Sukhachev, N.N. Uryupin. – M.: Ministry of Sports of Russia, 2019. – 236 p.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ ГЕОЛОГОВ

THE INFLUENCE OF ORIENTEERING SPORTS ON THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF GEOLOGY STUDENTS



Павлов Андрей Николаевич – старший преподаватель Спортивно-оздоровительного комплекса Юридического института Иркутского государственного университета, Иркутск, Россия, apavlov.work@gmail.com

Pavlov Andrey – Senior Lecture in the Sports complex of the Law Institute of Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивное ориентирование, профессиональные компетенции студентов геологов.

Аннотация. В данной статье исследована и доказана эффективность применения спортивного ориентирования в качестве средства формирования профессиональных компетенций у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология».

Keywords: professional physical culture, orienteering, professional competencies of geology students.

Abstract. This article explores and proves the effectiveness of using orienteering sports to formation professional competencies of geology students.

Актуальность исследования. Концептуальным ядром федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, является компетентностный подход к ожидаемым результатам образования. Главным аспектом компетентностного подхода является практико-ориентированность образования, его предметно-профессиональная направленность, подчеркивается роль опыта, умений практически реализовать знания и решать задачи на практике. За формирование тех или иных компетенций отвечают не только отдельные учебные дисциплины или содержание всей образовательной программы, а также образовательные технологии, методы, организационные формы занятий и учебная среда в целом [1]. Таким образом для сферы физического воспитания особенно важными являются исследования влияния специально подобранных занятий по физической культуре и

спорту на формирование не только универсальных компетенций, но и профессиональных компетенций будущих специалистов.

Исследователи традиционно уделяют большое внимание реализации дисциплин по физической культуре и спорту по направлению подготовки «Геология», разработано большое количество методик, построенных на применении средств и методов различных видов спорта таких как спортивное ориентирование, прикладное плавание, лыжные гонки, горные лыжи, скалолазание, катание на коньках, гребля [2 – 4]. Одним из наиболее эффективных средств для подготовки будущих геологов является спортивное ориентирование, как наиболее близкое по своей структуре и физическому воздействию к основным трудовым действиям геолога [5]. Однако несмотря на разнообразие изучаемых средств и методов, вопрос влияния отдельных видов спорта

на формирование профессиональных компетенций у будущих геологов остается неизученным, что делает актуальным данное исследование.

Цель исследования – оценить влияние дисциплин по физической культуре и спорту на основе применения спортивного ориентирования на уровень сформированности профессиональных компетенций будущих геологов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Иркутского государственного университета в период с сентября 2017 по май 2023 года и включало в себя четыре этапа. На первом этапе (2017–2018 гг.) анализировалась и обобщалась научно-методическая литература, изучалось состояние и проблемы использования спортивного ориентирования в реализации дисциплин по физической культуре и спорту для будущих геологов.

Осуществлялся экспертный опрос профессорско-преподавательского состава геологического факультета Иркутского государственного университета (18 человек), целью которого являлось выявление профессиональных компетенций, имеющих взаимосвязь со спортивным ориентированием. В результате экспертного опроса было установлено, что наибольшую связь спортивное ориентирование имеет с профессиональной («геологической») компетенцией ПК-6, предполагающей, что выпускник ВУЗа должен обладать готовностью в составе научно-производственного коллектива использовать и участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам [6].

На втором этапе (2018–2023 гг.) был проведен педагогический эксперимент, предусматривающий проверку гипотезы на двух группах участников, каждая из которых состояла из числа студентов геологического факультета Иркутского государственного университета, обучающихся по направлению подготовки «Геология».

На третьем этапе (сентябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) было проведено сопоставление результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах до и после внедрения спортивного ориентирования в реализацию дисциплин по физической культуре и спорту.

Испытуемые – студенты геологического факультета Иркутского государственного университета, обучающихся по направлению подготовки «Геология», в количестве 53 человек. Все участники – основной и подготовительной группы здоровья. Участники контрольной группы (27 человек) посещали занятия на 1 курсе по дисциплине «Фи-

зическая культура и спорта» 1 раз в 2 недели по 1,5 часа и по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» 3 раза за две недели, по 1,5 часа и на 2 курсе занятия по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» модуль «Общая физическая подготовка» 2 раза в неделю по 1,5 часа, на 3–4 курсе 1 раз в неделю по 1,5 часа в рамках секционной работы. Участники экспериментальной группы (26 человек) занимались на 1 курсе по дисциплине «Физическая культура и спорт» с включенными занятиями по теории спортивного ориентирования 1 раз в 2 недели по 1,5 часа и по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» модуль «Спортивное ориентирование» 3 раза за две недели, по 1,5 часа и на 2 курсе занятия по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» модуль «Спортивное ориентирование» 2 раза в неделю по 1,5 часа, на 3–4 курсе 1 раз в неделю по 1,5 часа в рамках секционной работы.

Методы исследования: анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ результатов исследования.

Результаты исследования. Изучение степени межпредметной связи между спортивным ориентированием и каждой из дисциплин, формирующих профессиональную «геологическую» компетенцию ПК-6, а также уровень влияния дисциплин на формирование ПК-6. В соответствии с матрицей формирования компетенции ПК-6, в ее формировании задействовано 17 дисциплин. В ходе опроса было выявлено, что наибольшую межпредметную связь спортивное ориентирование имеет со структурной геологией (4,7 балла из 5), геодезией с основами космоаэро съемки (4,5 балла из 5), геологическим картированием (4,5 балла из 5), практиками по геодезии и геологическому картированию (4,5 балла из 5). Данные дисциплины, по мнению экспертов, также имеют наибольший уровень влияния на формирование ПК-6 (4,8 балла из 5). Остальные дисциплины оказывают существенно меньшее влияние [7].

Анализ рабочих программ дисциплин, имеющих наивысший уровень межпредметной связи со спортивным ориентированием выявил следующий набор профессионально важных умений и навыков, формирующих профессиональную компетентность: для структурной геологии необходим навык определения расстояния на местности и на карте;

для геодезии с основами космоаэро съемки необходимо уметь определять азимут; для геологического картирования нужно умение понимать строение рельефа на геологической карте; для практик по геодезии и геологическому картированию важно уметь определять направление движения на местности и на карте.

На основании полученных материалов была разработана методика реализации дисциплин на основе спортивного ориентирования, состоящая из трех разделов теоретический, методико-практический, практический. Принципиальные отличия разработанной методики от традиционно используемой программы физического воспитания студентов заключаются в следующем: направленности на формирование общекультурной и профессиональной компетентности будущих геологов; методика составлена с использованием средств спортивного ориентирования при реализации двух курсов: дисциплина «Физическая культура и спорт» и элективная дисциплина по физической культуре и спорту («Спортивное ориентирование»), общий объем часов занятий спортивным ориентированием составил 90 ч; программа позволяет в рамках секционной работы проводить занятия и со студентами 3–4-го курсов, что повышает их мотивацию к занятиям физиче-

ской культурой и спортом, так как данных фактор является важным в процессе спортизированного физического воспитания [8].

Для определения уровня сформированности профессиональной компетенции проводимой в форме аттестации на базе балльно-рейтинговой системы (БРС) была использована методика И.В. Сибикиной на основе графовой модели для использования которой необходимы следующие данные: матрица формирования компетенции т.е. перечень всех дисциплин, её формирующих, вес влияния каждой дисциплины на формирование компетенции (на основе экспертной оценки) и баллы, набранные студентом по каждой из дисциплин [10].

В ходе исследования были полученные данные успеваемости студентов контрольной и экспериментальной групп по дисциплинам формирующим профессиональную компетенцию (ПК-6), предполагающей, что выпускник обладает готовностью в составе научно-производственного коллектива использовать и участвовать в составлении карт, схем, разрезов и другой установленной отчетности по утвержденным формам у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология» с целью изучить влияние на параметр оптимизации Y , в качестве которого выбран уровень сформированности профессиональной компетенции, следу-

Таблица 1 – Таблица результатов полнофакторного эксперимента

	Геодезия с основами космоаэро съемки (D_1)	Учебная практика по геодезии (D_2)	Структурная геология (D_3)	Геологическое картирование (D_4)	Компьютерные информационные технологии (D_5)	Практика по геологическому картированию (D_6)	V_k Уровень сформированности ПК-6	Значение переменной X_1
Степень значимости дисциплины	0.076	0.076	0.076	0.076	0.055	0.076		
Средний балл по дисциплине (КГ)	1.00±0,00	3.92±0,67	3.81±0,83	1.00±0,00	1.00±0,00	4.26±0,45	0.97±0,12	-1
Средний балл по дисциплине (ЭГ)	1.00±0,00	4.15±0,78	3.97±0,87	1.00±0,00	1.00±0,00	4.76±0,43	1.35±0,11	1

Таблица 2 – Таблица расчёта уравнения регрессии

Уравнение регрессии				
$Y=1.16049319503846+X_1*0.0338441240384616$				
	Коэффициенты	Стандартная ошибка	t-статистика	P
Y-пересечение	1.160493195	0.015202021	76.33808	2.98E-54
Переменная X 1	0.033844124	0.015202021	2.226291	0.03044

ющего фактора: освоение дисциплин по физической культуре и спорту с использованием средств спортивного ориентирования, где $X = 1$ дисциплина освоена, а $X = -1$ дисциплина не освоена (таблица 1).

Проверка гипотезы осуществлялась посредством математического моделирования с использованием методики полного факторного эксперимента, включая следующие этапы:

– построение математической модели в явном виде с расчетом коэффициентов уравнения регрессии (таблица 2);

– интерпретация полученного уравнения регрессии, позволяющая оценить зависимость сформированной профессиональной компетенции от выбранного фактора.

Известно, что величина коэффициента уравнения регрессии – количественная мера его влияния. О характере влияния факторов говорят знаки коэффициентов. Знак «плюс» свидетельствует о том, что с увеличением значения фактора величина параметра оптимизации растет, а при знаке «минус» – убывает. На основании полученного уравнения регрессии можно сделать следующий вывод: при освоении дисциплин по физической культуре и спорту с использованием средств спортивного ориентирования уровень сформированности профессиональной компетенции (ПК-6) достоверно возрастает ($p < 0,05$).

Обсуждение результатов исследования.

Выявленные в исследовании закономерности связи согласуются с многолетней практикой занятий спортивным ориентированием со студентами геологических специальностей. При этом расширяет возможности учебных заведений проводить занятия, как в рамках учебного расписания, так и во внеучебное время в рамках секционной работы, что облегчает процесс составления учебного расписания, так как появляется возможность проводить работу с обучающимися как в аудиторной, так и внеаудиторной форме.

Выводы. Реализация дисциплин по физической культуре и спорту на основе применения спортивного ориентирования в качестве средства формирования профессиональной компетентности студентов, обучающихся по направлению подготовки «Геология», доказала свою эффективность, уровень сформированности профессиональной компетенции (ПК-6) достоверно возрастает ($p < 0,05$), что делает обоснованным ее применение для подготовки будущих геологов.

Литература

1. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения: Методические рекомендации для руководителей УМО вузов Российской Федерации. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет УМО и НМС, 2005. – С. 29

2. Могучева, А.В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов-геологов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Могучева Алевтина Витальевна. – Хабаровск, 2011. – 183 с.

3. Кладкин, Н.Н. Педагогическое обеспечение профессиональной направленности физического воспитания студентов: на примере горно-геологических специальностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Кладкин Николай Николаевич. – Якутск, 2008. – 192 с.

4. Михайловский, С.П. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов-геологов / С.П. Михайловский, М.М. Громов, А.И. Коваленко // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 4. – С. 38-39.

5. Могучева, А.В. Обеспечение психофизической готовности студентов полевых специальностей средствами спортивного ориентирования / А.В. Могучева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2010. – №3(61). – С.79-83.

6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.01 «Геология» [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 954 // Справочная система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

7. Павлов, А.Н. Формирование профессиональной компетентности будущих геологов средствами спортивного ориентирования / А.Н. Павлов, В.Ю. Лебединский, В.П. Чергинцев, И.С. Братцев // Теория и практика физ. культуры. 2021. – №10. – С. 72-74.

8. Власов, Е.А. Организация спортизированного физического воспитания, направленного на формирование профессионального здоровья будущих специалистов // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №11. – С. 68-70.

9. Павлов, А.Н. Оценка влияния профессионально-прикладной физической подготовки на уровень сформированности профессиональных компетенций студентов-геологов / А.Н. Павлов // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе. – 2021. – С. 112-114.

10. Сибикина, И.В. Оценка уровня сформированности компетенции студента вуза на примере графовой модели / И.В. Сибикина, И.Ю. Квятковская, И.М. Космачёва // Вестник Саратовского государственного технического университета. – 2014. – Т. 2. – №. 1. С. 179-185.

References:

1. Design of state educational standards for higher professional education of a new generation: Methodological

recommendations for heads of educational institutions of universities of the Russian Federation. – M.: Research Center for Problems of Quality of Training of Specialists, Coordination Council of UMO and NMS, 2005. – p. 29

2. Mogucheva, A.V. Methods of professional-applied physical training of geologists: Ph.D. dissertation. ped. Sciences: 13.00.04 / Mogucheva Alevtina Vitalievna. – Khabarovsk, 2011. – 183 p.

3. Kladkin, N.N. Pedagogical support for the professional orientation of physical education of students: on the example of mining and geological specialties: Ph.D. dissertation. ped. Sciences: 13.00.01 / Kladkin Nikolay Nikolaevich. – Yakutsk, 2008. – 192 p.

4. Mikhailovsky, S.P. Sport orienteering in vocational training of geology students / S.P. Mikhailovsky, M.M. Gromov, A.I. Kovalenko // Theory and practice of physical culture. – 2020. – No. 4. – P. 38-39.

5. Mogucheva, A.V. Providing for the psychophysical readiness of students majored in field works by using sport orienteering methods / A.V. Mogucheva // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2010. – No. 3(61). – P.79-83.

6. On approval of the federal state educational standard of higher education in the field of training 03/05/01 "Geology" [Electronic resource]: Order of the Ministry of Education and Science of Russia dated 08/07/2014 No. 954 // Reference system "ConsultantPlus". – Access mode: <http://www.consultant.ru>.

7. Pavlov, A.N. Sports orienteering to build professional competency of future geologists / A.N. Pavlov, V.Yu. Lebedinsky, V.P. Cherginets, I.S. Bratsev // Theory and practice of physical culture. 2021. No. 10. – P. 72-74.

8. Vlasov, E.A. Organization of sports-based physical education aimed at developing the professional health of future specialists / E.A. Vlasov // Theory and practice of physical culture. – 2019. – No. 11. – P. 68-70.

9. Pavlov, A. N. Assessment of the impact of professional physical education on the level of professional competencies of geology students // Physical culture and health activities and socialization of youth in modern society. – 2021. – P. 112-114.

10. Sibikina, I.V. Assessing the level of competence development of a university student using the example of a graph model / I.V. Sibikina, I.Yu. Kvyatkovskaya, I.M. Kosmacheva // Bulletin of Saratov State Technical University. – 2014. – T. 2. – No. 1. P. 179-185.



УДК 797.21:796.015

ВЗАИМОСВЯЗЬ ШАГА ГРЕБКА И ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ С ДИНАМИКОЙ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

THE CORRELATION OF THE STROKE STEP AND THE TEMPO OF MOVEMENTS WITH THE DYNAMICS OF SPORTS FORM IN THE MACROCYCLE OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS-SPRINTERS



Вовк Сергей Иванович – д-р пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, vovk2007@mail.ru

Vovk Sergey – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Culture

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



Титкова Дарья Валерьевна – старший преподаватель кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, daryaborisyk@gmail.com

Titkova Daria – Senior lecturer of the Department of Theoretical and Methodological Foundations of Physical Culture and Sports at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: спортивная форма, шаг гребка, темп движений, спортивное плавание, высококвалифицированные спортсменки.

Аннотация. В статье анализируется взаимосвязь между темпом движений, шагом гребка и динамикой спортивной формы высококвалифицированных пловцов-спринтеров. В результате исследования установлено, что развитие спортивной формы пловцов в макроцикле подготовки сопровождается уменьшением диапазона вариативности шага гребка и темпа движений. В результате исследований, построена индивидуальная трехмерная модель, выведена формула полиномиальной регрессии и коэффициент регрессии, что позволяют прогнозировать спортивный результат в зависимости от задаваемых параметров шага гребка и темпа движений соревновательного упражнения.

Keywords: sports form, stroke step, tempo of movements, competitive swimming, highly qualified swimmers.

Abstract. The article analyzes the correlation between the tempo of movements, the stroke step and the dynamics of the sports form of highly qualified sprinter swimmers. As a result of the research, it was found that the development of swimmers' sports form in the macrocycle of training is accompanied by a decrease in the range of variability of the stroke step and the tempo of movements. As a result of the research, an individual three-dimensional model was built, a polynomial regression formula and a regression coefficient were derived, which make it possible to predict the sports result depending on the set parameters of the stroke step and the tempo of movements of the competitive exercise.

Актуальность исследования. Результирующим показателем соревновательной деятельности пловцов – спринтеров является скорость преодоления дистанции, динамика которой обусловлена сочетанием таких количественных характеристик соревновательной деятельности как шаг гребка и темп их выполнения [4]. Несмотря на то, что проблематика соревновательной деятельности в спорте, в том числе плавании, имеет давнюю историю, ряд её вопросов остаются недостаточно изученными. Так, особый исследовательский интерес представляют собой вопросы о том, как меняется соотношение темпа движений и шага гребка в макроцикле подготовки с ростом спортивной формы пловца и возможно ли прогнозировать вероятный результат в зависимости от задаваемых параметров темпа движений и шага гребка [1], тем самым добиться в макроцикле нового для спортсмена достижения, превышающего достигнутое в предыдущем макроцикле. На решение этих вопросов направлено данное исследование.

Цель исследования – выявить взаимосвязь между темпом движений, шагом гребка и динамикой спортивной формы высококвалифицированных пловцов.

Методы и организация исследования. Материалы настоящего исследования получены с использованием информационных и официальных документальных источников, опубликованных на сайтах FINA (World Aquatics с 2023), ВФП (всероссийская федерация плавания), Swimrankings и Федерация плавания США (USA Swimming) [5, 6]. Контингент участников данного исследования представлен высококвалифицированными спортсменками, чемпионками Мира, Олимпийских игр, авторами действующих рекорда мира в плавании на 100 м брасс (Л. Кинг, 2019), и рекорда России (Ю. Ефимова, 2017). В ходе исследования были обработаны итоговые протоколы всех стартов спортсменок на дистанции 100 м брасс в макроцикле подготовки в год установления мирового рекорда (Л. Кинг, 2019) и рекорда России (Ю. Ефимова, 2017), что позволило

Таблица 1 – Количественные показатели всех стартов Ю.Ефимовой и Л. Кинг в макроцикле на дистанции 100 м брасс в год демонстрации своих высших достижений

Ю.Ефимова							
№	n	t	S	L	V	t'	f
1	43	65,9	100	2,33	1,517	1,533	0,653
2	50	65,03	100	2,00	1,538	1,301	0,769
3	52	64,82	100	1,92	1,543	1,247	0,802
4	53	65,66	100	1,89	1,523	1,239	0,807
5	44	65,37	100	2,27	1,530	1,486	0,673
6	47	64,40	100	2,13	1,553	1,370	0,730
7	49	65,05	100	2,04	1,537	1,328	0,753
Л.Кинг							
№	n	t	S	L	V	t'	f
1	49	67,73	100	2,041	1,476	1,382	0,723
2	49	65,68	100	2,041	1,523	1,340	0,746
3	51	65,13	100	1,961	1,535	1,277	0,783
4	47	69,78	100	2,128	1,433	1,485	0,674
5	47	67,33	100	2,128	1,485	1,433	0,698
6	49	66,31	100	2,041	1,508	1,353	0,739
7	51	65,66	100	1,961	1,523	1,287	0,777
8	53	64,93	100	1,887	1,540	1,225	0,816
9	52	65,65	100	1,923	1,523	1,263	0,792
10	48	67,24	100	2,041	1,476	1,382	0,723

Обозначения в таблице 1: n – количество гребковых циклов; t – время (спортивный результат); S – расстояние (длина дистанции); L – шаг гребка; V – скорость передвижения пловца; t' – темп (время одного гребка [секунды/гребки]); f – частота гребковых движений (количество гребков за единицу времени [гребки/секунды]).

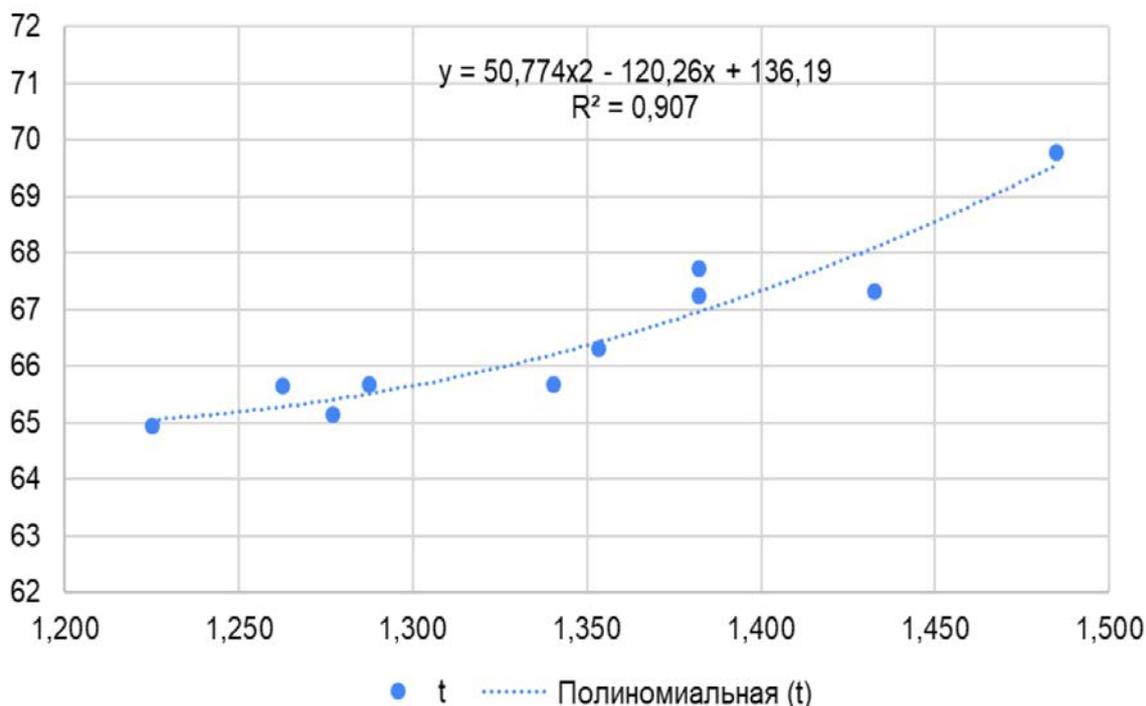


Рисунок 1 – Влияние темпа движений (по оси X, сек/гребок) на дистанции 100 м брасс на динамику спортивных результатов (по оси Y, сек) Л. Кинг в макроцикле подготовки

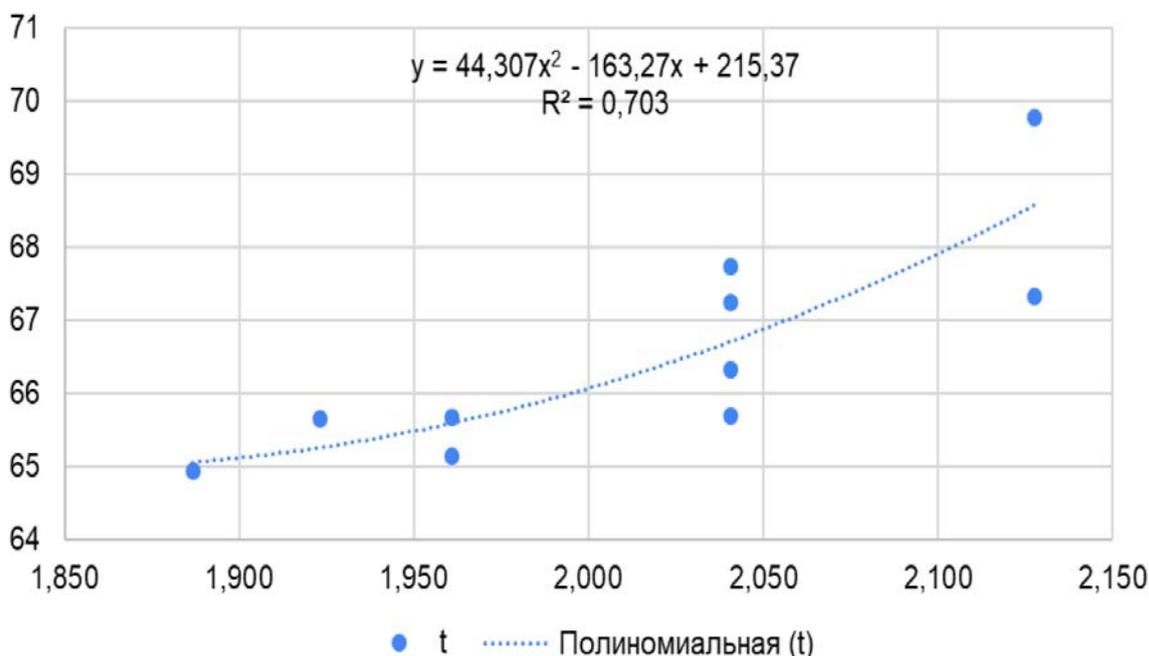


Рисунок 2 – Влияние шага гребка (по оси X, м) на дистанции 100 м брасс на динамику спортивных результатов (по оси Y, сек) Л. Кинг в макроцикле подготовки

рассчитать индивидуальную динамику спортивной формы Л. Кинг и Ю. Ефимовой в год демонстрации ими своих высших достижений.

Для получения информации о количественных характеристиках соревновательной деятельности

Л. Кинг и Ю. Ефимовой в год демонстрации ими своих высших достижений использовался метод видеонализа всех стартов в макроцикле подготовки (бассейн 50 м), на основании которого были подсчитаны темп движений, шаг гребка, иные ко-

личественные показатели соревновательной деятельности и их соотношение в ходе развития спортивной формы спортсменов. Результаты исследования подвергались статистической обработке в программе «Microsoft Excel» и через сервис Grafikus, предназначенный для построения графиков различных функций в двумерных и трехмерных координатах.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены показатели соревновательной деятельности в макроцикле подготовки Л. Кинг и Ю. Ефимовой в год демонстрации ими своих высших достижений. Результаты исследования подтвердили сложившееся представление о том, что достижение конкретного результата у одного и того же пловца может обеспечиваться различным

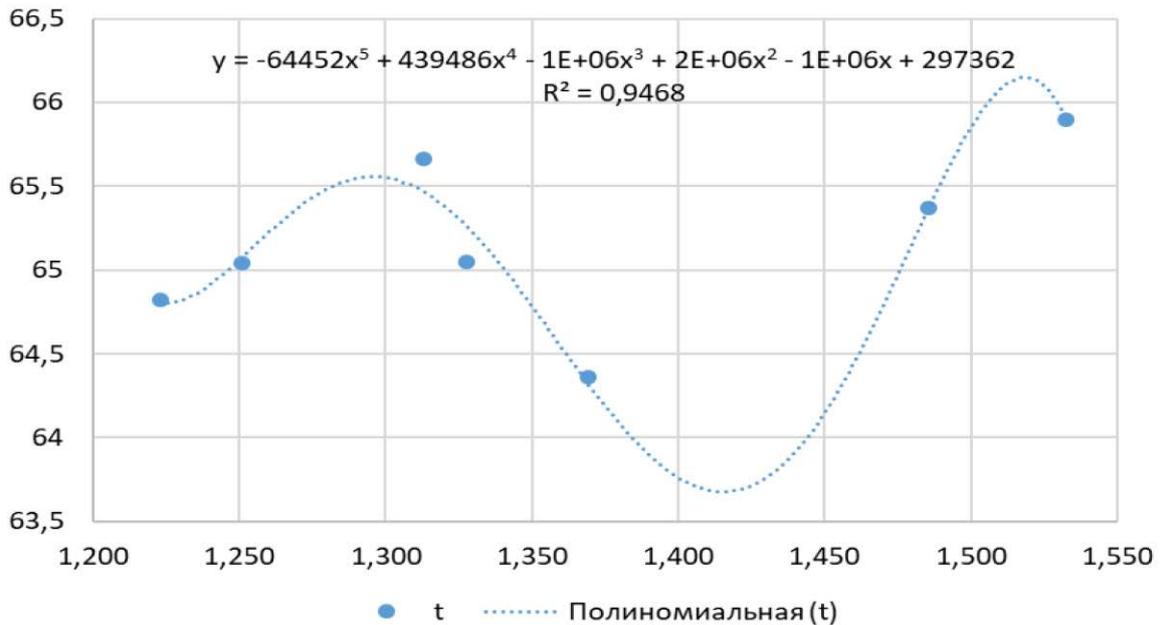


Рисунок 3 – Влияние темпа движений (по оси X, сек/гребок) на дистанции 100 м брасс на динамику спортивных результатов (по оси Y, сек) Ю. Ефимовой в макроцикле подготовки

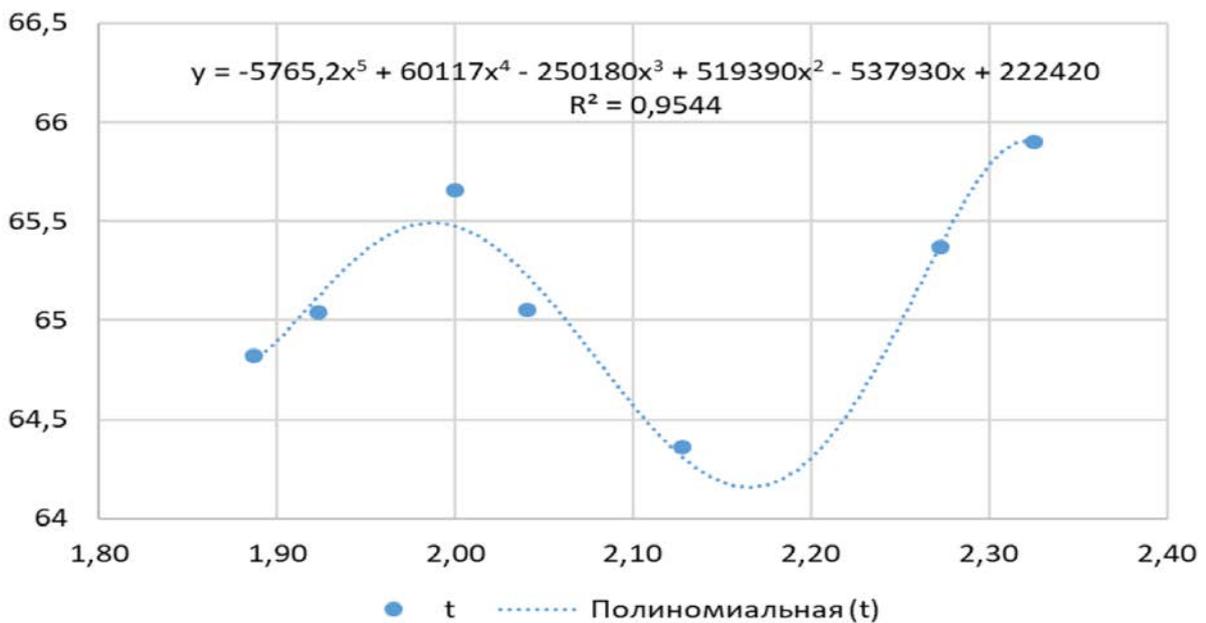
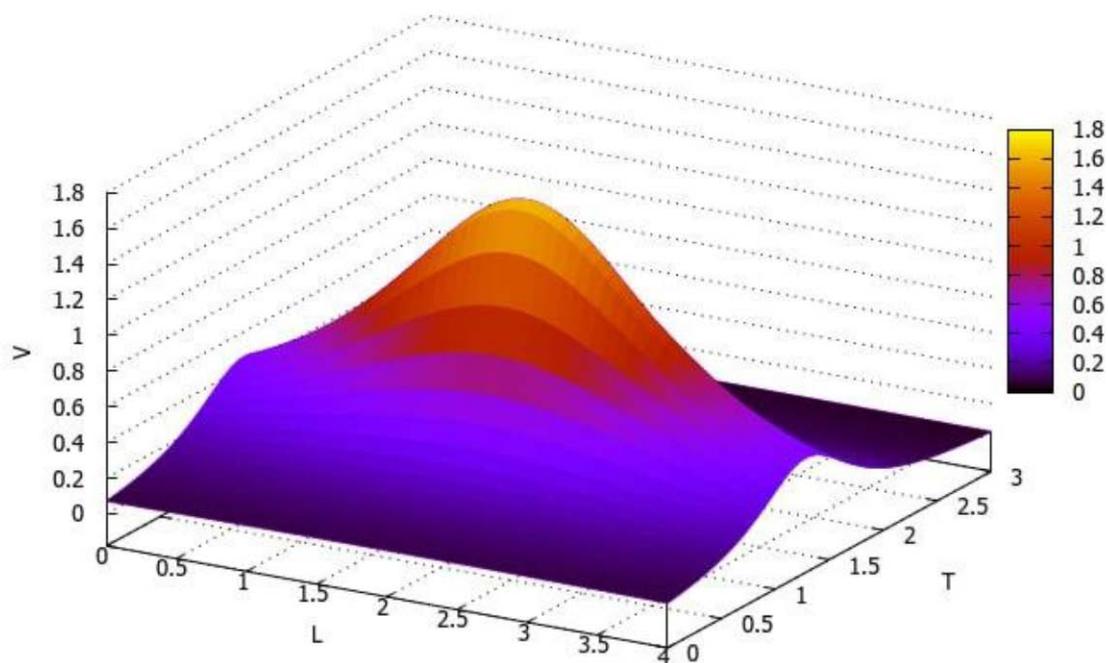


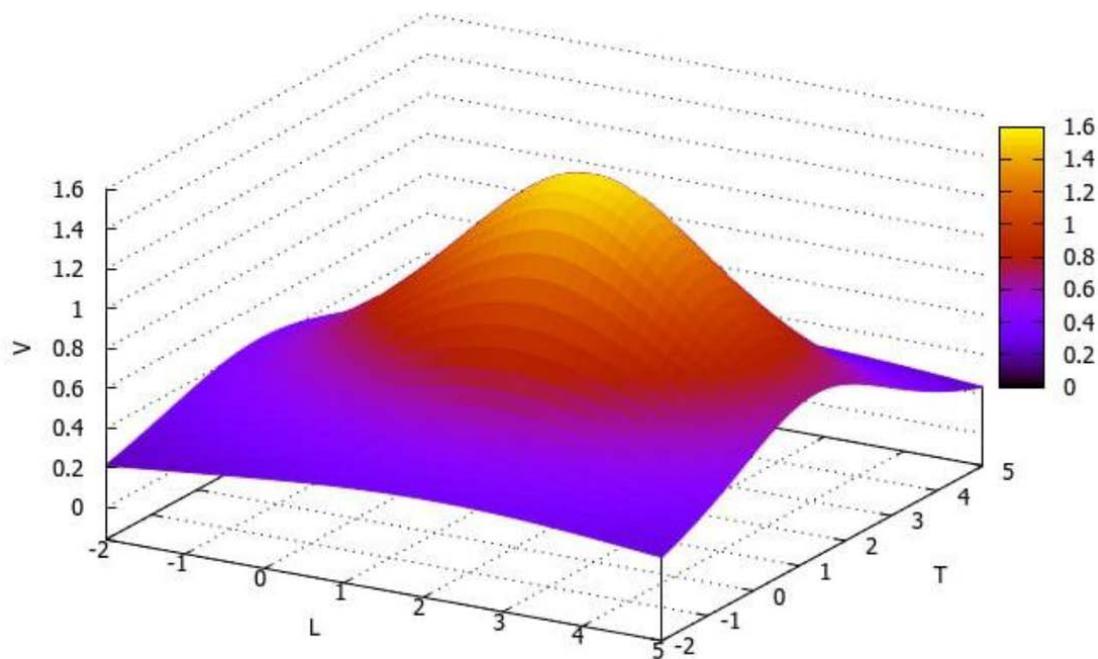
Рисунок 4 – Влияние шага гребка (по оси X, м) на дистанции 100 м брасс на динамику спортивных результатов (по оси Y, сек) Ю. Ефимовой в макроцикле подготовки



$$100 / (186 - 155 * x + 38,7 * x * x + 1221 - 1858 * y + 725 * y * y)$$

Рисунок 5 – Трёхмерная модель спортивных результатов Л. Кинг при различном сочетании темпа движений и шага гребка на дистанции 100 м брасс

Примечание. Спортивный результат рассчитывался в м/с



$$200 / (20,331 * x * x - 84,854 * x + 153,22 + 41,421 * y * y - 112,96 * y + 141,73)$$

Рисунок 6 – Трёхмерная модель спортивных результатов Ю. Ефимовой при различном сочетании темпа движений и шага гребка на дистанции 100 м брасс

Примечание. Спортивный результат рассчитывался в м/с

количественными соотношениями характеристик соревновательной деятельности [3].

Для выявления различных комбинаций сочетания темпа движений и шага гребка, которые возможны для каждого конкретного результата спортсменов, было использовано математическое моделирование. Для создания математической модели мы использовали данные нелинейной полиномиальной регрессии, которая позволяет оценить произвольные взаимосвязи между независимыми и зависимыми переменными [2].

Поскольку цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между темпом движений, шагом гребка и динамикой спортивной формы спортсменов, графики полиномиальной регрессии выстраивались отдельно для темпа, шага гребка в соотношении с динамикой спортивного результата на дистанции 100 м брасс для каждой спортсменки в год демонстрации ими своих высших достижений.

На графиках (Рисунки 1, 2) наглядно показано влияние темпа движений и шага гребка на спортивную результативность Л. Кинг в макроцикле подготовки. Расчетные материалы позволили вывести уравнение регрессии и коэффициент детерминации, отображающий зависимость спортивного результата Л. Кинг от шага гребка и темпа движений. Полученные данные явились исходным основанием для дальнейшего построения модели, которая помимо фактических параметров шага гребка и темпа движений, способна отображать наиболее вероятные (прогнозируемые) их сочетания в зависимости от спортивного результата.

На графиках (Рисунки 3, 4) наглядно показано влияние темпа движений и шага гребка на спортивную результативность Ю. Ефимовой в макроцикле подготовки в год установления ею рекорда России. Полученные исследовательские материалы позволили вывести уравнение регрессии для дальнейшего построения поверхности наиболее вероятных результатов спортсменки в зависимости от задаваемых параметров: спортивного результата, шага гребка и темпа движений.

Следует отметить, что полученные в нашем исследовании значения коэффициента детерминации варьировались от 0,7 до 0,95, что является хорошей оценкой модели.

Опираясь на данные, полученные в ходе исследования, дальнейшие наши действия заключались в построении трехмерной модели всех реальных и возможных спортивных результатов спортсменов, по мере достижения ими пика спортивной формы. Модель отображает изучаемые параметры – спор-

тивный результат, шаг гребка, темп движений для Лилли Кинг (Рисунок 5) и для Юлии Ефимовой отдельно (Рисунок 6).

Отобразив изучаемые параметры: спортивный результат, шаг гребка, темп движений (Рисунки 5, 6) мы получили наглядную модель всех реальных и возможных результатов спортсменов в макроцикле подготовки при возможном сочетании темпа движений и шага гребка при преодолении дистанции 100 м брасс. Как видно из результатов исследования, в ходе развития спортивной формы, достижение конкретного спортивного результата в макроцикле подготовки у одного и того же спортсмена может обеспечиваться различным сочетанием шага гребка и темпа движений [3, 4]. Однако по мере роста спортивного результата в макроцикле подготовки и приближения его к максимально возможным значениям скорости плавания (достижения пика спортивной формы в макроцикле подготовки), модель демонстрирует сужение диапазона соотношения шага гребка и темпа движений на дистанции. На поверхности параболоида цветовой градацией отображена плотность сочетаемых параметров, которые, как обнаружено исследованием, говорят о существовании оптимального сочетания шага гребка и темпа движений для достижения конкретного спортивного результата. Область, обозначенная самым светлым цветом (желтым) на вершине параболоида, отражает наивысший спортивный результат, пик спортивной формы, достигнутый в макроцикле каждой спортсменкой. Кроме того, как это видно (Рисунки 5, 6), вариативность сочетания темпа движений и шага гребка на вершине данной модели минимальна и чаще всего сводится к единственно возможному варианту. Таким образом, как показали исследования, чем выше спортивный результат в макроцикле подготовки в ходе развития спортивной формы у спортсменов в плавании на 100 м брасс, тем уже диапазон соотношения длины шага и темпа движений на дистанции.

Выводы

1. Исследованием подтверждена взаимосвязь между длиной шага, темпом движений в соревновательном упражнении и динамикой спортивной формы в макроцикле подготовки высококвалифицированных спортсменов. Установлено, что развитие спортивной формы в макроцикле подготовки сопровождается сужением диапазона соотношения длины шага и темпа движений на дистанции.

2. В результате исследований, построена индивидуальная трехмерная модель, выведена формула

полиномиальной регрессии и коэффициент регрессии, что позволяют прогнозировать спортивный результат в зависимости от задаваемых параметров шага гребка и темпа движений соревновательного упражнения.

Литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 340 с.: ил.
2. Мелас, В.Б. П25 Планирование и анализ для регрессионных моделей: Учеб. Пособие / В.Б. Мелас, П.В. Шпилев. – СПб., 2014. – 98 с
3. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимп. резерва: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / [под общ. ред.: Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова]. – М.: [4-й фил. Воениздата], 1997. – 416 с: табл.
4. Takagi, H. Differences in stroke phases, arm-leg coordination and velocity fluctuation due to event, gender and performance level in breaststroke / H. Takagi, S. Sugimoto, N. Nishijima, B.Wilson // Sports Biom. – 2004. – No. 3. – P. 15-27.
5. Athlete result profiles – URL: <https://www.swimrankings.net/> (дата обращения: 15.12.2019).

6. USA swimming – URL: <https://www.youtube.com/user/USASwimmingOrg> (дата обращения: 15.12.2019).

References

1. Matveev, L.P. General theory of sports and its applied aspects: textbook. in areas of training. master's programs 04/49/01, 04/49/03: as well as postgraduate studies 06/49/01: rec. Feder. UMO in the higher education system. education in major. group of specialties and areas of training. 49.00.00 / L.P. Matveev. – 7th ed., erased. – M.: Sport, 2020. – 340 p.: ill.
2. Melas, V.B. P25 Planning and analysis for regression models: Textbook. Benefit / V.B. Melas, P.V. Shpilev. – St. Petersburg, 2014. – 98 p.
3. Theory and methodology of sports: textbook. manual for Olympus schools. reserve: additional State com. Russian Federation in Phys. culture and tourism / [under general. ed.: F.P. Suslova, Zh.K. Kholodova]. – M.: [4th fil. Voensizdat], 1997. – 416 p.: table.
4. Takagi, H. Differences in stroke phases, arm-leg coordination and velocity fluctuation due to event, gender and performance level in breaststroke / H. Takagi, S. Sugimoto, N. Nishijima, B.Wilson // Sports Biom. – 2004. – No. 3. – P. 15-27.
5. Athlete result profiles – URL: <https://www.swimrankings.net/> (дата обращения: 15.12.2019).
6. USA swimming – URL: <https://www.youtube.com/user/USASwimmingOrg> (дата обращения: 15.12.2019).



УДК 796.41

ПОКАЗАТЕЛИ КРИТЕРИЕВ «АРТИСТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА» ВЕДУЩИХ КОМАНД РОССИИ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

INDICATORS OF CRITERIA OF «ARTISTIC SKILL» OF THE LEADING RUSSIAN TEAMS IN AESTHETIC GYMNASTICS



Шуголь Екатерина Александровна – аспирант кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, katunka98@maill.ru

Shugol Ekaterina – postgraduate student of the Department of theory and methods of gymnastics at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Новикова Лариса Александровна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Novikova Larisa – Head of the Department of theory and methods of gymnastics, PhD, Associate Professor at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Ярославцева Полина Андреевна – студентка кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Yaroslavtseva Polina – student of the Department of theory and methods of gymnastics at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, артистическая ценность, «артистическое мастерство», спортсменки высокой квалификации.

Аннотация. В данной статье определен уровень «артистического мастерства» соревновательных программ сильнейших команд России по эстетической гимнастике на основе его отдельных компонентов, проведена экспертная оценка структуры композиции, техники эстетической гимнастики, показателей выразительности и музыкальности.

Keywords: aesthetic gymnastics, artistic value, «artistic skill», highly qualified athletes.

Abstract. In this article, the level of «artistic skill» of the competitive programs of the strongest Russian teams in aesthetic gymnastics is determined on the basis of its individual components, an expert assessment of the composition structure, aesthetic gymnastics technique, indicators of expressiveness and musicality is carried out.

Актуальность исследования. Эстетическая гимнастика – молодой вид спорта, получивший официальный статус в России в 2005 году. Эстетическая гимнастика, это прежде всего командный вид спорта, где соревнуются группы от 6 до 10 гимнасток, а все движения телом выполняются синхронно и плавно под музыку [1, 5].

В 2023 году были внесены значительные изменения в международные правила соревнований,

которые коснулись, как суммарной соревновательной оценки, так и отдельных её составляющих [3].

С 2023 года максимальная суммарная оценка за соревновательную комбинацию в эстетической гимнастике стала 30 баллов, при этом 10 баллов отводится на исполнение, 10 баллов на техническую ценность и 10 баллов на артистическую [6].

Таким образом, на артистический компонент приходится более 30% от суммарной судейской

оценки, поэтому определение успешности выполнения необходимых критериев артистической ценности ведущими командами России является актуальной проблемой [2, 4].

Цель исследования – выявить уровень «артистического мастерства» спортсменов высокой квалификации в эстетической гимнастике.

Организация исследования. Педагогические наблюдения были проведены во время чемпионата России 2023 г. в городе Ярославль.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 6 лучших команд – финалистов чемпионата России по эстетической гимнастике, выступающих по программе Мастеров спорта РФ.

Методы исследования. Для определения уровня «артистического мастерства» спортсменов, экспертами высокой квалификации проводился анализ видео материалов соревновательных комбинаций 6 ведущих команд России по эстетической гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами были определены показатели отдельных компонентов «артистического мастерства», к которым по требованию международных правил соревнований по эстетической гимнастике 2023 г. относятся: структура композиции, техника эстетической гимнастики, выразительность и музыкальность. В таблице 1, представлены средние групповые показатели структуры композиции.

Ведущие команды России демонстрируют максимальные значения, равные – 0,20 балла при выполнении критерия единство, согласно которому гимнастки должны демонстрировать единую идею соревновательного упражнения.

По требованиям правил соревнований, композиция должна обязательно содержать равновесия, прыжки и движения телом, по данным критериям все команды получили максимальные значения, равные – 0,10 балла так как во всех соревновательных упражнениях были выполнены минимум 3 различных типа элементов указанных групп.

Показатель критерия «разнообразие уровней, плоскостей и направлений» составил 0,25 балла, критерий «разнообразие перемещений» – 0,22 балла, из 0,30 возможных.

Критерий «темпа и динамики» в котором гимнастки должны продемонстрировать быстрые и медленные, сильные и плавные части композиции был реализован на 0,3 балла из 0,4 возможных, а самый низкий показатель был выявлен в «использовании площадки и перестроениях» и составил 0,38 балла из 0,5 возможных.

В таблице 2, представлены средние групповые показатели техники эстетической гимнастики и выразительности с музыкальностью.

Как видно из таблицы 2, максимальный показатель критерия «техника эстетической гимнастики», равный 1,00 был, продемонстрирован при выполнении требований к «целостности» композиции, которая подразумевает внутреннее единство и непрерывность всей соревновательной программы, где все части композиции должны быть логично взаимосвязаны и соответствовать стилистике и жанру музыкального произведения.

Критерий техники эстетической гимнастики, основанный на гармоничных, непрерывных, плавных, ритмичных и динамичных движениях всего тела,

Таблица 1 – Средние групповые показатели структуры композиции сильнейших команд (n=6) России по эстетической гимнастике (в баллах)

Команды	Структура композиции							
	Единство (0,2)	Разнообразие композиции						Темп и динамика (0,4)
		Уровни, направления, плоскости (0,3)	Использование площадки и построения (0,5)	Перемещения (0,3)	Движения тела (0,1)	Равновесия (0,1)	Прыжки (0,1)	
1	0,20	0,20	0,40	0,20	0,10	0,10	0,10	0,2
2	0,20	0,30	0,50	0,30	0,10	0,10	0,10	0,4
3	0,20	0,30	0,50	0,20	0,10	0,10	0,10	0,4
4	0,20	0,20	0,30	0,20	0,10	0,10	0,10	0,2
5	0,20	0,30	0,30	0,20	0,10	0,10	0,10	0,3
6	0,20	0,20	0,30	0,20	0,10	0,10	0,10	0,3
Σ	1,20	1,50	2,30	1,30	0,60	0,60	0,60	1,8
X	0,20	0,25	0,38	0,22	0,10	0,10	0,10	0,30
X±m	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02

Таблица 2 – Средние групповые показатели критериев техники эстетической гимнастики и выразительности с музыкальностью сильнейших команд (n=6) России по эстетической гимнастике

Команды	Техника эстетической гимнастики			Выразительность и музыкальность		
	техника эстетической гимнастики на протяжении композиции (0,5)	слитность движений тела и серий движений тела (0,5)	Целостность (1,0)	характер и стиль композиции (0,2)	выразительность движений тела (0,2)	музыкальность (0,6)
1	0,2	0,2	1,0	0,2	0,2	0,6
2	0,5	0,2	1,0	0,2	0,2	0,6
3	0,2	0,2	1,0	0,2	0,1	0,4
4	0,2	0,2	1,0	0,2	0,1	0,5
5	0,2	0,2	1,0	0,2	0,1	0,5
6	0,2	0,2	1,0	0,2	0,1	0,3
Σ	1,5	1,2	6	1,2	0,8	2,9
X	0,25	0,20	1,00	0,20	0,13	0,48
X±m	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03

выполняемых, с акцентированным дыханием и мышечным контролем оценен в 0,25 балла, а самый низкий результат, равный 0,20 балла получен в критерии «слитность движений тела и серий движений тела» из 0,50 возможных.

В «выразительности и музыкальности» максимальные показатели в 0,20 балла были зафиксированы в критерии «характер и стиль композиции». «Выразительность движений тела» были оценены в 0,13 балла из 0,20 возможных. Самый низкий показатель в 0,48 балла продемонстрирован в критерии «музыкальность» из 0,60 возможных.

Выводы. Таким образом, средний групповой показатель оценки «артистического мастерства» ведущих команд России по эстетической гимнастике составил 3,91 балла из 5,00 возможных, что составляет 78,20% от максимального результата.

Литература

1. Булгачева, П.В. Оценка сенсомоторных реакций и вертикальной устойчивости спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике / П.В. Булгачева, Л.А. Новикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 6. – С. 15-18.
2. Карпенко, Л.А. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 55-59.
3. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике / 2022. – 39 с. <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=14&nn=2>
4. Меновщикова, О.И. Факторы, влияющие на выступления сильнейших команд мира по эстетической гимнастике / О.И. Меновщикова, Е.Ю. Лалаева, С.В. Вишнякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 192-195.

5. Морозова, Л.П. Развитие эстетической гимнастики как вида спорта и средства физического воспитания учащейся молодежи / Л.П. Морозова // Наука и школа. – 2012. – № 4. – С.116-118.

6. Новикова, Л.А. Влияние изменений международных правил соревнований на содержание соревновательных комбинаций команд высокой квалификации в эстетической гимнастике / Л.А. Новикова, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова // В сборнике: Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2023. – С. 85-89.

References

1. Bulgacheva, P.V. Assessment of sensorimotor reactions and vertical stability of highly qualified athletes in aesthetic gymnastics. In Bulgacheva, L.A. Novikova // Physical culture: upbringing, education, training. – 2023. – No. 6. – P. 15-18.
2. Karpenko, L.A. Actual aspects of the development of aesthetic gymnastics / L.A. Karpenko, O.G. Rumba // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2010. – No. 3 (61). – P. 55-59.
3. IFFAG competition rules / 2022. – 39 p. <https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=14&nn=2>
4. Menovshchikova, O.I. Factors influencing the performances of the world's strongest teams in aesthetic gymnastics / O.I. Menovshchikova, E.Y. Lalaeva, S.V. Vishnyakova // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2021. – № 2 (192). – P. 192-195.
5. Morozova, L.P. The development of aesthetic gymnastics as a sport and a means of physical education for students / L.P. Morozova // Science and school. 2012. – No. 4. – P.116-118.
6. Novikova, L.A. The influence of changes in international competition rules on the content of competitive combinations of highly qualified teams in aesthetic gymnastics / L.A. Novikova., L.P. Morozova., P.V. Nochevnova // In the collection: Current problems and trends in the development of gymnastics, modern fitness and dance sports. Materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation. – Moscow, 2023. – P. 85-89.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НА ВСЕМИРНОЙ ШАХМАТНОЙ ОЛИМПИАДЕ

ANALYSIS OF THE WOMEN'S NATIONAL TEAM PERFORMANCE AT THE WORLD CHESS OLYMPIAD



Антонова Надежда Павловна – преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, a_nadezhda88@mail.ru

Antonova Nadezhda – Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Computer Sports, Chess and Digital Technologies at

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



Габбазова Асыл Якуповна – канд. психол. наук, доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта, шахмат и цифровых технологий Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, a_y_q@mail.ru

Gabbazova Asyl – PhD Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Computer Sports, Chess and

Digital Technologies of RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORT «GTSOLIFK», a_y_q@mail.ru

Ключевые слова: всемирная шахматная Олимпиада, сборная команда, подготовка к соревнованиям, ошибки, «зевки», неточности.

Аннотация. В статье проведен анализ выступления женской сборной команды по шахматам на 44 Всемирной шахматной олимпиаде. Выявлена динамика неточностей, ошибок, «зевков» в партиях шахматисток за 11 туров и возможные причины нестабильной игры. Предложены рекомендации по совершенствованию подготовки в следующем Олимпийском цикле.

Keywords: world Chess Olympiad, national team, preparation for competitions, mistakes, «blunder», inaccuracies.

Abstract. The performance of the women's Olympic chess team at the 44th World Chess Olympiad is analyzed in this article. The dynamics of inaccuracies, errors, «blunders» in the chess players' games over 11 rounds and possible causes of unstable play are revealed. Recommendations for improving training in the next Olympic cycle are proposed.

Актуальность исследования. Одним из основных методов совершенствования шахматиста высокой квалификации является анализ соревновательной деятельности – разбор ошибок как в отдельных партиях, так и в турнире в целом. При выступлении в командных соревнованиях большое значение имеет также взаимодействие спортсменов, проведение руководителем команды организационных мероприятий, конструктивный социально-психологический климат в коллективе и его поддержа-

ние на протяжении всего турнира [1]. Подготовка к Всемирной шахматной олимпиаде является особенно ответственной, так как этот турнир признан одним из значимых командных международных турниров, где страны демонстрируют достигнутый уровень шахматной культуры. Необходимо отметить, что данный турнир берет свое начало с «турнира наций», который впервые проводился в 1927 г. в Лондоне и до сих пор сохранил свой высокий престиж в мире [4].

Цель исследования – провести анализ выступления женской Олимпийской сборной команды по шахматам и выявить основные ошибки в подготовке.

Методы и организация исследования: компьютерный анализ партий (<https://lichess.org> – с использованием компьютерной программы Stockfish 15 анализ турнирной документации), ретроспективный анализ взаимодействия в команде и с руководством федерации, корреляционный анализ, интроспекция. Были использованы следующие критерии оценки изменения позиции после сделанного хода: неточность – небольшая ошибка, компьютерная оценка позиции изменяется на 0,3 единицы, ошибка – средняя ошибка, компьютерная оценка позиции изменяется на 0,5 единицы, «Зевок» – это грубая ошибка, компьютерная оценка позиции изменяется на 1 единицу и более). Также использовался показатель «потери сантипешек» (1 сантипешка (СП) равна 0,01 пешки) [2, 3].

Олимпиада проходила в период с 28 июля 2022 г. по 10 августа 2022 г. в Индии (г. Ченнаи), состав команды: 4 основных игрока, 1 запасной; всего сыграно 11 туров с классическим контролем времени (90 мин на 40 ходов + 30 секунд на ход, с добавлением 30 минут после 40 хода).

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведен анализ всех партий спортсменок на сайте <https://lichess.org> – с использованием компьютерной программы Stockfish 15. Рассматривались такие показатели как: неточности, «зевки», ошибки, набранные шахматистками личные и командой очки в целом, проведен корреляционный анализ показателей качества игры команды по турам.

Анализ данных, представленных на рисунках 1, 2 позволяет сделать вывод, что шахматистками допущено больше всего неточностей 5, 10 и 11 турах; а максимальное количество ошибок совершено в 1, 4, 9 турах.

Анализ данных, представленных на рисунке 3, позволяет сделать вывод, что максимальное количество грубых ошибок – «зевков» совершено в последних турах (9–11). В целом, команда демонстрирует на протяжении всего турнира неровную, нестабильную игру (Рисунок 4).

В таблице 1 представлены показатели качества игры команды по турам, полученные на основе компьютерного анализа всех партий – неточности, ошибки, «зевки», потери сантипешек, точность и очки по турам.

В таблице 2 представлены результаты корреляционного анализа показателей качества игры команды. Получены значимые взаимосвязи между номером тура и неточностями ($r= 0,52$), зевками ($r= 0,52$), точностью ($r= -0,37$), ошибки коррелируют с потерями сантипешек ($r= 0,71$), зевки коррелируют с точностью ($r= - 0,73$).

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что команда начала свое выступление на Олимпиаде провально – первые два тура не набрала ни одного очка; в последующих турах выступала неровно, не стабильно – у заведомо слабых команд выигрывала, сильным командам преимущественно проигрывала в борьбе; к концу турнира снизились показатели точности, в последних трех турах статистически значимо увеличилось количество грубых ошибок – «зевков».

Заключение. Проведенный анализ выступления женской сборной команды страны на NN на

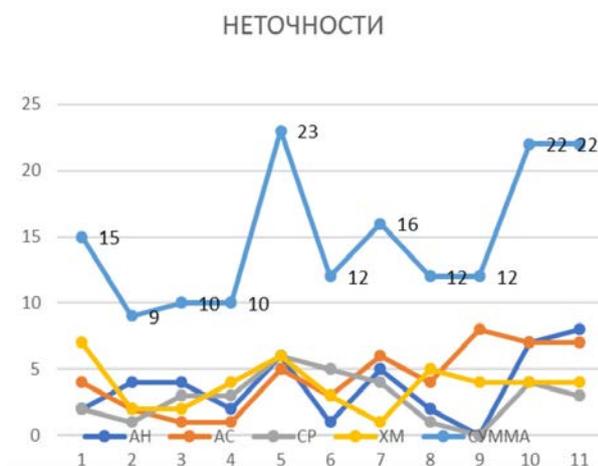


Рисунок 1 – Суммарные неточности команды за 11 туров

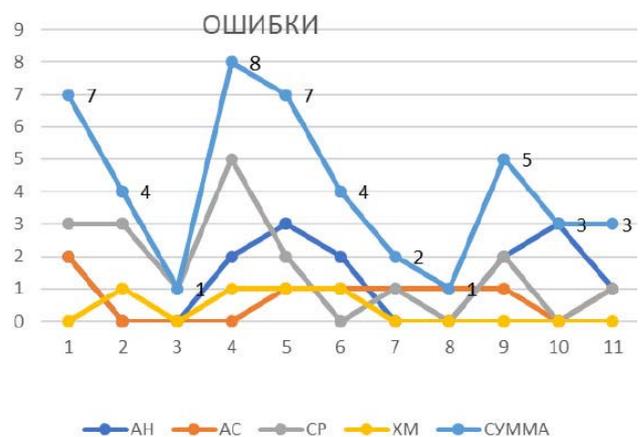


Рисунок 2 – Суммарные ошибки в партиях команды за 11 туров

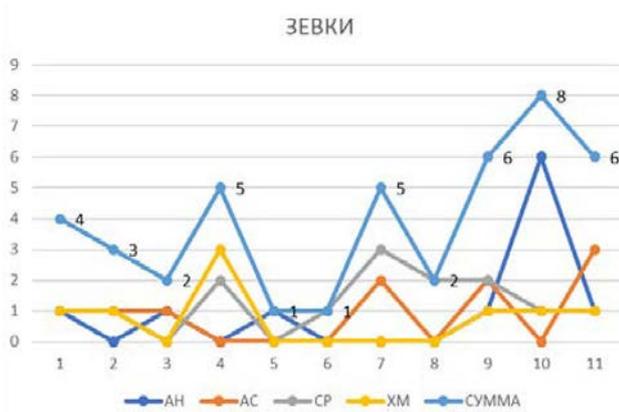


Рисунок 3 – Суммарные зевки в партиях команды за 11 туров



Рисунок 4 – Суммарные очки по турам команды за 11 туров

Таблица 1 – Суммарные показатели качества игры команды по турам

Номер тура	Неточности	Ошибки	«Зевки»	Потери СП	Точность	Очки по турам
1	15	7	4	126	3,57	0
2	9	4	3	122	3,49	1
3	10	1	2	106	3,62	3
4	10	8	5	131	3,53	3
5	23	7	1	116	3,66	1
6	12	4	1	114	3,71	4
7	16	2	5	92	3,67	1
8	12	1	2	77	3,69	4
9	12	5	6	148	3,48	1,5
10	22	3	8	114	2,77	2
11	22	3	6	95	3,52	2

Таблица 2 – Корреляционный анализ показателей качества игры команды по турам

Показатели	Номер тура	Неточности	Ошибки	Зевки	Потери СП	Точность
Номер тура	1,00					
Неточности	0,52	1,00				
Ошибки	-0,39	0,07	1,00			
Зевки	0,52	0,32	0,02	1,00		
Потери сп	-0,29	-0,22	0,71	0,22	1,00	
Точность	-0,37	-0,39	0,03	-0,73	-0,21	1,00
Очки по турам	0,26	-0,34	-0,39	-0,30	-0,36	0,14

Всемирной шахматной Олимпиаде в Индии (Ченнаи 2022 г.), позволяет говорить, о том, что участницы команды продемонстрировали нестабильную игру, с нулевым результатом в первых двух турах, неравной игрой в середине турнира и с увеличением количества грубых ошибок – «зевков» – в последних трех турах. Предполагаем, что причинами неста-

бильной игры являются допущенные организационные ошибки: не были проведены тренировочные сборы, не учтено время, необходимое на акклиматизацию в другом часовом (-2) и климатическом (от умеренного – субтропического до тропического) поясе; небольшое количество значимых турниров в течении двух лет Олимпийского цикла подготовки.

Все это несомненно оказало негативное влияние как на результативность игры в отдельных партиях, так и на снижение качества игры в целом к концу турнира.

Практические рекомендации. Предполагаем, что необходимо внести в подготовку команды следующие изменения: в предсоревновательный период проводить тренировочные сборы с командой, повысить общую физическую подготовленность спортсменов, увеличить количество классических партий с двадцати до пятидесяти в годичном тренировочном цикле.

Литература

1. Психологические особенности деятельности в спорте: монография / Ю.В. Байковский и др.; под общей ред. Ю.В. Байковского. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. – 359 с.; 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Сам полиграфист; АГСПА, 2023. – 403 с.

2. Официальный сайт турнира. – URL: <https://chennai2022.fide.com/women-results>.

3. Шахматный интернет-сервер. – URL: <https://lichess.org/analysis>. – (дата обращения. – 20.02.2024).

4. Шахматный интернет-сервер. – URL: <https://fide-olymp-2022.tilda.ws/ru/history>.

References

1. Psychological features of activity in sports: monograph / Baykovsky Yu.V. et al.; under the general editorship of Yu.V. Baykovsky. – M.: RSUFKSMITH, 2021. – 359 p.; 2nd ed., reprint. and additional. – M.: The polygraphist himself; AGSPA, 2023. – 403 p.

2. The tournament website. – URL: <https://chennai2022.fide.com/women-results>.

3. Chess Internet server. Access mode – URL: <https://lichess.org/analysis>. – (date of the application. – 20.02.2024).

4. Chess Internet server. – URL: <https://fide-olymp-2022.tilda.ws/ru/history>.



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА МОТИВАЦИОННОЙ АТРИБУЦИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

EXPERIMENTAL METHODICS OF MOTIVATIONAL ATTRIBUTION OF STUDENTS' BEHAVIOR CHARACTERISTICS AT SPORTS UNIVERSITIES



Белякова Екатерина Александровна – канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, catbelka84@mail.ru

Belyakova Ekaterina – PhD, Senior Lecturer of the Foreign Language Department at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Медведев Владимир Геннадьевич – канд. пед. наук, доцент, старший научный сотрудник НИИ СиСМ Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, biomechanics@bk.ru

Medvedev Vladimir – PhD, Associate Professor, Scientist of the Science Research Institute at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: мотивационная атрибуция, эгоцентризм, раздражительность, опрометчивость, эмоциональная неуравновешенность, чувство вины, настойчивость, беспокойство, боязнь трудностей, барьер в общении, высокая совестливость, второй иностранный язык.

Аннотация. Целью данного исследования было разработать методику мотивационной атрибуции студентов, изучающих второй иностранный (французский) язык на базе первого английского в спортивном вузе. Для разработки методики применялись такие методы, как: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики. По результатам проведенного исследования даны определения факторам мотивационной атрибуции и их модельные характеристики. В данной статье приводится описание методики и порядок расчётов. Надёжность методики мотивационной атрибуции подтверждена результатами проведенного тест-ретеста.

Keywords: motivational attribution, self-absorption, irritability, carelessness, emotional disequilibrium, sense of guilt, persistence, nervousness, fear of difficulties, communication barrier, high moral, second foreign language.

Abstract. This research aims at creating a method for motivational attribution of students who learn their second foreign language (French) and already have some experience of learning English as their first one at sports universities. For this purpose, we put to analysis relevant literature, run an educational experiment, and also applied expert evaluation and mathematical statistics methods. The results achieved include definitions of motivational attribution factors as well as model characteristics thereof. The article also describes the method and calculation procedure. The reliability of motivational attribution method has been proved through test-retest.

Актуальность исследования. Мотивационный аспект имеет решающее значение для активизации всех психологических процессов – мышления, восприятия, понимания и усвоения иноязычного материала [8]. В связи с этим для повышения эффективности обучения второму иностранному языку (в нашем случае французскому) была разработана методика мотивационной атрибуции для экспертной оценки индивидуальных особенностей поведения студентов [12], в основу которой легли: методика мотивационной атрибуции агрессивного поведения Собкина В.С. [9] и модель агрессивной культуры личности Цакаева С.Ш. [10].

Преподавание второго иностранного языка, как правило, осуществляется согласно программе по второму иностранному языку с учетом возможных трудностей, возникающих в процессе овладения студентом еще одного иностранного языка [1, 11, 12]. Тот факт, что современный специалист в любой области едва ли может обойтись без знания как минимум двух иностранных языков, ставит лингвистов, методистов, специалистов по лингводидактике перед необходимостью решения задач, связанных с переосмыслением теоретических основ преподавания иностранных языков и культур и, как следствие, внесение значительных корректировок в систему методов преподавания [2, 3, 4, 5, 6, 7].

Методика мотивационной атрибуции, как средство измерения, должна отвечать следующим требованиям теории тестов: стандартность, аутентичность (надёжность и информативность) и наличие системы оценок.

Цель исследования – разработать методику мотивационной атрибуции студентов, изучающих второй иностранный (французский) язык на базе первого иностранного (английского) языка в спортивном вузе.

Задачи исследования:

1. Провести стандартизацию методики мотивационной атрибуции.
2. Доказать надёжность и информативность методики мотивационной атрибуции.
3. Разработать систему оценок для практической реализации методики мотивационной атрибуции.

Организация исследования. Лонгитюдное исследование проводилось на кафедре иностранных языков и лингвистики РУС «ГЦОЛИФК» среди обучающихся по дисциплине «Иностранный язык второй».

Для соблюдения требований стандартности, описание методики мотивационной атрибуции составлялось с учётом возможных переменных условий проведения тестирования: переменное

количество экспертов, различия в способах расчёта показателей, разночтения в определениях понятий, характеризующих факторы мотивационной атрибуции.

Надёжность и информативность методики мотивационной атрибуции доказывалась с помощью расчёта коэффициента надёжности и оценки логической (содержательной) информативности.

Система оценок разрабатывалась на основе модельных характеристик, полученных путём расчёта среднего значения по результатам двух измерений каждого фактора мотивационной атрибуции для всей выборочной совокупности.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 30 студентов спортивного вуза, которые обучались второму иностранному (французскому) языку на базе первого – английского языка. Экспертный опрос по десяти факторам мотивационной атрибуции проводился в начале и в конце обучения.

Методы исследования. Для разработки методики мотивационной атрибуции применялись такие методы, как: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики (меры центральной тенденции: среднее значение, стандартная ошибка среднего; метод попарного сравнения Вилкоксона, корреляционный анализ Спирмена).

Результаты исследования

Стандартность методики мотивационной атрибуции. Методика мотивационной атрибуции представляет собой разновидность экспертного опроса, в процессе которого привлекаются студенты-одноруппники, в качестве экспертов по оценке факторов мотивационной атрибуции субъектов учебной деятельности, поскольку они являются наблюдателями по отношению к оцениваемым студентам. Студент-эксперт оценивает каждого студента-одноруппника по предложенным факторам мотивационной атрибуции. Количество экспертов соответствует количеству студентов в группе, за исключением изучаемого объекта (самооценка не проводится). Формат оценки факторов мотивационной атрибуции – в дихотомической шкале, то есть эксперт определяет наличие, либо отсутствие у изучаемого объекта оцениваемого фактора. Значение фактора мотивационной атрибуции у изучаемого объекта равняется количеству голосов экспертов, давших положительную оценку наличия соответствующего фактора. Для сравнения результатов оценок, полученных при разном количестве экспертов, рассчитывается относительное количество голосов – доля положительных оценок от

количества участвующих экспертов (выраженная в процентах).

Студентам-экспертам предлагается заполнить анкету по 10 факторам мотивационной атрибуции в одной из ситуаций тревожности, такой как «неподготовленность к занятиям» по второму иностранному (французскому) языку. Также перед заполнением анкеты даются пояснения данным факторам. Стандартизация условий предполагает унификацию как в использовании терминов, так и в содержательном аспекте определения понятий, характеризующих факторы мотивационной атрибуции.

Эгоцентризм – характеристика индивида, неспособного подвергать рассмотрению чужую точку зрения, не допуская даже мысли, что чужое мнение может быть верным.

Раздражительность – повышенная возбудимость, склонность к негативным, эмоциональным реакциям.

Опрометчивость – склонность действовать необдуманно, поспешно, не задумываясь о последствиях.

Эмоциональная неуравновешенность – отсутствие самообладания и самоконтроля под действием эмоций.

Чувство вины – переживание человека по поводу несоответствия нормам, невыполнения долга перед самим собой (возможное убеждение человека в том, что он является плохим).

Настойчивость – важное, сильное, волевое качество личности, умение добиваться поставленной цели.

Беспокойство – субъективно неприятное эмоциональное состояние, чувство тревоги и неопределенности.

Таблица 1 – Коэффициенты надёжности методики мотивационной атрибуции по результатам тест-ретеста ($p \leq 0,05$)

Фактор мотивационной атрибуции	Тест-ретест, r
Эгоцентризм	0,79
Раздражительность	0,87
Опрометчивость	0,88
Эмоциональная неуравновешенность	0,80
Чувство вины	0,66
Настойчивость	0,74
Беспокойство	0,72
Боязнь трудностей	0,87
Барьер в общении	0,75
Высокая совестливость	0,82

Боязнь трудностей – беспокойство или страх перед непреодолимыми препятствиями.

Барьер в общении – «невидимая стена» – трудность психологического характера, мешающая взаимопониманию собеседников.

Высокая совестливость – высокая чувствительность к нравственной стороне своих поступков, самокритичность.

Метрологическая проверка методики. При повторных измерениях статистически значимых изменений при оценке уровней факторов мотивационной атрибуции выявлено не было ($p > 0,05$). Отсутствие статистически значимых изменений рассматриваемых показателей, может подтверждать надежность методики определения факторов мотивационной атрибуции, поскольку получены высокие статистически значимые коэффициенты корреляции тест-ретест ($p \leq 0,05$) (Таблица 1).

Методика мотивационной атрибуции отвечает критерию логической (содержательной) информативности, поскольку оцениваемая ситуация тревожности «неподготовленность к занятиям» проявляется в учебной деятельности в спортивном вузе и может применяться для оценки характеристик поведения студентов спортивного вуза, в том числе изучающих второй иностранный язык. То есть «тестовая» ситуация и возможная ситуация, содержащаяся в реальной учебной деятельности, практически совпадают, чем и определяется содержательная информативность контрольного задания.

Модельные характеристики мотивационной атрибуции. Среднее значение по результатам двух измерений каждого фактора мотивационной атрибуции для всей выборочной совокупности ($n=30$) стало модельной характеристикой мотивационной атрибуции студентов спортивного вуза, изучающих второй иностранный язык, по каждому рассматриваемому фактору (Рисунок 1).

Обсуждение результатов исследования. Надо отметить, что в учебном процессе учитываются значения факторов для повышения эффективности обучения второму иностранному (французскому) языку за счет использования конструктивного потенциала факторов мотивационной атрибуции. Применение данной методики в образовательном процессе в высших учебных заведениях позволяет реализовать индивидуальный подход среди студентов. В связи с этим можно сделать следующие **выводы:**

1. Представленная методика, включающая систему оценивания десяти факторов мотивационной атрибуции, позволяет сопоставить полученные

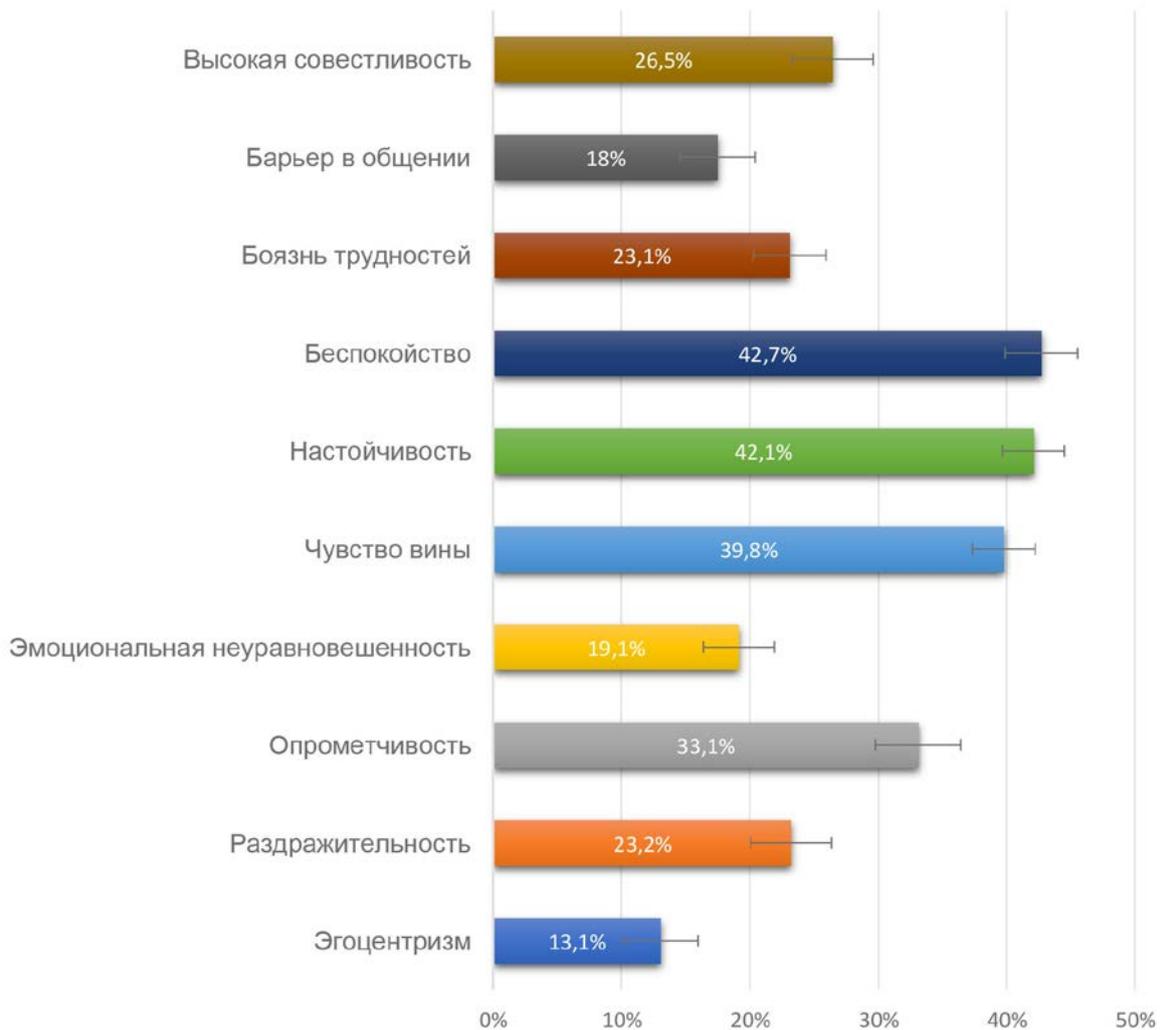


Рисунок 1 – Модельные характеристики мотивационной атрибуции для проведения экспертной оценки индивидуальных особенностей поведения студентов спортивного вуза, изучающих второй иностранный язык

данные (относительные значения, выраженные в процентах) при любом количестве экспертов, участвующих в оценке данных факторов, поскольку результат выражается в отношении количества баллов к количеству экспертов, что расширяет границы применимости полученных результатов посредством данной методики на смежные дисциплины и обеспечивает необходимую стандартность процедуры измерения (Рисунок 1).

2. Применение методики мотивационной атрибуции в учебном процессе позволяет реализовать индивидуальный подход при обучении второму иностранному языку на основе учёта индивидуальных особенностей поведения обучающихся по результатам проведения экспертной оценки соответствующих факторов мотивационной атрибуции.

3. Данная методика, включающая разработанную систему оценок и отвечающая метрологическим требованиям стандартности, надёжности и

информативности, рекомендуется в начале обучения до проведения отбора учебного материала и до составления плана-конспекта последующих занятий [11].

Литература

1. Белякова, Е.А. Коммуникативно-деятельностный подход в обучении произносительной стороне речи при изучении французского языка как второго иностранного в вузе физической культуры / Е.А. Белякова // Спорт, человек, здоровье: X Международный конгресс, 8-10 декабря 2021 года, Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса. – СПб., ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – С. 382-384. – DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-311.

2. Борисенко, Е.Г. Активные методы обучения иностранным языкам в вузах физической культуры / Е.Г. Борисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 173-182.

3. Борисенко, Е.Г. Особенности применения интерактивных методов обучения спортивной лексики обучающихся

вузов физической культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1(39). – С. 154-159.

4. Галимзянова, И.И. Иноязычная коммуникативная компетентность студентов в условиях неязыкового вуза: монография / И.И. Галимзянова. – Казань : Редакционно-издательский центр «Школа», 2022. – 136 с.

5. Галимзянова, И.И. Формирование компетенции социального взаимодействия студентов в учебной деятельности / И.И. Галимзянова, З.Н. Тазиева // Первая Международная Поволжская конференция по экономике, гуманитарным наукам и спорту» FICEHS2019, 24-25.09. – Atlantis Press, 2019. – С. 736-739.

6. Малькова, Е.В. Актуальные вопросы формирования межкультурных компетенции студентов неязыкового вуза» / Е.В. Малькова // Вестник Московского Государственного лингвистического университета. – 1999. – Выпуск 443. – С. 60-69.

7. Методика обучения иностранным языкам: традиции и современность: монография / под редакцией А.А. Миролубова. – Обнинск: Титул, 2010. – 464 с.

8. Симанова, Д.Е. Связь содержания обучения и мотивации изучения иностранного языка / Д.Е. Симанова // Актуальные вопросы зарубежной филологии, лингвокультурологии, межкультурной коммуникации, методики преподавания иностранных языков, Кострома, 14–16 сентября 2015 года. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова, 2015. – С. 194-200.

9. Собкин, В.С. Понимание учителями причин проявления агрессии учащихся к педагогу / В. С. Собкин, А. С. Фомиченко // Социология образования. Труды по социологии образования. Т. XVI. Вып. XXVIII. – М.: Институт социологии образования РАО, 2012. – С. 137-147.

10. Цакаев, С.Ш. Адаптированная методика мотивационной атрибуции агрессивного поведения В.С. Собкина как современная теоретическая основа диагностики и контроля агрессивной культуры личности студентов вуза физической культуры / С.Ш. Цакаев // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №1 (34). – С. 27-31.

11. Belyakova, E.A. Methodological recommendations for second foreign language studies in sports universities / E.A. Belyakova, V.G. Medvedev // Publication of scientific abstracts. The XVII Annual International Conference for Students and Young Researchers "Modern University Sport Science", RUS «GTSOLIFK» – M., 2023. – P. 64-67. – ISBN 978-5-6050445-1-2.

12. Belyakova, E.A. Motivational attribution of students as a basic method in communicative and cognitive approach for the purposes of learning a second foreign language / E.A. Belyakova, V.G. Medvedev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2024. – No. 1. – P. 70-73. – ISSN 2409-4234.

References

1. Belyakova, E.A. Communicative-activity approach to teaching the pronunciation side of speech when studying French as a second foreign language at a physical education university / E.A. Belyakova // Sports, people, health: X

International Congress, December 8-10, 2021, St. Petersburg, Russia: materials of the congress. – Spb., POLYTECH-PRESS, 2021. – P. 382-384. – DOI: 10.18720/SPBPU/2/id21-311.

2. Borisenko, E.G. Active methods of teaching foreign languages in universities of physical education / E.G. Borisenko // Physical education and sports training. – 2021. – No. 2(36). – P. 173-182.

3. Borisenko, E.G. Features of the use of interactive methods of teaching sports vocabulary to students at physical education universities / E.G. Borisenko, O.A. Kravchenko // Physical education and sports training. – 2022. – No. 1(39). – P. 154-159.

4. Galimzyanova, I.I. Foreign language communicative competence of students in a non-linguistic university: monograph / I.I. Galimzyanova. – Kazan: Editorial and Publishing Center "School", 2022. – 136 p.

5. Galimzyanova, I.I. Formation of competence of social interaction of students in educational activities / I.I. Galimzyanova, Z.N. Tazieva // First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports» FICEHS2019, 24-25.09. – Atlantis Press, 2019. – P. 736-739.

6. Malkova, E.V. Topical issues of developing intercultural competencies among students of non-linguistic universities" / E.V. Malkova // Bulletin of the Moscow State Linguistic University. – 1999. – Issue 443. – P. 60-69.

7. Methods of teaching foreign languages: traditions and modernity: monograph / edited by A.A. Mirolyubova. – Obninsk: Title, 2010. – 464 p.

8. Simanova, D.E. The connection between the content of training and motivation for learning a foreign language / D.E. Simanova // Current issues of foreign philology, linguoculturology, intercultural communication, methods of teaching foreign languages, Kostroma, September 14–16, 2015. – Kostroma: Kostroma State University named after. ON THE. Nekrasova, 2015. – P. 194-200.

9. Sobkin, V.S. Teachers' understanding of the reasons for students' aggression towards the teacher / V. S. Sobkin, A. S. Fomichenko // Sociology of Education. Works on the sociology of education. T. XVI. Vol. XXVIII. – M.: Institute of Sociology of Education RAO, 2012. – P. 137-147.

10. Tsakaev, S.Sh. Adapted methodology for motivational attribution of aggressive behavior by V.S. Sobkina as a modern theoretical basis for diagnosing and monitoring the aggressive personality culture of students at a physical education university / S.Sh. Tsakaev // Extreme human activity. – 2015. – No. 1 (34). – P. 27-31.

11. Belyakova, E.A. Methodological recommendations for second foreign language studies in sports universities / E.A. Belyakova, V.G. Medvedev // Publication of scientific abstracts. The XVII Annual International Conference for Students and Young Researchers "Modern University Sport Science", RUS «GTSOLIFK» – M., 2023. – P. 64-67. – ISBN 978-5-6050445-1-2.

12. Belyakova, E.A. Motivational attribution of students as a basic method in communicative and cognitive approach for the purposes of learning a second foreign language / E.A. Belyakova, V.G. Medvedev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2024. – No. 1. – P. 70-73. – ISSN 2409-4234.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КОПИНГ-НАВЫКОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

RESEARCH OF THE INFLUENCE OF COPING SKILLS ON THE EFFICIENCY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FOOTBALL PLAYERS UNDER COMPETITION CONDITIONS



Земсков Алексей Сергеевич – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, Самара, Россия, a-zem@bk.ru

Zemskov Aleksey – PhD
Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical education of Samara

National Research University, Samara, Russia



Борисов Александр Яковлевич – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, инспектор РФС, Самара, Россия, borisov.aya@ssau.ru

Borisov Alexander – PhD
Pedagogical Sciences, Associate

Professor, Head of the Department of Physical education of Samara National Research University, the RFU inspector, Samara, Russia

Ключевые слова: копинг-навыки, футбол, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, стресс.

Аннотация. В статье рассматривается проблема соревновательного стресса и его влияния на индивидуальные технико-тактические действия футболистов, раскрывается значение копинг-навыков для успешного преодоления стресса и формирования копинг-поведения.

Представлены результаты исследования взаимосвязи технико-тактических ошибок и копинг-навыков, которые применяют студенты-спортсмены, занимающиеся футболом, в условиях соревнований. Обосновано значение некоторых копинг-навыков в преодолении соревновательного стресса студентами-футболистами, дана оценка эффективности таких копинг-навыков как «Концентрация», «Высшее достижение под действием стресса», «Совладание с неприятностями», раскрыто их значение в повышении психической надежности и результативности технико-тактических действий у футболистов.

Keywords: coping skills, football, competitive activity, technical and tactical actions, stress.

Abstract. Abstract. The article examines the problem of competitive stress and its influence on individual technical and tactical actions of football players, reveals the importance of coping skills for successfully overcoming stress and developing coping behavior.

The results of a study of the relationship between technical and tactical errors and coping skills used by student-athletes playing football in competition conditions are presented. The importance of some coping skills in overcoming competitive stress by football students is substantiated, the effectiveness of such coping skills as "Concentration", "Highest achievement under stress", "Coping with troubles" is assessed, their importance in increasing mental reliability and technical effectiveness is revealed and tactical actions of football players.

Актуальность исследования. В процессе участия футболистов в ответственных матчах одной из актуальных проблем является снижение эффективности их индивидуальных игровых действий, возникновение технико-тактических ошибок, которые приводят к нарушению командного взаимодействия игроков. Часто наблюдается раздражительность, озабоченность, в действиях проявляется необоснованная спешка или, наоборот, заторможенность, изменяется двигательная реакция, нарушаются сложившиеся координационные навыки, согласованность и точность двигательных действий. Выполняемые уверенно на тренировке технические приемы и тактические комбинации, в условиях соревнований не реализуются игроками.

Среди основных причин, изменяющих характер игровых действий спортсменов в условиях соревнований специалисты называют соревновательный стресс [1, 2, 9, 10]. Однако спортсмены по-разному реагируют на стресс и собственные ошибки в соревновательной деятельности. В футболе некоторым спортсменам в условиях соревновательного стресса удаётся вести игру с минимальным количеством технико-тактических ошибок. Это указывает на высокий уровень стрессоустойчивости, психической надежности [2, 4, 8] и использование конструктивных копинг-стратегий [7]. Собственно, «копинг» принято рассматривать как осознанное рациональное поведение, направленное на преодоление стрессовой ситуации [5]. Именно копинг-стратегия и копинг-навыки определяют успешную или неуспешную адаптацию к соревновательному стрессу. Исследование взаимосвязи между выбором копинг-навыков и показателями технико-тактических действий футболистов в условиях соревнований представляется нам актуальным, так как его результаты позволят наметить эффективные средства и методы подготовки, соответствующие индивидуальным особенностям футболистов, что повысит их устойчивость к соревновательному стрессу.

Цель исследования – выявить взаимосвязи между предпочитаемыми копинг-навыками и эффективностью технико-тактических действий у футболистов в условиях соревнований.

Испытуемые. В исследовании принимали участие студенты Самарского университета, члены сборной команды университета по мини-футболу, имеющие спортивную квалификацию 1–2 взрослый разряд. Выборка составила 12 испытуемых (юноши – 17–20 лет).

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период участия сборной

команды Самарского университета в Универсиаде вузов Самарской области (под эгидой мини футбол в вузы) в феврале 2024 года. Перед началом игры нами было проведено психологическое тестирование игроков, направленное на выявление уровня тревожности и определение выраженности копинг-навыков у испытуемых. Нами применялись следующие тесты:

– шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина, используется для диагностики уровня тревоги и стресса перед стартом [3];

– тест копинг-навыков спортсмена (Athletic Coping Skills Inventory, Smith, R. Schutzel, 1995) в адаптации К.А. Бочавера, Д.В. Бондарева и Л.М. Довжик, который позволяет оценить ресурсы преодоления стресса и выраженность различных навыков совладающего поведения [7].

В процессе участия команды в Универсиаде нами проводилась видеозапись игр, на основании анализа которой были изучены показатели технико-тактических действий игроков, определены технико-тактические ошибки. Для выявления взаимосвязи между сформированностью копинг-навыков совладающего поведения и показателями технико-тактических ошибок испытуемых мы применили метод корреляции Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате видеоанализа записей игр сборной команды была проведена оценка технико-тактических действий игроков (по методике Ю.А. Морозова) [6], которая показала, что, по отношению к индивидуальному количеству технико-тактических действий, количество совершаемых игроками ошибок имеет существенные различия. В команде выявлены как игроки, у которых количество ошибок в технико-тактических действиях не превышает 25%, так и те, у которых количество ошибочных действий составляет свыше 40%.

Результаты исследования уровня стресса перед игрой и копинг-навыков показали, что футболисты с большим количеством технико-тактических ошибок, имели повышенный уровень ситуативной тревоги (52,3 балла по шкале Ч.Д. Спилбергера) и ниже, чем у остальных игроков, балл по общей шкале копинг-навыков (в среднем 46,5 балла), что указывает на недостаточный общий потенциал преодоления стресса, неэффективное противостояние стресс-факторам. Преобладание копинг-навыков у них не имеет яркой выраженности, что указывает на несформированность стратегии совладающего поведения. Следует отметить, что среди всех копинг-навыков у таких игроков более высокий балл

Таблица 1 – Результаты анализа показателей технико-тактических действий студентов-футболистов (по методике Ю.А. Морозова)

Номер игрока	Технико-тактические действия, кол-во										Всего ТТД		Брак %
	передача мяча		прием мяча		обводка соперника		отбор мяча		удар в створ ворот				
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	
1	17	12	15	8	13	8	11	7	4	2	60	37	38,1
2*	20	19	22	17	12	7	14	9	2	3	70	55	44
3	24	8	27	10	16	9	16	9	6	2	89	38	29,9
4	28	6	25	11	15	8	17	8	6	3	91	36	28,3
5*	22	17	23	15	15	9	16	11	5	3	81	55	40,4
6*	19	12	17	13	12	9	12	8	4	3	64	45	41,2
7	18	8	19	11	15	8	17	8	5	3	74	38	33,9
8**	22	9	28	9	17	6	21	7	8	2	96	33	24,4
9**	24	8	21	7	17	5	16	6	5	1	83	27	24,5
10*	21	17	19	15	16	13	17	11	5	4	78	60	43,4
11	20	11	22	9	15	6	16	6	5	4	78	36	31,5
12**	17	5	19	6	11	4	19	5	8	3	74	23	23,7

* – количество технико-тактических ошибок более 40%

** – количество технико-тактических ошибок менее 25%

Копинг-навыки



- студенты-футболисты с количеством технико-тактических ошибок более 40% (n=4)
- студенты-футболисты с количеством технико-тактических ошибок менее 25% (n=3)

Рисунок 1 – Результаты сравнительного анализа показателей копинг-навыков футболистов с разным количеством технико-тактических ошибок

выявлен в навыке «Свобода от негативных переживаний», который определяет готовность сохранять позитивную ориентацию на отношение к неудачному результату. Это указывает на то, что, допустив и осознав ошибку игрок, старается, прежде всего,

преодолеть негативные эмоции, без анализа способов действий, влияющих на результат игры.

У футболистов с низкими показателями технико-тактических ошибок диагностирован оптимальный уровень ситуативной тревоги, в среднем, 42,4

балла, а показатель по общей шкале копинг-навыков составляет 65 баллов. Среди копинг-навыков у них преобладают навыки «Концентрация» и «Высшее достижение под действием стресса».

Результаты корреляционного анализа показателей технико-тактических ошибок и копинг-навыков, выявили достоверную обратную зависимость между ошибками игроков и навыками «Концентрация», «Высшее достижение под действием стресса» и «Совладание с неприятностями» (Таблица 2). Наиболее выражена обратная зависимость между ошибками и «Концентрацией», что указывает на высокую значимость умения сосредотачиваться на результатах деятельности, на фоне отвлекающих факторов в игре.

Выявленная зависимость между количеством ошибок и навыком «Высшее достижение под действием стресса» позволяет предположить, что снижению неудач в игре помогает отношение к стресс-факторам не как к угрозам, а как ситуациям проверки собственной подготовленности, что способствует мобилизации в условиях соревновательного стресса.

Обратная взаимосвязь технико-тактических ошибок с навыком «Совладание с неприятностями» свидетельствует о том, что снижению количества неверных действий в игре способствуют волевой самоконтроль поведения и эмоций, умение сохранять спокойствие в критических ситуациях, в напряженных условиях игры.

Выявленные у студентов-футболистов взаимосвязи копинг-навыков и эффективности технико-тактических действий позволяют предположить, что эти навыки определяют особую продуктивную стратегию реагирования в ситуации соревновательного стресса, обеспечивающую результативность и надежность индивидуальных действий в игре.

По мнению исследователей, предпосылками выбора той или иной копинг-стратегии являются ин-

дивидуальные личностные особенности спортсмена, субъективное восприятие ситуации и прошлый опыт преодоления стресса [5]. Учитывая, что выбор копинг-стратегии во многом определяется сформированностью копинг-навыков, в учебно-тренировочном процессе футболистов необходимо создавать условия, способствующие овладению приемами совладания с разными типами стрессовой ситуации, обучать эффективному преодолению стресса.

Принимая во внимание полученные нами результаты, в процессе технико-тактической подготовки футболистов целесообразно широко применять задания, требующие концентрации внимания, упражнения на точность и своевременность действий, выполняемые на фоне различных помех, отвлекающих факторов. Особое значение имеют технико-тактические упражнения, требующие срочной мобилизации усилий, с неожиданным усложнением условий выполнения (например, увеличение времени, запрещение некоторых действий, выполнением передач из неудобного положения и т.п.).

Заключение. Представленные нами данные показывают, что эффективность технико-тактических действий футболистов в условиях соревновательного стресса во многом определяется индивидуальными доминирующими копинг-навыками, которые формируют определенный тип стресс-преодолевающего поведения. Не всегда применяемые спортсменами копинг-навыки способствуют продуктивному реагированию в ситуации стресса.

Согласно результатам корреляционного анализа, в условиях динамичной игровой деятельности особое значение имеют навыки, позволяющие сосредотачиваться на индивидуальных технических действиях, способах их выполнения и результатах деятельности, эффективно контролировать свои эмоции при самых критических

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа показателей технико-тактических ошибок и копинг-навыков футболистов (n=12)

	Копинг-навыки	r	p<
1.	Совладание с неприятностями	- 0,58	0,05
2.	Обучаемость	- 0,48	-
3.	Концентрация	- 0,72	0,01
4.	Уверенность в себе и мотивация достижения	- 0,33	-
5.	Постановка цели и психическая подготовка	- 0,46	-
6.	Высшее достижение под действием стресса	- 0,65	0,05
7.	Свобода от негативных переживаний	0,39	-

ситуациях, стабильно реализовывать свои технико-тактические задачи, снижать психическое напряжение. Совершенствование этих копинг-навыков у футболистов будет способствовать не только повышению результативности индивидуальных технико-тактических действий в игре, но и создаст предпосылки для успешного командного взаимодействия.

Литература

1. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2017. – 352 с.
3. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. – СПб: Речь, 2006. – 198 с.
4. Кочнева, Е.М. Стрессоустойчивость как ресурс результативности спортсменов / Е.М. Кочнева, К.В. Буянов, М.И. Харитонов // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-5. – С. 308-315.
5. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 343 с.
6. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 134-155.
7. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.

9. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с

10. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 64-72

References

1. Vyatkin, B.A. Mental stress in sports management / B.A. Vyatkin. – M.: Physical culture and sport, 1981. – 112 p
2. Ilyin, E.P. Sports Psychology / E.P. Ilyin. – SPb.: Peter, 2017. – 352p
3. Kostina, L.M. Methods for diagnosing anxiety / L.M. Kostina. – SPb.: Rech, 2006. – 198 p.
4. Kochneva, E.M. Stress resistance as a resource for the performance of athletes / E.M. Kochneva, K.V. Buyanov, M.I. Kharitonov // Problems of modern pedagogical education. – 2016. – No. 53-5. – P. 308-315.
5. Kryukova, T.L. Psychology of coping behavior / T.L. Kryukova. – Kostroma: Avantitul, 2004. – 343 p.
6. Training of football players. / Edited by V.I. Kozlovskogo. – M.: Physical culture and sport, 1977. – P 134-155.
7. Psychological diagnostics in sports: Textbook / K.A. Bochaver, D.V. Bondarev, L.M. Dovzhik. – M.: Sport, 2023. – 232p
8. Sopov, V.F. The theory and technique of psychological preparation in modern sport. Textbook / V.F. Sopov. – M.: 2010. –120p
9. Sopov, V.F. Mental states in intense professional activity / V.F. Sopov. – M.: Akademicheskij proekt, 2005. – 128 p.
10. Stress and anxiety in sports: International digest of articles / Comp. Yu.L. Khanin. – M.: Physical culture and sport, 1983. – P. 64-72



ПРОЯВЛЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)

MANIFESTATION OF SELF-ACTUALIZATION OF ATHLETES ON THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP (USING THE EXAMPLES OF JUDO AND SAMBO)



Харитоновна Анна Игоревна – канд. психол. наук, тренер спортивной команды по дзюдо, самбо и тхэквондо Федерального автономного учреждения Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии», Москва, Россия, kharitosh85@mail.ru

Kharitonova Anna – PhD in Psychology, sports team coach

in judo, sambo and taekwondo Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation «Central Sports Club of the Army», Moscow, Russia

Ключевые слова: спортивная деятельность, самоактуализация, спортсмен, мастерство.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования самоактуализации спортсменов. Были выявлены различия в проявлении самоактуализации спортсменов в зависимости от их уровня спортивного мастерства, и между участниками соревнований уровня чемпионата мира и Европы, которые вошли в призовую тройку и спортсменами, которые не заняли призового места. С помощью логистической регрессии была установлена взаимосвязь между показателями самоактуализации и шансами быть победителем в соревнованиях.

Keywords: sport activity, self-actualization, athlete, mastery.

Abstract. In the article the results of the research about athletes' self-actualization are presented. Differences were revealed in athletes' manifestation of self-actualization depending on their level of sportsmanship, and between participants of World Championship level and European Championship level competitions, who entered the top three and between athletes didn't take a prize. Using logistic regression, the relationship between self-actualization indicators and chances of being a winner in competitions was established.

Актуальность исследования. Спорт способствует формированию и совершенствованию всех способностей спортсмена. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмены сталкиваются с необходимостью в постоянном повышении мастерства и реализации своего потенциала.

Самоактуализация спортсмена определяется стремлением к достижению спортивного мастерства путем максимальной реализации природных задатков в спорте [7], выступает как процесс прео-

доления экстремальных ситуаций [1] и осуществляется на всех этапах спортивной карьеры [5].

В процессе самоактуализации должны актуализироваться те свойства личности спортсмена, которые определяют его готовность в достижении высокого результата [9]. Самоактуализирующиеся спортсмены стремятся добиться успеха, проявляют смелость и решительность, и способны мобилизовать все свои ресурсы в достижении поставленных целей [8].

Существует ряд исследований, где выявлены взаимосвязи самоактуализации спортсменов с их профессиональной успешностью [4], были обнаружены статистические различия по шкалам самоактуализации между группами спортсменов без разряда и мастерами, и между спортсменами профессионалами и любителями [3]. Согласно другим данным, по мере увеличения самоактуализации, уровень тревожности снижается [11], и чем выше показатели самоактуализации спортсменов, тем выше их самооценка (профессиональная, в частности) [6].

Среди других исследований было обнаружено, что нет значимых различий по базовым шкалам самоактуализации между спортсменами индивидуальных и командных видов спорта, и между спортсменами разрядниками и мастерами [10].

Однако, несмотря на актуальность исследований самоактуализации, в настоящее время вопросу проявления самоактуализации спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства уделено недостаточно внимания.

Цель исследования – выявить особенности проявления самоактуализации спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Организация исследования. К исследованию были привлечены члены женской сборной команды России по дзюдо и самбо, в возрасте от 18 до 35 лет.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 184 человека, члены женской сборной команды России по дзюдо и самбо, из них мастера спорта (далее МС) – 87 человек ($M=22,83$; $SD=3,23$), мастера спорта международного класса (далее МСМК) – 61 человек ($M=27,56$; $SD=4,32$), заслуженные мастера спорта (далее ЗМС) – 36 человек ($M=29,25$; $SD=3,47$).

Методы исследования. В исследовании использовался «Самоактуализационный тест (САТ)» [2], состоящий из двух базовых шкал и 12 дополнительных.

При обработке результатов был применен дисперсионный анализ, критерий Манна-Уитни и бинарная логистическая регрессия.

Расчеты и обработка данных производились с помощью программы Jamovi 2.3.28.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены средние значения по шкалам проявления самоактуализации спортсменов в зависимости от их уровня мастерства.

МС имеют высокую оценку по шкалам ценностных ориентаций ($0,646\pm 0,017$), самоуважения ($0,644\pm 0,025$) и синергии ($0,608\pm 0,026$), низкие бал-

лы по шкалам принятие агрессии ($0,493\pm 0,016$) и познавательных потребностей ($0,489\pm 0,02$).

У МСМК выявлены высокие показатели по шкалам ценностные ориентации ($0,623\pm 0,018$) и самоуважение ($0,624\pm 0,021$), и низкие показатели познавательных потребностей ($0,468\pm 0,020$).

Для ЗМС доминирующими показателями явились ценностные ориентации ($0,693\pm 0,016$), самоуважение ($0,733\pm 0,021$), самопринятие ($0,612\pm 0,019$) и синергия ($0,627\pm 0,024$). Низкие показатели выявлены по шкалам сензитивность ($0,491\pm 0,032$) и креативность ($0,488\pm 0,022$).

Все исследуемые спортсмены (МС, МСМК и ЗМС) стремятся к высшим ценностям, присущим самоактуализирующейся личности, высоко ценят себя и свои достоинства.

МС стараются скрыть и подавить в себе агрессию. Для спортсменов МС и МСМК характерно низкое стремление к приобретению знаний об окружающем мире.

Спортсмены ЗМС принимают себя такими, какими они являются, со всеми своими недостатками и слабостями, но при этом поверхностно ощущают себя, невосприимчивы к своим собственным переживаниям и потребностям, осмысленно связывают противоречивые жизненные явления и имеют низкий творческий потенциал.

С помощью дисперсионного анализа (сравнения основаны на взвешенных предельных средних, с последующим апостериорным сравнением с поправкой на Бонферрони) были выявлены следующие статистические различия в зависимости от уровня мастерства спортсменов:

- компетенция во времени $F(2,181)=2,886$, $p=0,058$, $\eta^2p=0,031$. Были выявлены статистические различия между спортсменами МСМК и ЗМС $t(181)=-2,371$, $p<0,05$, $d=0,498$;

- поддержка $F(2,181)=5,087$, $p<0,01$, $\eta^2p=0,053$. Выявлены различия между МС и ЗМС $t(181)=-3,09$, $p<0,01$, $d=0,612$;

- самоуважение $F(2,181)=3,770$, $p<0,05$, $\eta^2p=0,04$. Различия имеются между спортсменами МСМК и ЗМС $t(181)=-2,656$, $p<0,05$, $d=0,558$.

Не было выявлено статистических различий в следующих показателях: ценностные ориентации $F(2,181)=2,670$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,029$; гибкость поведения $F(2,181)=1,851$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,02$; сензитивность $F(2,181)=0,300$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,003$; спонтанность $F(2,181)=0,063$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,001$; самопринятие $F(2,181)=2,280$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,025$; представление о природе человека $F(2,181)=0,722$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,008$; синергия $F(2,181)=2,298$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,025$; при-

нятие агрессии $F(2,181)=2,439$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,026$; контактность $F(2,181)=0,533$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,006$; познавательные потребности $F(2,181)=1,596$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,017$; креативность $F(2,181)=1,149$, $p>0,05$, $\eta^2p=0,013$.

Таким образом, ЗМС по сравнению с МСМК более ориентированы во времени, живут в настоящем, воспринимая его в единстве с прошлым и будущим, разумно ставят свои цели и характеризуются более высоким самоуважением. В отличие от МС, ЗМС обладают значительно большей внутренней поддержкой.

В дальнейшем анализе участвовали 111 человек, выступающих в чемпионатах мира и Европы по дзюдо и самбо. Данная выборка была поделена на победителей (спортсмены, которые вошли в призовую тройку, $n=71$) и проигравшие (спортсмены, не занявшие призового места, $n=40$). На рисунке 2 представлены результаты средних значений по шкалам проявления самоактуализации.

С помощью критерия Манна-Уитни были выявлены следующие статистические различия: компетенция во времени $U=927$, $p<0,01$, $r=0,347$; спонтанность $U=1008$, $p<0,05$, $r=0,290$; самоуважение $U=1053$, $p<0,05$, $r=0,258$; контактность $U=1098$, $p<0,05$, $r=0,227$.

Не выявлены статистические различия в шкалах: поддержка $U=1392$, $p>0,05$, $r=0,02$; ценностные ориентации $U=1305$, $p>0,05$, $r=0,081$; гибкость поведения $U=1118$, $p>0,05$, $r=0,213$; сензитивность $U=1290$, $p>0,05$, $r=0,092$; самопринятие $U=1349$, $p>0,05$, $r=0,05$; представление о природе человека $U=1417$, $p>0,05$, $r=0,002$; синергия $U=1141$, $p>0,05$, $r=0,196$; принятие агрессии $U=1398$, $p>0,05$, $r=0,015$; познавательные

потребности $U=1276$, $p>0,05$, $r=0,101$; креативность $U=1134$, $p>0,05$, $r=0,201$.

Данные показатели свидетельствуют, что спортсмены, которые вошли в тройку победителей более компетентны во времени, спонтанно выражают свои чувства и способны тесно устанавливать контакт с окружающими. Для проигравших спортсменов более всего выражено самоуважение.

При этом стоит отметить, что для проигравших спортсменов компетенция во времени и контактность находятся в диапазоне ниже нормы, что характерно для личности с низкой самоактуализацией, такие спортсмены ориентируются во времени неправильно и испытывают трудности в общении.

Самоуважение, как для победителей, так и для проигравших спортсменов входит в статистическую норму, что говорит о реальной самоактуализации двух категорий спортсменов независимо от выявленных различий.

Была подготовлена модель логистической регрессии (Таблица 1), в которой на основе показателей самоактуализации спортсменов была предпринята попытка определить, какие характеристики самоактуализации повышают шансы на победу.

Зависимую переменную составили: победители (спортсмены, которые вошли в призовую тройку) и проигравшие (спортсмены, не занявшие призового места).

Порог классификации, основанный на ROC-анализе, был установлен равным 0,5. Модель с тремя предикторами была статистически значимой $\chi^2(3) = 28,809$; $p<0,001$, а Нагелькерке R2N составил 0,313, что означает, что предложенная модель объясняет около 31,3% дисперсии.

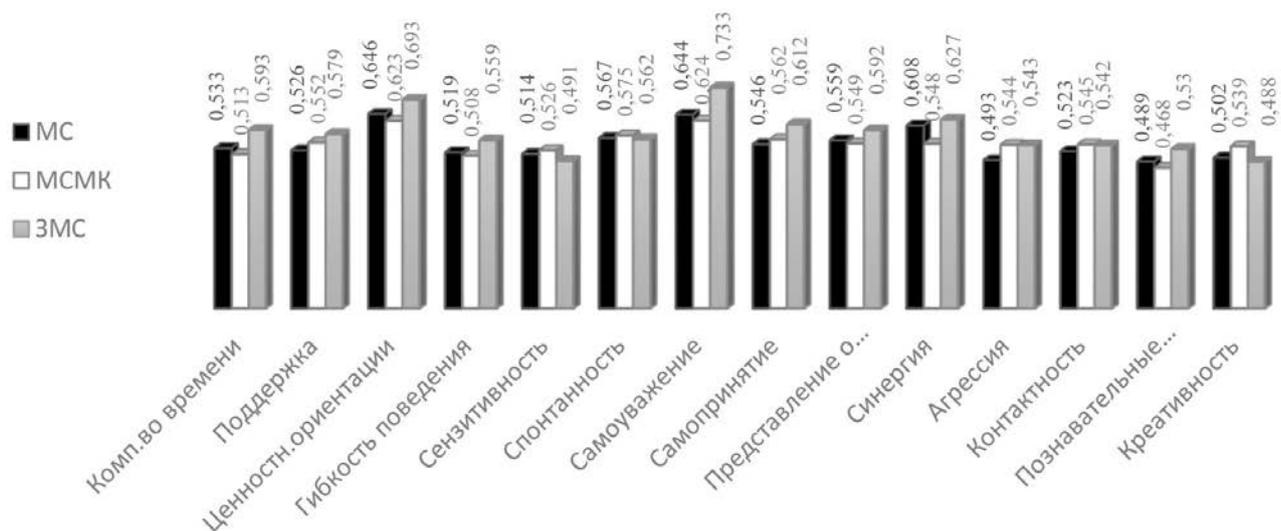


Рисунок 1 – Проявление самоактуализации спортсменов в зависимости от уровня мастерства (n=184)

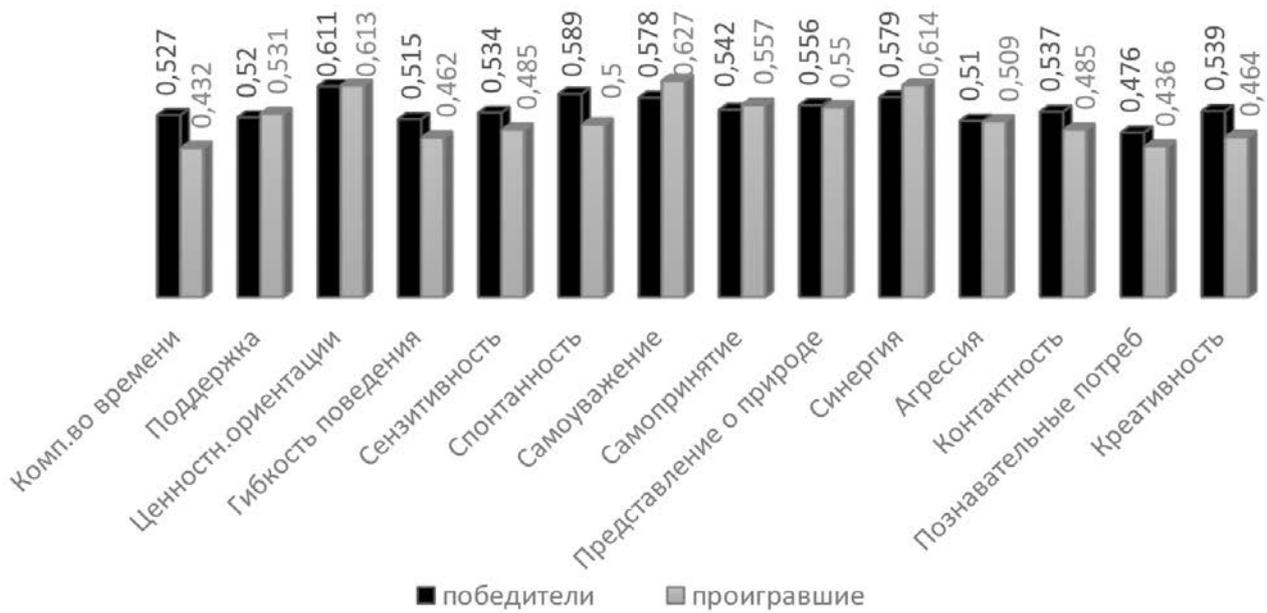


Рисунок 2 – Проявление самоактуализации спортсменов участвующих в соревнованиях (n=111)

Классификационная таблица показала, что из общего числа победителей – 71 спортсмен, тестом были признаны 59 (строго положительные), остальные 12 ложно отрицательные, они признаны как проигравшие, хотя являются победителями. Из общего числа проигравших – 40 спортсменов, из них 24 (строго отрицательные), что является истиной, а 16 признаны победителями, хотя они проиграли. Правильно распознано 83 случая из 111, что составляет 74,8%.

Результаты логистической регрессии выявили, что шанс на победу с увеличением на 1 единицу компетенции во времени, увеличивается на 1,362, с увеличением на 1 единицу спонтанности, тоже увеличивается на 1,460, а вот каждая дополнительная единица самоуважения, связана с уменьшением на 0,665 шанса на победу. При том, что, увеличивая один предиктор, все остальные показатели должны остаться постоянными.

Таким образом, в разработанной модели было установлено, что при увеличении показателей ком-

петенции во времени и спонтанности, и снижении самоуважения повышают шансы на победу.

Как было отмечено выше, самоуважение для проигравших спортсменов соответствует высокому уровню самоактуализации. Довольно завышенный уровень оценивания себя для данных спортсменов может снизить способность к саморегуляции и к реальной оценке возможностей соперника, что способствует безбоязненности совершить ошибку в ходе соревновательной борьбы и помешать добиться желаемых результатов. Снижение самоуважения до более адекватного уровня повысит шансы на победу.

Выводы

1. На этапе высшего спортивного мастерства, спортсмены стремятся к ценностям, присущим самоактуализирующейся личности, высоко ценят себя и свои достоинства.

2. Выявлены статистически значимые различия в проявлении самоактуализации спортсменов:

Таблица 1 – Результаты логистической регрессии (n=111)

Предиктор	B	SE	WALD	P-level	OR
Константа	-1,110	1,110	1,110	0,317	0,330
Компетенция во времени	0,309	0,097	10,105	0,001	1,362
Спонтанность	0,379	0,114	11,075	<,001	1,460
Самоуважение	-0,408	0,118	11,916	<,001	0,665

– в зависимости от уровня спортивного мастерства по шкалам компетенция во времени, поддержка и самоуважение;

– между спортсменами победителями и проигравшими различия по шкалам компетенция во времени, спонтанность, самоуважение и контактность.

3. Было установлено, что компетенция во времени, спонтанность и самоуважение определяют шансы на победу в соревнованиях.

Результаты исследования могут быть использованы как рекомендации тренерскому составу при подготовке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Литература

1. Андреев, В.В. Риск как психологическая модель преодоления опасных спортивных ситуаций / В.В. Андреев, В.В. Андреев // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2016. – № 3. – С. 65-77.

2. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 43 с.

3. Дементьева, Е.Н., Плотникова Е.С. Особенности самоактуализации спортсменов / Е.Н. Дементьева, Е.С. Плотникова // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – №5. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/05/67347> (дата обращения: 29.10.2023).

4. Кижнерова, Ж.А. Психологические особенности спортсменов как факторы их профессионального успеха / Ж.А. Кижнерова // Психология в экономике и управлении. – 2013. – № 2. – С. 119-122.

5. Непопалов, В.Н. Значение самоактуализации личности для совершенствования спортивного мастерства / В.Н. Непопалов, А.В. Атамас // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 5(46). – С. 51-55.

6. Полякова, О.Б. Специфика самоактуализации и самооценки спортсменов-танцоров в условиях пандемии COVID-19 / О.Б. Полякова // Психология спорта: наука и практика ; Московский институт психоанализа. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский институт психоанализа», 2021. – С. 113-117.

7. Ткачев, И.А. Самоактуализация и мотивация спортивной деятельности футболистов / И.А. Ткачев, Е.В. Жилина // Вестник магистратуры. – 2015. – №6. –1(45). – С. 117-120.

8. Уляева, Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография / Л.Г. Уляева. – М.: Перспектива, 2023. – 216 с.

9. Харитонов, А.И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук / А.И. Харитонов. – Мытищи, 2021. – 206 с.

10. Carroll, P.C. A study of self-actualization among various groups of male intercollegiate athletes at the University of the

Pacific / P.C. Carroll. – University of the Pacific, Thesis. – 1977. URL: https://scholarlycommons.pacific.edu/uop_etds/1925 (дата обращения: 20.10.2023).

11. Mirzeoğlu, D. The relationship between trait anxiety and self-actualization levels of elite team players / D. Mirzeoğlu, C. Çetinkanat // Journal of Gazi Physical Education and Sports Sciences. – 2005. – Vol. 10, Issue 3, – P. 19-28.

References

1. Andreev, V.V. Risk as a psychological model of coping with dangerous sport situations / V.V. Andreev, V.V. Andreev // Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskie nauki. – 2016. – № 3. – P. 65-77.

2. Gozman, L.Y. Self-actualisation test / L.Y. Gozman, M.V. Kroz, M.V. Latinskaya. – M.: Rossiiskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1995. – 43 p.

3. Dementieva E.N., Features of self-actualization of sportsmen / E.N. Dementieva, E.S. Plotnikova // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii. – 2016. – № 5. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/05/67347> (дата обращения: 29.10.2023).

4. Kizhnerova, J.A. Sportsmen psychological characteristics as factors of their professional success / J.A. Kizhnerova // Psikhologiya v ekonomike i upravlenii. – 2013. – № 2. – P. 119-122.

5. Nepopalov, V.N. The value of self-actualization for improvement of sports skills / V.N. Nepopalov, A.V. Atamas // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. – 2017. – № 5(46). – P. 51-55.

6. Polyakova, O.B. The specifics of self-actualization and self-assessment of athletes-dancers in the context of the covid-19 pandemic / O.B. Polyakova // Psikhologiya sporta: nauka i praktika / Moskovskii institut psikhoanaliza. – Moskva: Negosudarstvennoe obrazovatel'noe chastnoe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Moskovskii institut psikhoanaliza», 2021. – P. 113-117.

7. Tkachev, I.A. Self-actualisation and motivation of sports activity of football players / I.A. Tkachev, E.V. Zhilina // Vestnik magistratury. – 2015. – №6. –1(45). – P. 117-120.

8. Ulyeva, L.G. Personal resources of athletes: structure, content, psychological conditions of their implementation in children's and youth sports: a monograph / L.G. Ulyeva. – M.: Perspektiva, 2023. – 216 p.

9. Kharitonova, A.I. Personal potential of athletes as a determinant of professional skill: diss. ... kand. psikhologicheskikh nauk / A.I. Kharitonova. – Mytishchi, 2021. – 206 p.

10. Carroll, P.C. A study of self-actualization among various groups of male intercollegiate athletes at the University of the Pacific / P.C. Carroll. – University of the Pacific, Thesis. – 1977. URL: https://scholarlycommons.pacific.edu/uop_etds/1925 (дата обращения: 20.10.2023).

11. Mirzeoğlu, D. The relationship between trait anxiety and self-actualization levels of elite team players / D. Mirzeoğlu, C. Çetinkanat // Journal of Gazi Physical Education and Sports Sciences. – 2005. – Vol. 10, Issue 3, – P. 19-28.

КОРРЕКЦИЯ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ

CORRECTION OF CHARACTER ACCENTUATIONS IN ATHLETES



Юров Игорь Александрович – канд. психол. наук, преподаватель кафедры психологии и дефектологии ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи, Россия, sov36@mail.ru

Yurov Igor – Ph.D. psychol. Sci., Lecturer, Department of Psychology and Defectology, Sochi State University, Sochi, Russia, sov36@mail.ru

Ключевые слова: акцентуация, характер, личность, опрос, психотерапия.

Аннотация. Изучение личности и характера является актуальной проблемой в спортивной деятельности. Характер в спорте может проявиться в виде депрессии, ипохондрии, невротических состояний, но может и способствовать преодолению фрустрации, состояния, возникающего на препятствия и трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Актуальной является формирование спортивного характера спортсменов.

Keywords: accentuation, character, personality, survey, psychotherapy.

Abstract. The study of personality and character is an urgent problem in sports activities. The character in sports can manifest itself in the form of depression, hypochondria, neurotic conditions, but can also contribute to overcoming frustration, a state arising from obstacles and difficulties in training and competitive activities. The formation of the sports character of athletes is relevant.

Актуальность исследования. Спортивная деятельность требует от спортсменов не только оптимальных психомоторики, технической, теоретической, материальной, физической, функциональной, моральной подготовленности, но и спортивной личности, в основе которой находится характер, который формирует целеполагание, стабильный уровень притязаний, мощную мотивацию, сплоченность, взаимосвязанность, надежность, волевые качества и морально-психологический климат в команде [10].

Характер может способствовать формированию неадаптивного поведения – неадекватному поведению, не соответствующему требованиям нормами и правилам спортивного поведения (конфликты с тренером, завышенное самомнение, отказ следовать нормам морали и этики, элементам невротического статуса, подверженность стрессу и т.п.) [6].

Цель данной работы – определить акцентуации характера у спортсменов в художественной

гимнастике, борцов вольного стиля и самбо, футболистов.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе Сочинского государственного университета и СДЮШОР №1 г. Сочи.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 20 художественных гимнасток, 20 борцов (вольников и самбо), 20 футболистов СГУ и СДЮШОР №1 15–17 лет перворазрядников и кандидатов в мастера спорта.

Методы исследования. I. Для оценки акцентуации характера спортсмена был использован патохарактерологический опросник (ПДО) А.Е. Личко. Краткая характеристика акцентуаций по опроснику ПДО:

1. Гипертимный тип (стремление к лидерству, приподнятое настроение, омрачаемое вспышками раздражения по отношению к тем, кто стремится подчинить их своей воле).

2. Циклоидный тип (легкость, подвижность может внезапно переходить в эмоциональность и

тревогу, трудность выполнения необходимых действий).

3. Лабильный тип (изменчивость настроения: от веселого до грустного, довольствуются ролью любимца и баловня).

4. Астено-невротический тип (повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии и неустойчивой самооценке).

5. Сенситивный тип (очень чувствительны к воздействиям извне (шум, буллинг, экзамены, критика со стороны значимых лиц), может возникать дисморфобия, чувство собственной неполноценности).

6. Психастенический тип (нерешительность, мнительность, стремление к самоанализу, появляются выдуманные приметы и ритуалы, педантизм и формализм).

7. Шизоидный тип (замкнутость, сдержанность, избирательность, независимость и самостоятельность, нередко связанные с одиночеством).

8. Эпилептоидный тип (негатив, включая аффективную взрывчатость, стремление к властвованию в группе сверстников, склонность к риску и ревности).

9. Истероидный тип (эгоцентризм, жажда постоянного внимания к себе, восхищения, почитания, сочувствия, приукрашивание своих качеств).

10. Неустойчивый тип (неустойчивость в поведении, бегство от трудностей, неприятностей и испытаний).

11. Конформный тип (конформизм, влияние извне может привести к реактивному состоянию). Для оценки количественных показателей применен критерий t-Стьюдента.

II. Рациональная и седативная психотерапия [3].

III. Приемы психолого-педагогического воздействия.

Результаты исследования и их обсуждение.

В период общефизической подготовки всем испытуемым был предложен пройти обследование при помощи патохарактерологического опросника (ПДО) с целью определения акцентуаций характера юных спортсменов. Распознавание типа акцентуаций характера у молодых спортсменов представляет немаловажную практическую задачу. Это помогает предотвратить социально-психологическую и личностную дезадаптацию, а также определять особенности психотерапевтического подхода. Исходя из психологии отношений, развивающейся А.Ф. Лазурским и В.Н. Мясищевым, А.Е. Личко предложен опросник, в число вопросов которого вошли оценка собственных витальных функций (самочувствие, настроение, сон, аппетит,

сексуальное влечение), отношение к близким и окружению (родителям, друзьям, товарищам по общению и др.) и к некоторым абстрактным категориям (к критике, и поучениям в свой адрес, к опеке и наставлениям, к правилам и законам) [5, 6, 7]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что до эксперимента наибольшие результаты обнаружены у гимнасток по показателю истероидности, у борцов – по показателям лабильности и эпилептоидности, у футболистов по показателю гипертимный тип акцентуации характера (в каждой группе по 4 испытуемых). Высокие показатели обнаружены у гимнасток по показателям лабильности и сенситивности, у борцов – по сенситивности, у футболистов по лабильности и эпилептоидности (по 3 в группе). Самые низкие показатели (по 1) обнаружены у гимнасток по показателям гипертимный, астено-невротический, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, неустойчивый, у борцов по показателям циклоидный, астено-невротический, психастенический, неустойчивый и конформный типы акцентуаций, у футболистов по показателю циклоидный, астено-невротический, сенситивный, шизоидный, неустойчивый и конформный типы акцентуаций. После эксперимента наибольшие показатели обнаружены у гимнасток по лабильности и сенситивности, у борцов – по гипертимности.

Специалисты спорта читают, что важным компонентом психолого-педагогического формирования спортивного характера и личности спортсменов является психотерапия, включающая большое количество специфических методов и средств (А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, Б.Д. Карвасарский, Ю.Я. Киселев, В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Р. Фрестер и др.). [1, 2, 3, 4, 8].

Применение методов психотерапии имеет свои особенности в зависимости от акцентуации характера спортсменов. В качестве реализации рациональной психотерапии после анкетирования проведены групповые и индивидуальные беседы со спортсменами и тренерами.

Вариант групповой беседы со спортсменами:

1. Что такое этика спортсмена?
2. Как Вы понимаете патриотические качества спортсмена?
3. Что такое цель в спортивной деятельности?
4. Какие особенности характера влияют на достижение спортивного результата?
5. В чем заключается самореализация спортсмена?

6. Ваш самый авторитетный спортсмен в РФ? Объясните, почему?

Вариант индивидуальной беседы со спортсменами:

1. Какие качества спортсмена влияют на спортивный результат?
2. На кого Вы хотите быть похожим в спорте?
3. Какую роль в Вашей спортивной карьере играет семья, родители?
4. Какую роль в Вашей спортивной карьере играет тренер?
5. Какую роль в Вашей карьере играют значимые лица, средства СМИ?
6. Какие произведения искусства оказывают на Вас наибольшее влияние?

Вариант проведения беседы с тренером:

1. Как проявляются черты характера у Ваших учеников?
2. Какие черты характера Ваших учеников влияют на спортивный результат?
3. Как Вы определяете черты характера Ваших учеников?
4. Как Вы влияете на негативные черты характера Ваших учеников?
5. Какие методы Вы применяете с целью усиления или нивелирования черт характера Ваших учеников?
6. Какую работу по формированию личности Ваших учеников Вы проводите совместно с родителями? [9].

Таблица 1 – Акцентуации характера спортсменов до и после спортивного сезона

Типы	Художественная гимнастика (20 чел.)		Борцы (вольная, самбо) (20 чел.)		Футболисты (20 чел.)	
	Кол-во	Проц.	Кол-во	Проц.	Кол-во	Проц.
Гипертимный	1	5	2	10	4	20
	1	5	4*	20	2*	10
Циклоидный	2	10	1	5	1	5
	2	10	1	5	2	10
Лабильный	3	15	4	20	3	15
	5*	25	2*	10	2	10
Астено-невротический	1	5	1	5	1	5
	1	5	1	5	1	5
Сенситивный	3	15	3	15	1	5
	4	20	2	10	1	5
Психастенический	1	5	1	5	2	10
	1	5	1	5	2	10
Шизоидный	1	5	2	10	1	5
	1	5	1	5	1	5
Эпилептоидный	1	5	4	20	3	15
	1	5	3	15	3	15
Истероидный	4	20	2	10	2	10
	1*	5	1	5	2	10
Неустойчивый	1	5	1	5	1	5
	1	5	1	5	1	5
Конформный	2	10	1	5	1	5
	2	10	3*	15	3*	15
Никакого типа не выявлено	0	0	0	0	0	0

Примечание: верхняя строка: показатели, полученные до эксперимента, нижняя – после эксперимента;

* – статическое различие на 5% уровне значимости

В процессе проведения бесед обсуждались не только представленные вопросы, но и проявления черт характера каждого спортсмена и тренера в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. На основе анализа черт, проявляемых в спортивной деятельности, предлагались адекватные формы и методы поведения спортсменов и тренеров.

На следующем этапе коррекции черт характера психолог проводил два раза в месяц групповую седативную психосоматическую психотерапию, задача которой снизить возбудимость и уменьшить вегетативно-эмоциональные колебания в период «ударных» тренировок и ответственных соревнований. Данную терапию целесообразно проводить спортсменам с повышенной личностной тревожностью и нейротизмом, с циклоидными, шизоидными, психастеническими чертами характера. По желанию спортсменов проводились индивидуальные консультации.

Вместе с тренерами были составлены программы музыкальной терапии с учетом того, чтобы произведение в миноре использовать для снятия напряжения, а в мажоре – для поднятия настроения, повышения жизненного тонуса, что способствует формированию позитивных черт характера. Общее время музыкальной терапии в зависимости от целей и задач воспитательного процесса составляло 10–30 мин.

Тренерам было рекомендовано в регулярной учебно-тренировочной деятельности применять создающие и тормозящие приемы психолого-педагогического воздействия. Так, после анализа акцентуированности характера спортсменов установлено, что лучшими приемами воздействия на спортсменов с лабильной, истероидной, эпилептоидной, лабильной акцентуированностью характера будут тормозящие приемы – ласковый упрек, намек, параллельное педагогическое действие, мнимое безразличие и недоверие, предупреждение и в последнюю очередь более сильные приемы: приказание, осуждение и наказание.

Спортсменов с преобладанием циклоидности, астено-невротичностью, сенситивностью, психастеничностью, неустойчивостью, конформностью акцентированности характера целесообразно вербально поддерживать, оказывать поддержку при общении в коллективе, при адаптации к новым условиям, вселять уверенность в свои силы. Лучшими будут при этом создающие приемы – убеждение, внушение, поощрение, доверие, внимание и за-

бота, моральная поддержка и укрепление успеха в спортивной деятельности, вовлечение в интересную внеспортивную деятельность (арттерапия, хобби); из тормозящих приемов целесообразно использовать ласковый упрек, иронию, мнимое безразличие.

После окончания спортивного сезона в восстановительном периоде был повторно проведен опрос спортсменов по ПДО. Полученные результаты представлены в таблице 1 (нижняя строка). У гимнасток статистически достоверно изменились показатели по лабильности (увеличилось) и истероидности (снизилось), увеличилась сенситивность, но статистически недостоверно. У борцов статистически достоверно изменились показатели гипертимности и конформности (увеличилось), лабильности (снизилось). У футболистов статистически достоверно изменились показатели гипертимности (снизилось) и конформности (увеличилось).

Установлено, что адекватно сформированные черты характера помогают справляться с неблагоприятными ситуациями, способствуют формированию адаптивному поведению и толерантности – т.е. следованию общественным, морально-психологическим и этическим нормам поведения, связанное с позитивной саморегуляцией и адекватной самооценкой.

Спортивная жизнь, требующая определенного режима, самостоятельности в принятии решений на фоне повышенных спортивных нагрузок, утверждения Я-концепции, спортивной самореализации и социально-психологической конкуренции по определению может стать источником как адекватного, так и неадаптивного поведения спортсменов, особенно в период подросткового, пубертатного периода [10].

Заключение. Приведенные данные свидетельствуют о позитивных изменениях в акцентуации характера спортсменов подросткового и юношеского возрастов, что способствует их психолого-педагогической и социальной адаптации к тренировочному и соревновательному процессам, позитивному отношению с тренерами и спортсменами. Результаты исследования позволили эмпирически подтвердить то, что с помощью надежных и валидных методик реально за короткий срок сформировать настоящий спортивный характер и мотивированно-волевою личность спортсмена.

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 192 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 296 с.
3. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 303 с.
4. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
5. Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А.Ф. Лазурский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 244 с.
6. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб: Речь, 2010. – 256 с.
7. Мясищев, В.Н. Психология отношений: Избранные произведения / В.Н. Мясищев // Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Модэк МПСИ, 2003. – 216 с.
8. Некрасов, В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайм Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов и др. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
9. Юров, И.А. Формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций у молодежи / И.А. Юров. – М.: Русайнс, 2023. – 134 с.
10. Юров, И.А. Перфекционизм и прокрастинация в спортивной деятельности: постановка проблемы / И.А. Юров // Психология и педагогика в спортивной деятельности. – 2023. – №1 (64). – С. 34-37.

References

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! Mental training in sports / A.V. Alekseev. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. – 192 p.
2. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sports / G.D. Gorbunov. – M.: Soviet sport, 2014. – 296 p.
3. Karvasarsky, B.D. Psychotherapy / B.D. Karvasarsky. – M.: Medicine, 1985. – 303 p.
4. Kiselev, Yu. Ya. Mental readiness of an athlete: ways and means of achieving YU. Kiselev. – M.: Soviet sport, 2009. – 276 p.
5. Lazursky, A.F. General and experimental psychology / A.F. Lazursky. – Moscow: Yurit Publishing House, 2023. – 244 p.
6. Lichko, A.E. Psychopathies and accentuations of character in adolescents / A.E. Lichko. – St. Petersburg: Speech, 2010. – 256 p.
7. Myasishchev, V.N. Psychology of relations: Selected works/V.N. Myasishchev // Ed. A.A. Bodaleva. – M.: Modzk MPSI, 2003. – 216 p.
8. Nekrasov, V.P. Psychoregulation in the training of athletes / V.P. Nekrasov and others. – M.: FiS, 1985. – 176 p.
9. Yurov, I.A. Formation of civil and patriotic value orientations among young people / I.A. Yurov. – M.: Russines, 2023. – 134 p.
10. Yurov, I.A. Perfectionism and procrastination in sports activities: problem setting / I.A. Yurov // Psychology and pedagogy in sports activities. – 2023. – №1 (64). – P. 34-37.



УДК 796

ВЛИЯНИЕ ГЕНДЕРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА ИХ УЧАСТИЕ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

THE INFLUENCE OF GENDER EDUCATION OF CHILDREN ON THEIR PARTICIPATION IN OUTDOOR GAMES IN VARIOUS FORMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN



**Томашевич
Анастасия Михайловна** –
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры режиссуры
массовых спортивно-
художественных представлений
им. В.А. Губанова, Российского
университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия, orcid.org/0009-
0005-4199-0201, sam197@mail.ru

Tomashevich Anastasia –
candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the Department of Directing mass
sports and artistic performances named after V.A. Gubanov
at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow,
Russia, orcid.org/0009-0005-4199-0201

Ключевые слова: подвижные игры, школа, физическое воспитание, урок, внеурочные занятия, гендер.

Аннотация. В рамках данного исследования выявлялось наличие влияния гендерных особенностей воспитания детей на активность их участия в подвижных играх в различных формах организации деятельности школьников. Результаты исследования были проанализированы и представлены в виде таблиц, сформированных по конкретным видам и количеству видов деятельности, характеризующих участие опрошиваемых в подвижных играх во время обучения в школе. Показатели мужчин и женщин рассчитаны отдельно, что позволило наглядно сравнить и выявить особенности участия.

Keywords: outdoor games, school, physical education, lesson, extracurricular activities, gender.

Abstract. Within the framework of this study, the presence of the influence of gender characteristics of child rearing on the activity of their participation in outdoor games in various forms of organizing the activities of schoolchildren was revealed. The results of the study were analyzed and presented in the form of tables formed by specific types and number of activities characterizing the participation of respondents in outdoor games while studying at school. The indicators of men and women were calculated separately, which made it possible to visually compare and identify the features of participation.

Введение. Область психологии, известная как гендерная, исследует социально-психологические аспекты половой дифференциации и стремится найти ответы на вопросы о разнице в социальных ролях, исполняемых мужчинами и женщинами. Она изучает как гендерные нормы, представления, стереотипы и установки влияют

на поведение мужчин и женщин и как воспитывать мальчиков и девочек для достижения успеха во взрослой жизни [6].

В физической деятельности пол ребенка и гендерные стереотипы в значительной мере влияют на выбор сферы занятий, видов двигательной активности и конкретного вида спорта. Такое же значение

пол и гендерное воспитание ребенка имеет и при выборе вида игровой деятельности. Да и само её количество у мальчиков и девочек различается. Мальчикам требуется больше двигательной активности, так как их организм лучше приспособлен к интенсивным и длительным физическим нагрузкам. Для девочек вполне достаточным является средний уровень [2,5].

Актуальность. Цифровая среда, окружающая детей практически с их рождения, становится всё более значимой частью их жизни с каждым годом. Немногие средства физического воспитания могут соперничать с такой всепоглощающей силой. Подвижные игры одно из них. К тому же, детская любовь к играм сочетается с их большим значением в школе, как средства, способствующего гармоничному физическому развитию и положительному влиянию на психическое здоровье учащихся [3].

В современной российской педагогике и психологии пол ребенка не является таким же важным критерием для построения процесса образования, как и его возраст. Что с одной стороны оправдано, так как возрастные изменения оказывают огромное влияние на физиологические и психологические особенности ребенка [1].

Цель исследования – выявить наличие влияния гендерных особенностей воспитания детей на активность их участия в подвижных играх в различных формах организации деятельности школьников.

Организация исследования. Участники опроса могли выбрать как один, так и несколько вариантов ответов, соответствовавших их индивидуальному опыту. В связи с чем сумма результатов исследования в рамках таких разделов превышает 100%.

Данная работа является продолжением обобщения и анализа информации, полученной в ходе исследования, результаты, которого были опубликованы в статье «Подвижные игры, как метод физического воспитания, в различных видах организации деятельности школьников в городах с различной численностью населения» [4].

Выборка. Были опрошены 116 человек (юношей и девушек, мужчин и женщин) окончивших школу

на момент исследования. В анкетировании принимали участие респонденты с 2000 по 2004 года рождения, окончившие 11 классов, и обучавшиеся в школе в период с 2007 по 2022 года, в зависимости от года поступления в школу.

Методы исследования. Для решения задач исследования, были использованы следующие методы: анализ литературных источников; анкетирование участников исследования, статистическая обработка данных. Наше исследование позволило изучить частоту участия детей разного пола в подвижным играх, используемых, как основной и вспомогательный методы физического воспитания в урочных и внеурочных занятиях в школе. Рассматривались такие формы организации деятельности учащихся как:

- уроки физической культуры различной тематики;
- остальные уроки, проводимые за партами в классах;
- секции по видам спорта, включая подвижные игры и другие активности, не являющиеся официальным видом спорта (например, «Пионербол»);
- занятия вне школьной программы («кружки», «студии» и др.);
- группа социально-педагогического развития, включая пребывание на свежем воздухе (группа продленного дня);
- перемена между уроками;
- организованные в школе праздничные события и мероприятия.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура участников исследования по половой принадлежности представлена в таблице 1.

Количество женщин (61,2%) принявших участие в исследовании превышает количество мужчин (38,8%). Основываясь на данных Федеральной службы государственной статистики за 2024 год соотношение женского и мужского населения России составляет 56% и 44% соответственно. Учитывая, что результаты нашего исследования приведены как в количественном, так и в процентном отношении, считаем нашу выборку релевантной для формирования выводов по его результатам [7].

Таблица 1 – Гендерная структура участников исследования

	Женщины	Мужчины
	(% от общего количества участников опроса)	
Всего участников исследования	71 (61,2%)	45 (38,8%)

Таблица 2 – Участие в подвижных играх по видам деятельности в школе в зависимости от пола участников исследования

	На уроке физической культуры	На других уроках, проходящих в классах	В работе спортивных секций в школе	Во время дополнительных занятий в школе	В группе Продленного дня	На переменах	На школьных праздниках и мероприятиях	Итого в среднем по всем видам деятельности
Женщины (71 человек)	68 (95,8%)	14 (19,7%)	31 (43,7%)	27 (38%)	28 (39,4%)	45 (63,4%)	56 (78,9%)	38,4 (54,1%)
Мужчины (45 человек)	41 (91,1%)	5 (11,1%)	26 (57,8%)	13 (28,9%)	12 (26,7%)	19 (42,2%)	24 (53,3%)	20 (44,4%)

Таблица 3 – Участие в подвижных играх по количеству видов деятельности в школе в зависимости от пола участников исследования

	Количество видов деятельности учащихся в школе							
	7 видов	6 видов	5 видов	4 видов	3 вида	2 вида	1 вид	Не участвовали
Женщины (71 человек)	2 (2,8%)	11 (15,5%)	16 (25,5%)	13 (18,3%)	13 (18,3%)	11 (15,5%)	5 (7%)	0
Мужчины (45 человек)	0	3 (6,6%)	5 (11,1%)	9 (20%)	12 (26,6%)	9 (20%)	6 (13,3%)	1 (2,2%)

Результаты исследования были проанализированы и представлены в виде таблиц, сформированных по конкретным видам и количеству видов деятельности, характеризующих участие опрошенных в подвижных играх во время обучения в школе. Показатели мужчин и женщин рассчитаны отдельно, что позволило наглядно сравнить и выявить особенности участия.

В таблице 2. продемонстрирована частота участия исследуемых в зависимости от их пола в подвижных играх в различных видах деятельности в школе.

Итоговые цифры участия обоих полов в подвижных играх на уроке физической культуры в школе составили более 90%, что является отличным результатом в этой области. При этом разница в показателях между мужчинами (91,1%) и женщинами (95,8%) составляет всего 4,7%.

В подвижных играх на других уроках, исключая уроки физической культуры принимало участие значительно меньше анкетированных. Всего 19,7% женщин и только 8,6% мужчин. В данном случае к подвижным играм относились тематические

физкультминутки, игровые задания и другие подобные активности, не всегда требующие много места или проявления большой активности. Причем в этом виде деятельности, разница в активности женщин и мужчин составила в целом уже 11,1%.

Единственный вид деятельности в котором мужчины (57,8%) при обучении в школе принимали участие в подвижных играх чаще, чем женщины (43,7%) занятия в спортивных секциях. Перевес составил 14,1%.

Участие в подвижных играх во время дополнительных занятий в школе так же характеризовалась большим процентом среди девочек (38%), чем среди мальчиков (28,9%) и составило 9,1%.

Близкая к этому ситуация выявлена и во время пребывания в группе продленного дня, включая прогулку. Девочки (39,4%) принимали участие в подвижных играх на 12,7% чаще, чем мальчики (26,7%).

Самые высокие проценты отличия в участии в подвижных играх между девочками и мальчиками выявлены в таких видах деятельности в школе, как перемена и школьные мероприятия или

праздники – в первом случае 21,2%, а во втором 25,6% с преимуществом девочек.

Результаты опроса, показывающее количественную характеристику участия мальчиков и девочек в различных видах двигательной активности представлены в таблице 3.

Всего участникам исследования было предложено ответить на вопросы об участии в 7 видах активности. Максимальный показатель участия во всех семи видах активности выявлен среди девочек и составил 2,8%. Так же выявлено, что среди мужчин были анкетированные, которые ни разу за время обучения в школе не принимали участие в подвижных играх (2,2%).

В 6-ти и 5-ти видах деятельности в школе в большей степени, с преимуществом в 8,9% и 14,4% принимали участие в подвижных играх девочки. Так же высоким является и сам процентный показатель активности девочек. В шести видах деятельности принимали участие 15,5% девочек, а в пяти видах – 25,5%, что является самым высоким показателем для женского пола по количеству активностей.

В 4-х видах деятельности в подвижных играх участвовали наиболее близкое в процентном соотношении количество мальчиков (18,3%) и девочек (20%).

А вот в 3-х, 2-х и одном виде деятельности в школах мальчики принимали участие чаще на 8,3%, 4,5% и 6,3% соответственно. Самый высокий показатель для мальчиков в 26,6% выявлен в их участии в 3-х видах деятельности. При этом в двух (20%) и только в одном (13,3%) также являются достаточно высокими.

Выводы и практические рекомендации. На основании проведенного исследования сформулированы ряд выводов и практических рекомендаций.

1. В целом участие мужчин во время их обучения в школе в подвижных играх в разных видах деятельности было на 9,7% меньше, чем женщин. Что неким образом противоречит исследованиям в области физиологии, которые утверждают, что мальчикам необходимо большее количество физической активности для удовлетворения своих потребностей.

2. Можно предположить, что такие результаты связаны с тем, что по ряду видов деятельности (урок физической культуры, иные уроки, занятия в кружках и спортивных секциях) участие в подвижных играх учеников в большей степени связано с программой самих занятий, нежели с желанием самих детей. Однако, участие в подвижных играх на переменах и на школьных мероприятиях или

праздниках является абсолютно добровольным. И именно в этих категориях выявлена самая большая разница в процентном соотношении участия между мальчиками и девочками, в пользу последних, которая составила 21,2% и 25,6% по каждой из категорий.

3. Наименьшая разница в частоте участия в подвижных играх между мальчиками и девочками составила 4,7% и выявлена на уроке физической культуры.

4. Единственный вид деятельности в котором мальчики (57,8%) участвовали в подвижных играх, чем девочки (43,7%) были занятия в спортивных секциях. Скорее всего этот показатель связан с избранными видами спорта и методикой проведения тренировочного процесса в них.

5. В общем же мальчики оказались менее активны в участии в подвижных играх. Если считать по количеству видов деятельности, то показатели между мальчиками и девочками наиболее близки по 4-м видам деятельности. Разница между ними всего в 1,7%. Во всех разделах, с большей активностью (7,6,5 видов деятельности) девочки показали более высокий результат. В итоге от 7-ми до 4-х видов деятельности участвовало большинство девочек – более 60%. У мальчиков показатель противоположный – большинство мальчиков (более 80%) при обучении в школе участвовало в подвижных играх от одного до 4-х видах деятельности или не участвовали совсем.

6. Основываясь на результатах исследования, считаем, что во-первых, необходимо уделить большее внимание привлечению мальчиков к участию в подвижных играх в школе, а во-вторых, провести дополнительное исследование, позволяющие выявить и проанализировать причины полученных результатов.

Литература

1. Басманова, Е.С. Гендерные особенности детей в организации образовательного процесса / Е.С. Басманова // Молодой ученый. – 2014. – № 17 (76). – С. 565-567.
2. Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки – два разных мира / В.Д. Еремеева, Т.П. Хризман // М.: ЛИНКА-ПРЕСС. – 1998. – 184 с.
3. Салахудинова, Е.С. Трансформация современной подвижной игры: изменение формы или содержания? / Е.С. Салахудинова //
- Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 100-1. – С. 103-106.
4. Томашевич, А.М. Подвижные игры как метод физического воспитания в различных видах организации

деятельности школьников в городах с различной численностью населения / А.М. Томашевич // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – №3. – С. 49-57.

5. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: метод. Пособие / С.О. Филиппова // СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС. – 2001. – 96 с.

6. <https://bigenc.ru/c/gendernaia-psikhologija-1e59b5> – Клецина, И.С. Гендерная психология /И.С. Клецина // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия». – 2023. – №2.

7. <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> – Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Официальный сайт.

References

1. Basmanova E.S. Gender characteristics of children in the organization of the educational process / E.S. Basmanova // [Young scientist]. Molodoj uchenyj. – 2014. – № 17 (76). – P. 565-567. (InRuss.)

2. Eremeeva, V.D. Boys and girls – two different worlds / V.D. Eremeeva, T.P. Khrizman // Moscow: LINKA-PRESS. – 1998. – 184 p. (InRuss.)

3. Salakhudinova, E.S. Transformation of the modern outdoor game: a change in form or content? / E.S. Salakhudinova // [Trends in the development of science and education]. Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2023. – No. 100-1. – pp. 103-106. (InRuss.)

4. Tomashevich, A.M. Outdoor games as a method of physical education in various types of organization of schoolchildren's activities in cities with different populations / A.M. Tomashevich // [Sports and pedagogical education]. Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2023. – No. 3. – pp. 49-57. (InRuss.)

5. Filippova, S.O. The world of movements of boys and girls: method. The manual / S.O. Filippova // St. Petersburg: DETSTVO-PRESS. – 2001. – 96 p. (InRuss.)

6. <https://bigenc.ru/c/gendernaia-psikhologija-1e59b5> – Kletsina, I.S. Gender psychology /I.S. Kletsina // [Scientific and educational portal «Big Russian Encyclopedia»]. Nauchno-obrazovatel'nyj portal «Bol'shaya rossijskaya enciklopediya». – 2023. – №2. (InRuss.)

7. <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> – [Federal State Statistics Service (Rosstat). The official website]. Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki (Rosstat). Oficial'nyj sajt. (InRuss.)



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 – Head of
the Department of Theory and
Methodology of Weightlifting

Sports named after. A.S. Medvedeva, Candidate of
Pedagogical Sciences, Professor at the Russian University of
Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, skotnikov1962@mail.ru



**Воробьёв
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 Sports «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 push, weightlifting, Olympic sport, biomechanical control, lifting the barbell from the chest.

Abstract. The article presents a biomechanical study of lifting a barbell from the chest in athletes of the weight category up to 73 kilograms (European Championship 2020). Based on the study of biomechanical control data, the parameters of technical skill in lifting the barbell from the chest in athletes of 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 практики тяжёлой атлетики 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 штанги 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 практики тяжелоатлетического вида спорта связывают это с не рациональным построением тренировочного процесса, и так же 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 позволят получить новые биомеханические данные для весовой категории до 73 килограммов, так же 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 ос-

новные 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 попытки спортсменов с наибольшим поднятым весом.

К анализу были взяты следующие показатели: максимальная вертикальная сила в конце фазы полуприседания, её абсолютные и относительные значения, (Fz_{Max} подс), максимальная вертикальная сила, создаваемая при выталкивании, её абсолютные и относительные значения, (Fz_{Max} 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 полуприседание в среднем по группе составила 3209,8 Н., если брать значения в относительных показателях, то среднее значение составило 180,9%.

Таблица 1 – Биомеханические параметры подъёма штанги от груди у спортсменов весовой категории до 73 килограммов в группе А

	Н.	%	Н.	%	м.	%	м.	%
Результат	Fz_{Max} подс		Fz_{Max} 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

Минимальное значение в группе составило 2673,7 Н. и соответственно 148,8%. Максимальное зафиксированное значение составило 4263,4 Н., в 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, зависящим 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 значение составило 15,39%. Минимальное значение в группе составило 0,23 м., в относительных единицах показатель составил 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.

References

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.

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

INDICATORS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN AESTHETIC GYMNASTICS



Булгачева Полина Витальевна – преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, bulgacheva_polina@inbox.ru

Bulgacheva Polina – Lecture of the Department of theory and methods of gymnastics at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Новикова Лариса Александровна – заведующая кафедрой теории и методики гимнастики, канд. пед. наук, доцент Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Novikova Larisa – Head of the Department of theory and methods of gymnastics, PhD, Associate Professor at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Ярославцева Анастасия Андреевна – студентка кафедры теории и методики гимнастики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Yaroslavtseva Anastasia – student of the Department of theory and methods of gymnastics at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, скоростно-силовые способности, высота прыжка, спортсменки высокой квалификации, индекс реактивной силы, индекс упругости, индекс координации.

Аннотация. Аннотация. В данной статье мы рассмотрели уровень развития скоростно-силовых способностей спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике. Для исследования нами были проведены прыжковые тесты на контактном мате при помощи системы оптических датчиков Microgate OptoGait system. В тестировании приняли участие 8 спортсменок высокой квалификации, входящих в состав сборной команды России по эстетической гимнастике. Спортсменкам было предложено сделать 4 теста: прыжок вверх из приседа, прыжок вверх из положения стоя с подседанием, прыжок вверх с подседанием и замахом рук и серию, состоящую из 10 максимально высоких прыжков с места с двух ног. Полученные нами результаты показали, что у гимнасток средний уровень скоростно-силовой подготовки, при этом индекс реактивной силы ниже среднего..

Keywords: *aesthetic gymnastics, speed and strength abilities, jump height, highly qualified athletes, reactive power index, elasticity index, coordination index.*

Abstract. *In this article, we examined the level of development of speed and strength abilities of highly qualified athletes in aesthetic gymnastics. For the study, we conducted jumping tests on a contact mat using the Microgate OptoGait system optical sensor system. 8 highly qualified athletes who are part of the Russian national team in aesthetic gymnastics took part in the testing. The athletes were asked to do 4 tests: an upward jump from a squat, an upward jump from a standing position with a squat, an upward jump with a squat and a swing of the arms and a series consisting of 10 maximum high jumps from a place with two legs. The results we obtained showed that gymnasts have an average level of speed and strength training, while the reactive power index is below average.*

Актуальность исследования. Эстетическая гимнастика – вид спорта, где команды спортсменок соревнуются на гимнастическом ковре, выполняя композиции, включающие разнообразные элементы движений тела [1, 3]. Соревновательные программы должны включать обязательные элементы: прыжки, равновесия, а также специфические для эстетической гимнастики движения: волны, взмахи, изгибы, скручивания, наклоны, сжатия и др., которые должны выполняться с определенной динамикой, амплитудой, силой [4, 6].

Особую зрелищность упражнениям придают элементы взаимодействия между спортсменками и поддержки [7]. Если раньше использование поддержек и взаимодействий было по желанию и команды добавляли их для зрелищности, теперь, с изменением правил соревнований, каждая команда должна продемонстрировать как минимум 1 командную поддержку с подъемом гимнастки, 1 командной взаимодействие, 1 взаимодействие в парах и/или тройках.

Для успешного выполнения всех элементов эстетической гимнастики требуется высокий уровень специально-физической подготовленности и в частности – скоростно-силовых способностей [2, 5, 8].

Цель исследования – определить уровень развития скоростно-силовых способностей спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе Олимпийского комитета России в городе Кисловодск.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 8 спортсменок высокой квалификации, входящих в состав сборной команды России по эстетической гимнастике.

Методы исследования. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей гимнастки выполняли прыжковые тесты на контактном мате. Измерения проводились при помощи системы оптических датчиков Microgate OptoGait system.

Таблица 1 – Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике (n = 8)

№ п/п	Высота прыжок из приседа, см	Высота прыжок с подседанием, см	Высота прыжок с махом руками, см	Индекс упругости, %	Индекс координации руки-ноги, %	RSI, м/с
1.	24	24	29	2	18	0,99
2.	30	34	40	12	17	0,79
3.	18	19	22	10	13	0,68
4.	25	27	27	9	0	0,45
5.	22	25	30	14	23	0,45
6.	25	27	31	7	14	0,38
7.	18	21	26	13	24	0,33
8.	19	21	23	8	10	0,27
Σ	181	198	228	75	119	4,34
x	22,63	24,75	28,50	9,38	14,88	0,54
σ	4,21	4,74	5,63	3,85	7,68	0,25
m	0,94	1,06	1,26	0,86	1,72	0,06

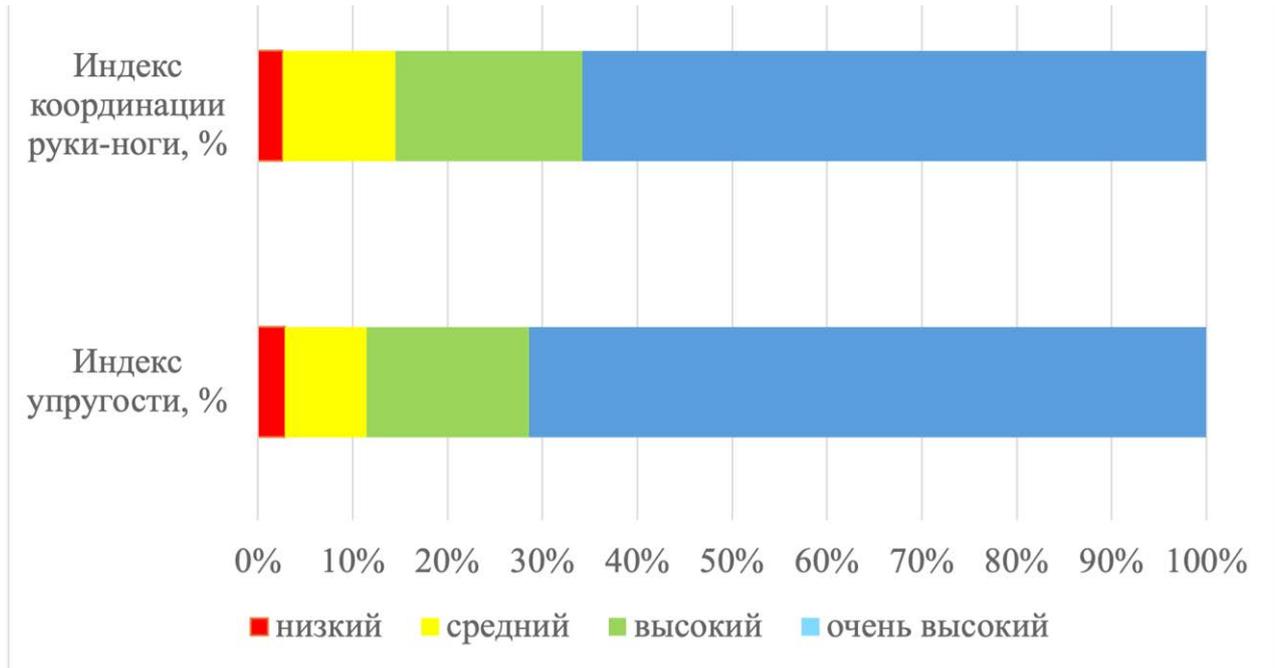


Рисунок 1 – Средние групповые показатели индекса координации «руки-ноги» и индекса упругости спортсменок высокой квалификации в эстетической гимнастике (n=8)

Результаты исследования. Спортсменкам было предложено выполнить прыжок вверх из приседа, угол в коленном суставе 80–90°, руки на пояс, прыжок вверх из положения стоя с подседанием, руки на пояс и прыжок вверх с подседанием и замахом рук. Гимнастки выполняли по 3 попытки, учитывался средний результат. Так же нами был определен индекс реактивной силы (RSI), позволяющий определить жестко-упругие свойства стопы. Чем выше индекс реактивной силы, тем больше способность мышц и связочного аппарата стопы к рекуперации энергии. Гимнастки выполняли одну серию, состоящую из 10 максимально высоких прыжков с места с двух ног, руки на пояс. При этом время контакта с поверхностью при отталкивании должно быть минимальным. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Средний групповой показатель высоты прыжка из приседа составил 22,63 см, при разбросе показателей от 30 см до 18 см.

В следующем тесте «высота прыжка с подседанием» наблюдается прирост среднего группового показателя на 2 см, который составил 24,75 см., при этом минимальное значение, показанное гимнастками, составило 19 см, а максимальное значение выше 34 см.

В тесте «высота прыжка с махом руками» гимнастки показали наибольшие значения, разброс

которых составил от 22 см. до 40 см, при среднем групповом показателе 28,5 см.

Таким образом, из 3 измерений высоты прыжка, гимнастки продемонстрировали наилучший результат в прыжке с махом руками, прирост среднего группового показателя относительно прыжка из приседа составил 26% или более 5 см, что говорит о среднем уровне согласованности работы рук и ног спортсменок. Эти данные подтверждаются и значением индекса координации, который составил 14,88%.

Аналогичная картина наблюдается при анализе индекса упругости. Средний групповой показатель составил 9,38%, что также говорит о среднем уровне упругости (Рисунок 1).

Нами также был определен индекс RSI, максимальное значение которого 1 м/с. Средний групповой показатель индекса RSI испытуемых – 0,54 м/с, при разбросе значений от 0,99 м/с до 0,27 м/с.

Выводы. Проведенные исследования позволили заключить, что спортсменки высокой квалификации в эстетической гимнастике показывают средний уровень развития скоростно-силовых способностей при выполнении прыжковых тестов. Лучший результат был зафиксирован при выполнении прыжка в координации с работой рук и составил 28,5 см.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: методические рекомендации / Л.Я. Аркаев, Н.Н. Кузьмина, Ю.А. Кирьянев. – М.: ВНИИФК, 2015. – 28 с.
2. Беляева, Е.В. Эстетика. Курс лекций. / Е.В. Беляева. – 2-е изд. – Мн.: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2015. – 70 с.
3. Карпенко, Л.А. Классификация специфических движений телом в эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, Е.Н. Мокрова / сборник: Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2018. – 146-148 с.
4. Морозова, Л.П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: учебно-методическое пособие / Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М., 2006. – 114 с.
5. Новикова, Л.А. Влияние изменений международных правил соревнований на содержание соревновательных комбинаций команд высокой квалификации в эстетической гимнастике / Л.А. Новикова, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова / сборник: Актуальные проблемы и тенденции развития гимнастики, современного фитнеса и танцевального спорта. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2023. – 85-89 с.
6. Терехина, Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина // Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Ученые записки университета. / СПбНГУФК. – СПб., 2008. – Вып. 11 (45). – С. 98-100.
7. Тихонова, И.В. Согласованность двигательных действий в упражнениях эстетической гимнастики / И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо, Я.С. Антипова. – Globus. – 2019. – № 13 (46). – 2019. – 33-35 с.
8. Эпп, Т.И. Средства совершенствования согласованности двигательных действий в командных соревновательных программах черлидинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Эпп. – Омск, – 2015. – 24 с.

References

1. Arkaev, L.Ya. On the model of building long-term sports training in rhythmic gymnastics: methodological recommendations / L.Ya. Arkaev, N.N. Kuzmina, Yu.A. Kiryanov. – M.: VNIIFK, 2015. – 28 p.
2. Belyaeva, E.V. Aesthetics. A course of lectures / E.V. Belyaeva. – 2nd ed. – Mn.: Academy of Management under the President of the Republic. Belarus, 2015. – 70 p.
3. Karpenko, L.A. Classification of specific body movements in aesthetic gymnastics / L.A. Karpenko, E.N. Mokrova / collection: Physical culture, sports, tourism: scientific and methodological support. Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. – M., 2018. – P. 146-148.
4. Morozova, L.P. Methods of conducting classes in aesthetic gymnastics: an educational and methodical manual / L.P. Morozova, P.V. Nochevnova. – M., 2006. – 114 p.
5. Novikova, L.A. The influence of changes in international competition rules on the content of competitive combinations of highly qualified teams in aesthetic gymnastics / L.A. Novikova, L.P. Morozova, P.V. Nochevnova / collection: Current problems and trends in the development of gymnastics, modern fitness and dance sports. Materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation. – M., 2023. – P. 85-89.
6. Terekhina, R.N. Aesthetic indicators of performance skills in gymnastic sports / R.N. Terekhina // National University of Physics. culture, sports and health named after P.F. Lesgaft. Academic notes of the University / SPbNGUFC. – St. Petersburg, 2008. – Issue 11 (45). – P. 98-100.
7. Tikhonova, I.V. Consistency of motor actions in exercises of aesthetic gymnastics / I.V. Tikhonova, O.F. Barcho, Ya.S. Antipov. – Globus. – 2019. – № 13 (46). – 2019. – P. 33-35.
8. Epp, T.I. Means of improving the consistency of motor actions in team competitive cheerleading programs: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / T.I. Epp. – Omsk, 2015. – 24 p.

УДК 796.322

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ СИЛЬНЕЙШИХ ЖЕНСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО ГАНДБОЛУ 2023 Г.

EFFECTIVENESS OF DEFENSE ACTIONS OF THE STRONGEST WOMEN'S NATIONAL TEAMS AT THE 2023 WORLD HANDBALL CHAMPIONSHIP



Чигарев
Николай Николаевич – старший преподаватель кафедры теории и методики гандбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, chigarev.nn@gtsolifk.ru

Chigarev Nikolai – Lecture of Handball Department at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Жийяр
Марина Владимировна – д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики гандбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Gillard Marina – D.Sc., professor, Handball Department at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: соревновательная деятельность, гандболистки национальных сборных команд, эффективность защитных действий.

Аннотация. Командные спортивные игры относятся к особой группе видов спорта и отличаются особенным характером соревновательной деятельности. Победа в каждом матче обусловлена эффективностью взаимодействия спортсменов в атакующих и защитных действиях всей команды и вкладом в общекомандный результат каждого игрока в отдельности. Анализ тенденций развития гандбола показывает, что для достижения игрового преимущества командам важно не только забрасывать как можно больше мячей в ворота соперника, но и что не менее важно – эффективно защищать свои. В данной статье приводятся результаты сравнительного анализа оборонительных действий 8 сильнейших женских сборных команд по гандболу на Чемпионате мира 2023 г. С 2022 г. женская сборная команда России не принимает участия в турнирах мирового и европейского уровня, но анализ основных показателей соревновательной деятельности ближайших конкурентов также важен для подготовки российской сборной команды. Полученные данные позволяют выявить современные тенденции организации защитных действий в женском гандболе и обосновать требования к подготовленности гандболисток для достижения конкурентоспособности на международной арене, а также поддержания высокого уровня требований к игре в национальных чемпионатах.

Keywords: competitive activity, handball players of national teams, effectiveness of defence actions.

Abstract. Team sports games belong to a special group of sports and are distinguished by the special nature of competitive activity. Victory in each match is determined by the effectiveness of the interaction of athletes in the attacking and defensive actions of the entire team and the contribution of each individual player to the overall team result. An analysis of handball development trends shows that in order to achieve a gaming advantage, it is important for teams not only to throw as many balls as possible into the opponent's goal, but also, no less important, to effectively defend their own. This article presents the results of a comparative analysis of the defensive actions

of the 8 strongest women's national handball teams at the 2023 World Championship. Since 2022, the Russian women's national team has not taken part in world and European level tournaments, but the analysis of the main indicators of the competitive activity of its competitors is also important to prepare the Russian national team. The data obtained make it possible to identify modern trends in the organization of defensive actions in women's handball and justify the requirements for the preparedness of handball players to achieve competitiveness in the international arena, as well as maintain a high level of requirements for the game in national championships.

Актуальность. Анализ соревновательной деятельности команд гандболисток высокой квалификации имеет важное значение для определения тенденций развития женского гандбола, а также является важным инструментом управления подготовкой. Анализ игровой эффективности игроков разных линий в атаке показывает с каких позиций команда наиболее успешно завершает свои атакующие действия в стремительном или позиционном нападении и соответственно отражает наиболее уязвимые позиции в защите команды соперника. Конечный результат встречи во многом зависит от числа забрасываемых в каждом матче мячей [1, 2, 5]. При этом если команда недостаточно эффективно организует свои оборонительные действия ей трудно добиться существенного перевеса в игре. По получаемым в ходе анализа данных количественных и качественных показателей игры специалисты могут определить основные тенденции организации атакующих и защитных действий, определить наиболее эффективные тактические схемы, успешно применяемые сильнейшими в мире сборными командами [1].

Чемпионат мира по гандболу для национальных сборных команд является одним из главных турниров, вторым после Олимпийских игр. В чем-

пионате мира 2023 г. по новой формуле приняли участие 32 команды, прошедшие предварительный отбор. Анализ эффективных и ошибочных игровых действий гандболисток 8 команд лидеров турнира позволяет определить модельные показатели лучших сборных команд мира, выявить тенденции эффективной игры в защите и нападении, стратегию и основные акценты построения подготовки, и на основе этого – наиболее эффективные тренировочные средства.

Цель исследования – выявить показатели эффективных действий игры в защите лидеров женского мирового чемпионата по гандболу 2023 г.

Методы исследования. Основными методами для получения исследовательских данных являются контент-анализ протоколов и официальных отчетов матчей чемпионата мира 2023 г., видеонализ игр сильнейших 8 команд. В качестве исследуемых спортсменок выступили гандболистки 8 национальных сборных команд стран, занявших с 1 по 8-е место по итогам чемпионата мира по гандболу среди женщин 2023 г.

Результаты исследования. К главным компонентам успеха в защитных действиях гандбольной команды специалисты гандбола относят следующие показатели эффективности: перехваты и под-

Таблица 1 – Сравнительные показатели атакующих и защитных действий женских сборных команд на ЧМ 2023 г.

Рейтинг	Сборная команда стран	Количество атак за турнир	Кол-во забитых мячей за турнир	Среднее	Количество пропущенных мячей за турнир	Среднее	Общая разница забитых и пропущенных
1.	Франция	530	290	32,2	228	25,3	62
2.	Норвегия	518	302	33,6	208	23,1	94
3.	Дания	482	280	31,1	212	23,6	68
4.	Швеция	510	261	29,0	204	22,7	57
5.	Нидерланды	538	299	33,2	216	24,0	75
6.	Германия	523	270	30,0	225	25,0	45
7.	Черногория	504	246	27,3	212	23,6	34
8.	Чехия	539	242	26,8	245	27,2	-3
Среднее количество за турнир		518	273,8	30,4	218,8	24,3	69

боры мяча; минимальное количество удалений и 7-метровых штрафных бросков; блокирование мяча. Качество защитных действий оценивают по выигранным силовым единоборствам с нападающим, групповые защитные действия (выходы, подстраховка), командные системы организации защиты (6х0, 3х3, 5х1, 4х2 и т.д.); активность в защите.

Сравнительный анализ показателей заброшенных и пропущенных мячей 8 сильнейших команд за весь турнир показывает, что в среднем команды атаковали ворота соперника 460 раз и соответственно столько же раз организовали защиту, противодействуя стремительному нападению или обороне в позиционной защите (Таблица 1). По показателю заброшенных и пропущенных мячей можно характеризовать различия в эффективности игры команды в нападении и защите. Как видно по данным таблицы 1, сборная Норвегии, занявшая на турнире 2-е место, имеет наилучшие показатели в данном компоненте, забросив 302 мяча на турнире, пропустила в свои ворота 208. Это означает, что за 9 матчей чемпионата защита норвежек в среднем позволяла сопернику провести лишь 23 успешные атаки. Наименьшее число мячей в свои ворота пропустила сборная Швеции – 204.

Следует отметить и тот факт, что команды в первой восьмерке лидеров пропускают в свои ворота в среднем 24 мяча, что в настоящее время являет-

ся показателем достаточно эффективной игры в защите. Например, команда Казахстана, занявшая 32-е место на турнире, в среднем пропускала до 35 мячей за матч, что не позволяет команде добиться победы в играх.

Перехваты мяча защитниками являются одним из важных показателей активной защиты, поскольку позволяет команде быстро организовать стремительное нападение. Как видно по данным таблицы 2, наиболее эффективно этим приемом пользовался победитель турнира – сборная Франции. За 9 матчей чемпионата игроки выполнили 61 перехват (в среднем 6,8 за игру), значительно превосходя в этом компоненте всех остальных лидеров.

Нарушения за грубую игру в защите наказываются арбитрами 7-метровым штрафным броском и/или 2-минутным удалением из игры. Цена такой ошибки при равенстве сил соперников может быть очень высокой. Как показывает анализ данных показателей у лидеров чемпионата наименьшее число ошибок, заканчивающихся штрафным броском (пенальти), допустила сборная Нидерландов (27 наказаний). Наибольшее число данных ошибок допустила сборная Дании, бронзовый призер чемпионата (49 гандбольных пенальти).

Три из первых четырех по рейтингу команды (Франции, Норвегии и Швеции) имеют одинаковые показатели – 31 пенальти за 9 матчей. Это говорит

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей активной игры и ошибочных действий в защите на Чемпионате Мира 2023 года

Рейтинг	Команда	Перехваты, кол-во/в ср.за игру	7-м, кол-во/ в ср.за игру	2-мин. удаление, кол-во/ в ср.за игру
1	Франция	61	31	27
		6,78	3,4	3
2	Норвегия	39	31	29
		4,33	3,4	3,2
3	Дания	27	49	26
		3,0	5,4	2,9
4	Швеция	43	31	21
		4,78	3,4	2,3
5	Нидерланды	47	27	27
		5,22	3	3
6	Германия	52	39	37
		5,78	4,3	4,1
7	Черногория	21	31	34
		2,33	3,4	3,8
8	Чехия	23	29	21
		2,56	3,2	2,3

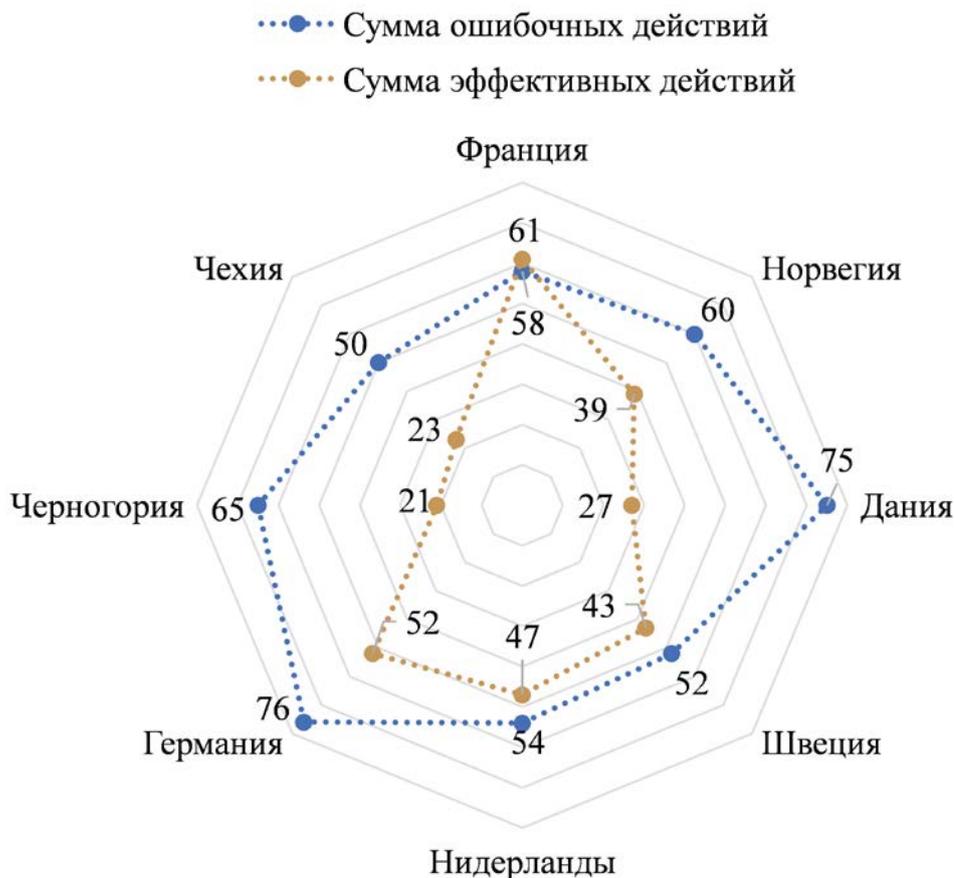


Рисунок 1 – Суммарные показатели эффективных и ошибочных действий сборных

о том, что в среднем за матч команда допускала 3,4 грубых технических фола, наказываемых 7-метровым штрафным броском.

2-минутное удаление является еще более серьезным наказанием для команд, поскольку все это время они должны защищаться в численном меньшинстве и теоретически могут получить в свои ворота до 2-х иногда и более мячей. Команды полуфиналисты чемпионата за грубую игру в защите от 21 до 37 раз наказывались 2-минутным удалением.

Таким образом, из активных индивидуальных действий гандболисток в защите суммарное число ошибочных действий у 7 команд превосходит число эффективных перехватов, кроме победителя – сборной команды Франции (Рисунок 1). Именно активная игра на перехватах позволила сборной Франции обеспечить эффективную реализацию контратак и в целом победу на турнире.

Таким образом, в современном женском гандболе можно констатировать повышение роли активных защитных действий, обеспечивающих быстрый

переход от защиты к нападению и увеличивающих в целом число атакующих действий.

Следует отметить и другую тенденцию развития современного женского гандбола – увеличение антропометрических данных игроков команд. В составе каждой команды, участвующей на Чемпионате Мира, есть гандболистки, рост которых превышает 190 см. Это является весомым основанием для блокирования бросков с дальней дистанции и помощи вратарям команд при отражении бросков.

Выводы. Как показывают данные исследования, в современном женском гандболе успеха добиваются команды, имеющие в своем составе активных защитников, выполняющих перехваты мяча. Минимизация ошибочных действий в защите за счет снижения числа 2-минутных удалений игроков также позволяет команде сохранять численное равенство и даже создавать численное преимущество заменой вратаря на полевого игрока. Показатели числа 7-метровых штрафных бросков, получаемых командой в условиях защиты, показывают сопер-

нику слабые стороны в организации оборонительных действий и создают условия для нападающих использовать данное «слабое звено». Полученные данные имеют высокую практическую значимость поскольку позволяют прогнозировать показатели высокого соревновательного результата в женском гандболе на международной арене.

Литература

1. Жийяр, М.В. Эффективность атакующих действий женской сборной команды России на чемпионате Европы 2020 г. / М.В. Жийяр, Н.Н. Чигарев, А. Кругличенко // The Scientific Heritage. – 2021. – №66-4(66). – P.11-14.
2. Кудряшов, Е.В. Контроль соревновательной деятельности в спортивных играх / Е.В. Кудряшов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №4(146). – С.105-108.
3. Погребной, А.И. Информационные модели соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов различных игровых амплуа / А.И. Погребной, В.И. Тхорев // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы конф. – М., 1999. – С. 333-335.
4. Bilge M. Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. Journal of Human Kinetics. – 2012. – V. 35, – P.109-118.

5. Lorger, M. Analyses of the efficiency game in attack and defense at young female handball players during the competition / M. Lorger, Iv. Prskalo, M. Hraski // Trakia Journal of Sciences. – 2013. – № 3. – P. 314-317.

References

1. Gillard, M.V. The effectiveness of attacking actions of the Russian women's national team at the European Championship 2020 / M.V. Gillard, N.N. Chigarev, A. Kruglichenko // The Scientific Heritage. – 2021. – No. 66-4(66). – P.11-14.
2. Kudryashov E.V. Control of competitive activity in sports games / E.V. Kudryashov // Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. – 2017. – No. 4 (146). – P.105-108
3. Pogrebnoy A.I. Information models of competitive activity of qualified handball players of various game roles / A.I. Pogrebnoy, V.I. Tkhorev // Modeling of sports activity in an artificially created environment (stands, simulators, simulators): Proceedings of Conf. – M., 1999. – P. 333-335.
4. Bilge M. Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. Journal of Human Kinetics. – 2012. – V. 35. – P.109-118
5. Lorger, M. Analyses of the efficiency game in attack and defense at young female handball players during the competition / M. Lorger, Iv. Prskalo, M. Hraski // Trakia Journal of Sciences. – 2013. – № 3. – P. 314-317.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ РАБОТЫ С АЛЬПИНИСТСКИМИ УЗЛАМИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ

THE EFFECTIVENESS OF THE FORMATION OF MOTOR SKILLS OF WORKING WITH CLIMBING KNOTS OF YOUNG TOURISTS IN EXTREME CONDITIONS



**Имангулова
Татьяна Васильевна** – канд.
пед. наук, доцент кафедры
рекреации и спортивно-
оздоровительного туризма
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, tanya_geo@mail.ru

Imangulova Tatyana – Candidate
of Pedagogical Sciences, Associate
Professor of the Department
of Recreation and Sports and

Wellness Tourism at the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia, tanya_geo@mail.ru



**Терина
Анастасия Николаевна** –
магистр направления «Спорт
высших достижений и система
подготовки спортсмена»
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, nastyha070299@mail.ru

Terina Anastasia – Master's
degree in «High Performance
Sports and athlete training
system» at the Russian University

of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, nastyha070299@
mail.ru

Ключевые слова: альпинизм, узлы, фактор экстремальности, двигательный навык, методика.

Аннотация. Узлы являются базовым элементом при подготовке в альпинизме. При обучении каждого узла необходимо изучить классификацию и их применение. Именно поэтому очень важно на начальном этапе уделить особое внимание процессу обучения завязывания узлов. Внедрение фактора экстремальности позволяет не только быстрее усваивать информацию и совершенствовать двигательный навык, но и предоставляет возможность быть готовым к нестандартным и стрессовым условиям.

Keywords: mountaineering, knots, extreme factor, motor skill, technique.

Abstract. Knots are a basic element in training in mountaineering. When training each node, it is necessary to study the classification and their application. That is why it is very important at the initial stage to pay special attention to the process of learning how to tie knots. The introduction of the extreme factor allows not only to absorb information faster and improve motor skills, but also provide an opportunity to be ready for non-standard and stressful conditions.

Актуальность исследования. В современном мире большую популярность стали набирать экстремальные виды деятельности. Альпинизм занимает лидирующее место в таблице по данным видам и имеет повышенную вероятность срыва со склона, именно поэтому безопасность восхожде-

ния зависит от ряда умений, знаний и приобретённых навыков на тренировках [1].

В альпинизме основную роль в обеспечении безопасности играет верёвка и специальное снаряжение. Узлы являются базовым элементом при подготовке в альпинизме. На начальном этапе

обучения каждого узла необходимо изучить классификацию и их применение [2, 3]. Внедрение фактора экстремальности позволит учащимся не только быстрее усваивать информацию и совершенствовать двигательный навык, но и предоставит возможность быть готовым к нестандартным и стрессовым условиям, так как подобные ситуации уже были применены в процессе тренировочной деятельности. Данную подготовку осуществляет тренер, поэтому ему необходимо как можно правильно и точно объяснить все нюансы завязывания узлов, применяемых в альпинизме и достичь того, чтобы данное умение стало двигательным навыком, который будет использоваться в экстренных ситуациях [4, 5, 6].

Цель исследования – выявить эффективность формирования двигательных навыков работы с альпинистскими узлами юных туристов в условиях экстремальности.

Методы исследования. Эксперимент проводился в «Центре детского юношеского туризма и экскурсий (ЦДЮТЭ) Ярославская область». Возраст участников 12–14 лет. В состав групп вошли учащи-

еся с начальным уровнем подготовки, где были поделены на ЭГ и КГ по 10 человек в каждой.

Обсуждение результатов исследования. В момент проведения обучения, участникам экспериментальной группы, после каждых трёх попыток завязывания узла, добавлялся фактор экстремальности, а контрольная группа так же продолжила завязывать узлы, как и ранее. Нами был разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности усвоения и запоминания узлов, примеряемых в альпинизме. В качестве факторов экстремальности были выбраны следующие условия: а) завязывание узлов с закрытыми глазами (фактор отсутствия зрительного контроля); б) завязывание узлов за спиной (фактор отсутствия зрительного контроля и фактор ограничения мелкой моторики); в) завязывание узлов одной рукой (фактор ограничения координационных возможностей); г) завязывание узлов после выполнения 30 отжиманий (фактор усталости). Каждый фактор использовался при обучении завязывания всех узлов. В данном исследовании использовалось 10 узлов, на каждый узел было отведено 3 попытки,

Таблица 1 – Межгрупповое сравнение результатов обучения завязыванию узлов до и после эксперимента

Название узла	Группа	Среднее значение, сек		t-расчётное	p
		До эксперимента	После эксперимента		
Двойной проводник (заячьи уши)	ЭГ	50,4±12,2	45,3±10,61	3,1	<0,05
	КГ	46,6±19,7	44,8±14,85	1,4	>0,05
Булинь	ЭГ	50,6±12,2	41,4±10,75	2,4	<0,05
	КГ	47,9±16,3	45,3±15,62	1,8	>0,05
Прямой	ЭГ	52,8±11,3	46,4±09,99	2,9	<0,05
	КГ	49,1±17,5	47,9±14,62	1,5	>0,05
Проводник восьмёрка	ЭГ	41,2±13,2	33,5±07,79	2,8	<0,05
	КГ	37,9±11,5	35,6±9,15	1,7	>0,05
Брамшкотовый	ЭГ	73,9±18,6	63,7±15,23	3,2	<0,05
	КГ	71,9±14,6	69,5±13,79	1,4	>0,05
Встречный проводник	ЭГ	60,1±19,44	51,3±15,75	2,6	<0,05
	КГ	58,9±16,9	56,9±13,20	1,9	>0,05
Австрийский проводник	ЭГ	67,1±14,2	61,1±10,42	2,8	<0,05
	КГ	68,8±15,4	66,3±14,9	1,1	>0,05
Грейпвайн	ЭГ	96,6±12,4	86,7±8,89	2,6	<0,05
	КГ	92,9±11,3	91,3±10,15	1,9	>0,05
Схватывающий	ЭГ	90,6±17,33	81,7±12,15	2,9	<0,05
	КГ	86,2±18,11	85,8±16,09	1,3	>0,05
Академический	ЭГ	110,8±17,4	99,7±13,82	3,2	<0,05
	КГ	106,1±14,8	103,9±12,93	1,7	>0,05

занятия проводились раз в неделю на протяжении 5 месяцев. Повторное тестирование было проведено по завершению педагогического эксперимента. В таблице 1 по результатам эксперимента можно увидеть, что t -критическое до эксперимента ниже t -табличного, это значит, что результаты ЭГ и КГ низкие.

После проведения эксперимента t -критическое становится выше t -табличного, это значит, что методика действует и результаты улучшаются. Сравнили различия между средними, полученными до и после эксперимента внутри каждой выборки. В экспериментальной группе (ЭГ) расчетное значение t -критерия было выше, чем табличное. При степени свободы $df = 22$ и при уровне значимости $p \leq 0,05$, превышает его, а это значит, что у ЭГ есть статистически значимые различия между данными. На основе этого можно утверждать, что обучение дало результат для экспериментальной группы. Данное свидетельствует о том, что применённый нами разработанный комплекс позволил повысить скорость усвоения завязывания узлов, применяемых в альпинизме.

Выводы. Было определено, что разработанный комплекс упражнений является эффективным. Все предложенные факторы экстремальности являются непривычными и создают стрессовую ситуацию для юного туриста, так как он выходит за рамки комфорта и привычного состояния. Остаточные знания сохраняются в памяти на длительное время и позволяют пользоваться ими и применять на практике. Использование факторов экстремальности в процессе обучения способствует лучшему запоминанию и усвоению информации, так как после двухмесячного перерыва от обучения, было проведено занятие, на котором ЭГ показала отличные результаты, а именно 89% завязанных узлов, это на 30% больше, чем контрольная группа. Также попадая в экстремальные условия в горах, в походах и восхождениях, у человека уже есть некая адаптация, так как он уже успел побывать в искусственно

созданных для него экстремальных условиях. Остаточные знания после применения данной методики гораздо эффективнее.

Литература

1. Винокуров, В. Безопасность в альпинизме: учебник / В. Винокуров. – Москва, 2006. – С.15-18.
2. Захаров, П.П. Начальная подготовка альпиниста: учебник / П.П. Захаров. – Москва, 2006. – 188 с.
3. Вейн, А.М. Память человека: учебник / А.М. Вейн. – Москва, 1973. – 4 с.
4. Бакланов, В.Д. Компоненты, определяющие формирование рационального двигательного навыка: учебник / В.Д. Бакланов. – Москва, 2010. – С.12-29.
5. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях: учебник / В.И. Лебедев. – Москва: 1989. – С.11-29.
6. Сыроеждин, А.С. Формирование базовых навыков работы с альпинистской веревкой у студентов технических вузов в вариативной части физического воспитания / А.С. Сыроеждин // Инновации и патенты ГЦОЛИФК: материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСМиТ. – Москва, 2017. – С. 99-103.

References

1. Vinokurov, V. Safety in mountaineering: a textbook / V. Vinokurov. – Moscow, 2006. – P.15-18.
2. Zakharov, P.P. Initial training of a climber: textbook / P.P. Zakharov. – Moscow, 2006. – 188 p.
3. Wayne, A.M. Human memory: textbook / A.M. Wayne. – Moscow, 1973. – 4 p.
4. Baklanov, V.D. Components that determine the effectiveness of a reasonable motor skill: textbook / V.D. Baklanov. – Moscow, 2010. – P.12-29.
5. Lebedev, V.I. Personality in extreme conditions: a textbook / V.I. Lebedev. – Moscow: 1989. – P.11-29.
6. Syroezhin, A.S. Formation of basic skills in working with a climbing rope among students of technical universities in the variable part of physical education / A.S. Syroezhin // Innovations and patents of GCOLIFK: materials of the Final scientific-practical conference of the teaching staff of the Russian State University of Physics and Technology. – Moscow, 2017. – P. 99-103.

УДК 37.015.31 / 376.68:316.354.4

ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ (на примере РУС «ГЦОЛИФК»)

INCLUSIVE VOLUNTEERING AS AN IMPORTANT CONDITION PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT CHINESE STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE SPORTS UNIVERSITY (on the example of RUS «GTSOLIFK»)



Чжан Чжифэн (КНР) – аспирант кафедры педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, 308872823@qq.com. Колледж физической культуры Чжэнчжоуского университета (Китай)

Zhang Zhifeng (PRC) – graduate student of the Department of Pedagogy of the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow,

Russia. Zhengzhou University College of Physical Education (China)



Германов Геннадий Николаевич – д-р пед. наук, профессор кафедры педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», заслуженный работник физической культуры РФ, Москва, Россия, genchay@mail.ru, gggermanov@mail.ru

Germanov Gennady – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy

at the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Moscow, Russia

Ключевые слова: инклюзия, инклюзивное образование, инклюзивное волонтерство, инклюзивная волонтерская программа, психолого-педагогическая поддержка, китайские студенты, спортивный вуз.

Аннотация. Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 27 ст. 2 «инклюзивность – не рекомендательная, а обязательная черта, которая должна быть присуща каждому уровню образования». В РУС «ГЦОЛИФК» сложились фундаментальные условия для развития инклюзивного образования. Работает «Ресурсный учебно-методический центр по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (РУМС)» в сфере физической культуры и спорта. Принята к реализации «Программа развития адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК» до 2030 г». Однако, адаптивная физическая культура выражает иную концепцию и воплощает идею интеграции обучающихся в образовательное пространство, не может полностью заменить инклюзивный подход к образованию [5]. При этом инклюзия не ограничивается обеспечением необходимых условий только для обучающихся с ОВЗ, лиц с инвалидностью, когнитивными и ментальными особенностями.

Keywords: inclusion, inclusive education, inclusive volunteering, inclusive volunteer program, psychological and pedagogical support, Chinese students, sports university.

Abstract. *According to the Federal Law of 29.12.2012 No. 237-FZ «On Education in the Russian Federation,» paragraph 27 of Art. 2 «inclusivity is not a recommendation, but a mandatory feature that should be inherent in each level of education.» The RUS «GCOLIFK» has developed fundamental conditions for the development of inclusive education. There is a «Resource Educational and Methodological Center for the Training of People with Disabilities and Persons with Disabilities (RUMS)» in the field of physical culture and sports. Adopted for the implementation of the «Program for the Development of Adaptive Physical Culture of RUS» GCOLIFK «until 2030.» However, adaptive physical culture expresses a different concept and embodies the idea of integrating students into the educational space, cannot completely replace an inclusive approach to education. At the same time, inclusion is not limited to providing the necessary conditions only for students with disabilities, people with disabilities, cognitive and mental characteristics.*

Введение. Инклюзия (от inclusion – включение) – процесс равноправного участия людей в культурно-образовательной и социальной жизнедеятельности, возможность каждого человека реализовать свой потенциал в академической и общественной жизни в соответствии со своими потребностями. Инклюзия подразумевает расширение доступа к образованию (widening participation). В настоящее время идея расширения образовательного пространства, включения в него всех лиц, вне зависимости от их способностей, возможностей, культурного и социального положения, становится актуальной и востребованной [1, 6, 7]. При этом инклюзия не ограничивается обеспечением необходимых условий только для обучающихся с ОВЗ, лиц с инвалидностью, когнитивными и ментальными особенностями. В инклюзивном процессе соучаствуют представители этнических меньшинств, жертвы дискриминации, трудовые мигранты, люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе беженцы, жертвы конфликтов и природных катастроф, а также одарённые дети, дети-сироты, студенты-иностранцы [3, 4, 11, 12]. Данное направление в образовательных ресурсах РУС «ГЦОЛИФК» требует совершенствования научно-методического обеспечения [11, 12].

В инклюзивной практике большую роль играет средовой подход. Важнейшими педагогическими условиями продуктивного обучения студентов-иностранцев в спортивном вузе, опосредованных средой, являются, во-первых, единство компетентных специалистов-профессионалов, представляющих гуманистическое педагогическое образовательное сообщество, в том числе специалистов спортивно-массовой работы, поддерживающих позитивный психологический микроклимат; немаловажную роль, во-вторых, играет объединяющая коллективная деятельность студентов-сокурсников и благоприятная университетская социокультурная среда; в-третьих, соответствующее информационно-коммуникативное обеспечение, предусматривающее соблюдение прав и свобод представите-

лей инклюзивных групп; в-четвертых, современная материально-техническая база, обеспечивающая возможности продуктивного обучения, физическая среда существования обучающихся с особыми образовательными потребностями; в-пятых, внеучебная деятельность, часто выстраиваемая в формах игровой, спортивной, культурно-развлекательной деятельности, удовлетворяющая индивидуально-личностные потребности и интересы. Формирование такой среды выступает важным условием освоения компетентностной образовательной программы высшего образования в контексте инклюзивного образования. При этом волонтерская деятельность, протекающая в связи с целями и задачами инклюзивного образования, предстает как важное условие психолого-педагогической поддержки китайских студентов в период обучения в спортивном вузе [2, 8, 10, 12]. При этом в Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 27 декабря 2018 года № 2950-р, однозначно отмечено, что в качестве важнейшего признака инклюзивного добровольчества следует рассматривать бескорыстное служение, приверженность общечеловеческим ценностям, причастность делу заботы и помощи.

Цель исследования состоит в научно-теоретическом обосновании и практическом утверждении фундаментальных условий психолого-педагогической поддержки китайских студентов в начальный период обучения и адаптации в спортивном вузе, где важное место занимает инклюзивная волонтерская деятельность.

Материал и методы исследования. Основными методами исследования стали анкетирование и экспертные оценки, методы проектирования образовательной среды, психолого-педагогическое тестирование (в рамках учебной деятельности в РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия [3, 4, 11, 12]).

Для оценки эмоциональной устойчивости, ситуационной тревоги и выявления личностных предик-

торов тревожности в начальный период обучения в спортивном вузе использовалась экспресс-диагностическая методика Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева «Интегративный тест тревожности – ИТТ» (авторы А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, 2005 [9]).

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании разработана программы инклюзивной волонтерской поддержки китайских студентов, включившая четыре блока управленческих действий (Рисунок 1):

1. Целевой блок программы – ориентирован на преодоление трудностей социальной адаптации студентов-магистрантов РУС «ГЦОЛИФК», создание условий для активного включения китайских студентов в учебный процесс, преодоление культурно-образовательных барьеров и осложнений начального периода обучения.

2. Содержательный блок программы предусматривал совершенствование образовательной среды в разрезе уточнения учебных планов, программ и текущих заданий при обучении на курсах, расширение информационного образовательного пространства для китайских студентов на русском и китайском языках, использование двигательной деятельности в формах неурочных самостоятельных занятий для решения задач социализации, коммуникации обучающихся китайских студентов (в магистерских программах, к сожалению, отсутствуют предметы двигательного содержания), разработку психолого-педагогических мер инклюзивной поддержки китайских студентов в начальный период обучения.

3. Процессуально-деятельностный блок программы предусматривал подключение в волонтерское движение сокурсников обучающихся, совместно проживающих в общежитии студентов,



Рисунок 1 – Программа инклюзивной волонтерской поддержки китайских студентов в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» (экспериментальный проект)

Таблица 1 – Показатели «Интегративного теста тревожности – ИТТ» у китайских и российских студентов в начальный период обучения ($M \pm m$), баллов

ИТТ, шкалы	Китайские студенты – ЭГ (n=8)	Российские студенты – КГ (n=10)	Статистические показатели U- Манн-Уитни
Ситуационная шкала СТ-С (сейчас, сегодня)	17,3±0,9 высокое	10,0±1,0 нормальное	16<0,05
ЭД – эмоциональный дискомфорт	91,0±10,9 высокое	65,8±9,0 низкий	8<0,01
АСТ – астенический компонент	124,7±10,6 высокое	79,2±13,2 нормальное	8<0,01
ФОБ – фобический компонент	75,7±6,6 нормальное	31,2±8,0 низкий	10<0,01
ОП – тревожная оценка перспективы	157,0±11,8 высокое	102,3±11,2 нормальное	12<0,01
СЗ – социальная защита	141,1±12,4 высокое	118,0±8,8 нормальное	14<0,05
Личностная шкала СТ-Л (часто, всегда)	22,8±1,0 высокое	14,5±1,1 нормальное	12<0,01
ЭД – эмоциональный дискомфорт	169,4±10,6 высокое	132,9±9,8 нормальное	16<0,05
АСТ – астенический компонент	163,7±11,7 невротизм	101,3±12,9 нормальное	12<0,01
ФОБ – фобический компонент	82,7±9,1 нормальное	54,3±9,1 низкий	14<0,05
ОП – тревожная оценка перспективы	194,1±11,2 невротизм	136,7±13,2 нормальное	8<0,01
СЗ – социальная защита	139,5±10,8 нормальное	115,5±12,7 низкий	16<0,05

Примечание к таблицам 1 и 2. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=8$ и $n_2=10$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, U-критический= $20 \geq U$ -расчетный; $\alpha=99\%$ U-критический= $13 \geq U$ -расчетный. Оценка показателей по дополнительным шкалам представлена в значениях весовых коэффициентов факторного анализа (над чертой в числителе), умножены на 100 для наглядности восприятия, и описаны в станайнах (под чертой в знаменателе).

китайских студентов-магистров старших курсов и аспирантов-иностранцев, представителей «старостата» и объединенного совета обучающихся и других участников студенческого самоуправления, работников спортивного клуба университета, заинтересованных лиц из числа профессорско-преподавательского состава и сотрудников международного отдела учебной части, что в целом обеспечило формирование сетевого педагогического сообщества для решения поставленной цели инклюзивной поддержки китайских студентов; был разработан план организационно-методических управленческих мероприятий и принят к исполнению в экспериментальный период обучения.

4. Контрольно-оценочный блок программы предусматривал психолого-педагогическое тестирование и оценку успеваемости китайских студентов в начальный и завершающий период годичного обучения.

В констатирующем исследовании I этапа в период начальной социальной адаптации студентов-первокурсников было сформировано две опытные группы: экспериментальная, состоявшая из китайских студентов, и контрольная, представленная российскими студентами. Анализировались показатели базовой ситуативной тревожности (СТ-С) и базовой личностной тревожности (СТ-Л) и дополнительных субшкал ЭД, АСТ, ФОБ, ОП и СЗ. Установлено, что в начальный период показатели основных шкал и дополнительных субшкал у ки-

тайских студентов были достоверно выше ($P < 0,05 - 0,01$), чем у российских студентов. Так, показатели ситуативной тревожности, проявляемой в текущих оперативных состояниях (в данный момент, сейчас) составили $17,3 \pm 0,9$ баллов, а личностная тревожности, проявляемая в долговременных состояниях (часто), зафиксированы величиной в $22,8 \pm 1,0$ баллов, что соответствует высоким показателям. Данные приведены в таблице 1.

На II экспериментальном этапе исследования в опытной группе апробировалась организация учебно-воспитательного процесса на основе внедрения программы инклюзивной волонтерской поддержки китайских студентов. Результаты второго экспериментального этапа исследования показали равные индикаторы эмоциональной устойчивости и проявляемых психоневротических реакций у китайских и российских студентов (Таблица 2).

Заключение

1. Начальному периоду социальной адаптации китайских студентов в спортивном вузе характерны видовые трудности, дифференцированные по ряду направлений: – трудности межкультурного и социального взаимодействия, интеграции перенесли 80,3%; – трудности образовательного характера претерпели 78,7% респондентов; – трудности психологической адаптации, социализации, коммуникации пережили 44,3 %; – трудности климато-географического характера ощутили 12,3%; – материально-технические, бытовые трудности прочувствовали

12,3%. Расчетные данные показали объективную значимость трудностей межкультурного (1 место) и образовательного характера (2 место) для успешного взаимодействия на начальном этапе обучения китайских студентов. Коэффициент согласованности мнений (Кендалла) равен $W=0,892$ единиц.

2. Внедрение экспериментальной программы инклюзивной волонтерской поддержки китайских студентов в начальный период психолого-педагогической адаптации содействовало нивелированию и сглаживанию выраженности актуальных трудностей. Так, ранее выявленные факторы образовательного и межкультурного взаимодействия перестали быть ведущими, акцент в динамике роста сменился в сторону факторов материально-технического, бытового и финансового характера. Коэффициент согласованности Кендалла равен $W=0,315$, что говорит о переоценке условий, препятствующих продуктивному обучению китайских студентов в спортивном вузе.

3. Волонтерская поддержка должна стать важным направлением работы спортивного вуза в реализации инклюзивного подхода к обучению китайских студентов. Разработанная программа инклюзивной волонтерской поддержки, реализующая задачи психолого-педагогической адаптации китайских студентов в начальный период обучения в спортивном вузе, содействовала позитивным сдвигам в психологической устойчивости обучающихся в социально-культурном образовательном пространстве на стабильном прочном уверенном уровне проявления. Так, если на этапе констатирующего исследования показатели базовой ситуативной тревожности (СТ-С) и базовой личностной тревожности

(СТ-Л) и дополнительных субшкал у китайских студентов были значительно выше, чем у российских студентов, то в экспериментальный период явных и достоверных различий не наблюдалось.

4. Нивелирование личностной тревожности, проявляемой в текущих оперативных состояниях (в данный момент, сейчас), в экспериментальный период адаптации у китайских студентов связывается с формированием у обучающихся навыков работы, общения, коммуникации, которые позволили преодолеть личностную изолированность и обеспечили субъекту возможность включиться в учебный процесс на уровне понимания, применения знаний. Этот процесс должен быть интенсифицирован в образовательной среде университета в рамках отдельных учебных дисциплин, в образовательно-воспитательной деятельности всего коллектива преподавателей, в спортивных внеучебных самостоятельных физкультурных занятиях студентов (к сожалению, в программах обучения магистрантов занятий физкультурно-спортивного совершенствования нет), в работе спортивного клуба, с привлечением к решению поставленных задач возможностей международного отдела и ресурсного учебно-методического центра РУС «ГЦОЛИФК».

Литература

1. Бахарев, А.В. Развитие инклюзивных практик в истории современного российского образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Бахарев Алексей Викторович; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2018. – 23 с.
2. Ващенко, Д.Г. Волонтерство как средство инклюзивного образования // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы Междунар.

Таблица 2 – Показатели «Интегративного теста тревожности – ИТТ» у китайских и российских студентов в завершающий период обучения ($M \pm m$) баллов

ИТТ, шкалы	Китайские студенты – ЭГ (n=8)	Российские студенты – КГ (n=10)	Статистические показатели U- Манн-Уитни
Ситуационная шкала СТ-С (сейчас, сегодня)	12,3±0,9 нормальное	10,7±1,0 нормальное	22>0,05
ЭД – эмоциональный дискомфорт	70,0±9,9 нормальное	62,2±8,8 низкий	24>0,05
АСТ – астенический компонент	81,7±9,6 нормальное	77,2±10,2 нормальное	38>0,05
ФОБ – фобический компонент	39,7±6,6 нормальное	32,2±8,4 низкий	26>0,05
ОП – тревожная оценка перспективы	115,0±11,8 нормальное	108,4±11,2 нормальное	20,5>0,05
СЗ – социальная защита	121,1±10,4 нормальное	118,5±8,5 нормальное	40>0,05
Личностная шкала СТ-Л (часто, всегда)	13,5±1,0 нормальное	12,5±1,3 нормальное	24>0,05
ЭД – эмоциональный дискомфорт	139,4±10,6 нормальное	133,6±9,9 нормальное	26>0,05
АСТ – астенический компонент	113,4±10,7 нормальное	106,2±10,9 нормальное	24>0,05
ФОБ – фобический компонент	62,7±9,5 нормальное	55,2±9,4 низкий	21>0,05
ОП – тревожная оценка перспективы	154,1±10,2 нормальное	146,7±10,2 нормальное	38>0,05
СЗ – социальная защита	127,5±10,8 нормальное	120,6±11,7 нормальное	22>0,05

науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 дек. 2017 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2017. – С. 391-393.

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. – Т. 204. – № 2. – С. 75-80.

4. Волостных, А.А. Отношение студентов российских вузов к инклюзивному образованию как к процессу равных возможностей / А.А. Волостных, Г.Н. Германов // Молодые – науке: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием студентов и молодых ученых, 13-14 апреля 2022 г. / РГУФКСМиТ. – М., 2022. – С. 156-160.

5. Значение дисциплины «адаптивная физическая культура» в структуре современной подготовки выпускников физкультурных вузов по направлению «спорт» / Н.О. Рубцова, А.В. Рубцов, Т.В. Артамонова, М.Ю. Журина // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2024. – № 1. – С. 51-54.

6. Зубарева, Т. Г. Компетентностно-ориентированное повышение квалификации специалистов по созданию инклюзивной образовательной среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Зубарева Татьяна Гаспаровна; [Место защиты: Курск. гос. ун-т]. – Курск, 2009. – 23 с.

7. Козырева, О.А. Проблемы инклюзивного образования / О.А. Козырева. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 179 с.

8. Омарова, П.О. Мотивация волонтеров инклюзии к добровольческой деятельности / П.О. Омарова, П.П. Магомедова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2023. – Т. 17. – № 3. – С. 114–120.

9. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ) / авт. А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев; Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева. – СПб., 2005. – 23 с.

10. Файзуллин, И. Ф. Формирование общекультурных компетенций у студентов вузов физической культуры и спорта в процессе волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Файзуллин Ильшат Фархуллович; [Место защиты: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта]. – Омск, 2018. – 25 с.

11. Чжан Чжифэн (КНР). Трудности социальной адаптации китайских студентов на начальном этапе обучения в спортивном вузе // Чжан Чжифэн, Г.Н. Германов, А.А. Волостных // Молодые – науке: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием студентов и молодых ученых, 13-14 апреля 2022 г. / РГУФКСМиТ. – М., 2022. – С. 704-711.

12. Чжан Чжифэн (КНР). Программа инклюзивной волонтерской поддержки китайских студентов в начальный период обучения в спортивном ВУЗе / Чжифэн Чжан (КНР), Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2022. – Т. 211. – № 10. – С. 464-469.

References

1. Bakharev, A.V. Development of inclusive practices in the history of modern Russian education: abstract. dis.... cand.

ped. Sciences: 13.00.01 / Bakharev Alexey Viktorovich; [Place of defense: Mosk. mountains. ped. un-t]. – М., 2018. – 23 p.

2. Vashchenko, D.G. Volunteering as a means of inclusive education//Education, innovation, research as a resource for community development: materials International. scientific-practical. conf. (Cheboksary, December 19, 2017). – Cheboksary: Publishing House «Wednesday», 2017. – P. 391-393.

3. Volostnykh, A.A. Students' views on inclusive education in higher education / A.A. Volostnykh, G.N. Germanov // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2022. – Т. 204. – № 2. – P. 75-80.

4. Volostnykh, A.A. The attitude of students of Russian universities to inclusive education as a process of equal opportunities / A. A. Volostnykh, G. N. Germanov // Young - to science: materials All-Russia. scientific-practical. conf. with international participation of students and young scientists, April 13-14, 2022/RSUFKSMIT. – М., 2022. – P. 156-160.

5. The importance of the discipline «adaptive physical culture» in the structure of modern training of graduates of physical education universities in the direction of «sports» / N.O. Rubtsova, A.V. Rubtsov, T.V. Artamonova, M.Yu. Zhurina // Psychology and pedagogy of sports activities. – 2024. – № 1. – P. 51-54.

6. Zubareva, T. G. Competence-oriented advanced training of specialists in creating an inclusive educational environment: ref. dis.... cand. ped. Sciences: 13.00.08/Zubareva Tatyana Gasparovna; [Place of protection: Chickens. state university]. - Kursk, 2009. - 23 s.

7. Kozyreva, O.A. Problems of inclusive education / O.A. Kozyreva. – Moscow: Yurayt Publishing House, 2021. – 179 p.

8. Omarova, P.O. Motivation of inclusion volunteers to volunteer / P.O. Omarova, P.P. Magomedova // Izvestia of the Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences. – 2023. – VOL. 17. – № 3. – P. 114-120.

9. Application of integrative anxiety test (ITT) / author A.P. Bizyuk, L.I. Wasserman, B.V. Iovlev; St. Petersburg Research Psychoneurological Institute named after V.M. Bekhterev. – St. Petersburg, 2005. – 23 p.

10. Fayzullin, I.F. Formation of general cultural competencies among students of universities of physical culture and sports in the process of volunteering at major sports events: author's review. dis.... cand. ped. Sciences: 13.00.08 / Fayzullin Ilshat Farkhulloovich; [Place of defense: Sib. state university physical culture and sports]. – Омск, 2018. – 25 p.

11. Zhang Zhifeng (China). Difficulties of social adaptation of Chinese students at the initial stage of training at a sports university // Zhang Zhifeng, G.N. Germanov, A.A. Volostnykh // Young - to science: materials from Vseros. scientific-practical. conf. with international participation of students and young scientists, April 13-14, 2022/RGUFKSMIT. – М., 2022. – P. 704-711.

12. Zhang Zhifeng (China). Program of inclusive volunteer support of Chinese students during the initial period of study at a sports university / Zhifeng Zhang (PRC), G.N. Germanov, E.G. Tsukanova // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2022. – Т. 211. – № 10. – P. 464-469.

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.
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>ANNIVERSARY OF THE IRKUTSK BRANCH</u>	Kugno E., Vorobeva E., Gaskova N., Borovskikh S. ON THE 25TH ANNIVERSARY OF THE IRKUTSK BRANCH OF THE RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORTS «GTSOLIFK»	5
	Vlasov E. FUNCTIONAL INDICATORS IN ORIENTEERING AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE LEVEL OF TACTICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATIONS	9
	Pankova L., Mukhomedzyanova I. STUDYING SOFT SKILLS OF SPECIALISTS PARTICIPATING IN THE IMPLEMENTATION OF SPORTS TRAINING PROGRAMS	13
	Gurina V. SOFT SKILLS OF EMPLOYEES OF THE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» INDUSTRY AND TOOLS FOR THEIR FORMATION	18
	Lukyanov A. METHODOLOGY FOR DEVELOPING ATTENTION CONCENTRATION OF FOOTBALL PLAYERS 7-8 YEARS OLD	22
	Komarikov K., Kugno E. METHODOLOGY GOALKEEPING TRAINING IN ICE HOCKEY	26
	Pavlov A. THE INFLUENCE OF ORIENTEERING SPORTS ON THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF GEOLOGY STUDENTS	30
<u>THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</u>	Vovk S., Titkova D. THE CORRELATION OF THE STROKE STEP AND THE TEMPO OF MOVEMENTS WITH THE DYNAMICS OF SPORTS FORM IN THE MACROCYCLE OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS-SPRINTERS	35
	Shugol E., Novikova L., Yaroslavtseva P. INDICATORS OF CRITERIA OF «ARTISTIC SKILL» OF THE LEADING RUSSIAN TEAMS IN AESTHETIC GYMNASTICS	42
	Antonova N., Gabbazova A. ANALYSIS OF THE WOMEN'S NATIONAL TEAM PERFORMANCE AT THE WORLD CHESS OLYMPIAD	45
<u>ATHLETE AND COACH PERSONALITY PSYCHOLOGY</u>	Belyakova E., Medvedev V. EXPERIMENTAL METHODICS OF MOTIVATIONAL ATTRIBUTION OF STUDENTS' BEHAVIOR CHARACTERISTICS AT SPORTS UNIVERSITIES	49
	Zemskov A., Borisov A. RESEARCH OF THE INFLUENCE OF COPING SKILLS ON THE EFFICIENCY OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FOOTBALL PLAYERS UNDER COMPETITION CONDITIONS	54
	Kharitonova A. MANIFESTATION OF SELF-ACTUALIZATION OF ATHLETES ON THE STAGE OF HIGHER SPORTSMANSHIP (USING THE EXAMPLES OF JUDO AND SAMBO)	59
	Yurov I. CORRECTION OF CHARACTER ACCENTUATIONS IN ATHLETES	64
	Tomashevich A. THE INFLUENCE OF GENDER EDUCATION OF CHILDREN ON THEIR PARTICIPATION IN OUTDOOR GAMES IN VARIOUS FORMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN	69
	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	74
<u>APPLIED AND EXPERIMENTAL RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION</u>	Bulgacheva P., Novikova L., Yaroslavtseva A. INDICATORS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN AESTHETIC GYMNASICS	77
	Chigarev N., Gillard M. EFFECTIVENESS OF DEFENSE ACTIONS OF THE STRONGEST WOMEN'S NATIONAL TEAMS AT THE 2023 WORLD HANDBALL CHAMPIONSHIP	81
	Imangulova T., Terina A. THE EFFECTIVENESS OF THE FORMATION OF MOTOR SKILLS OF WORKING WITH CLIMBING KNOTS OF YOUNG TOURISTS IN EXTREME CONDITIONS	86
	Zhang Zhifeng, Germanov G. INCLUSIVE VOLUNTEERING AS AN IMPORTANT CONDITION PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT CHINESE STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE SPORTS UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF RUS «GTSOLIFK»)	89
<u>PEDAGOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION</u>		



Олимпийская гордость — выпускники Иркутского филиала РУС «ГЦОЛИФК»



Брянский Алексей — Заслуженный мастер спорта России (плавание).
Двукратный чемпион Европейских игр в Баку, четырёхкратный чемпион мира (2016), бронзовый призёр Всемирной летней универсиады (2017), призёр чемпионатов России



Роман Тарасов — мастер спорта (л/а).
Обладатель: бронзовой медали XVI летних Олимпийских игр, золотой и двух серебряных медалей на Чемпионате Европы (2021).



Любославский Антон — Мастер спорта России международного класса (л/а, толкание ядра).
Участник Олимпийских игр (2008), бронзовый призёр Универсиады (2005), чемпион Европы среди молодёжи, многократный победитель и призёр первенств национального значения



Ходаков Сергей — Заслуженный мастер спорта России (л/а, метание диска). Чемпион Паралимпийских игр (1992, 1996), многократный победитель различных международных соревнований



Алексей Негодайло — мастер спорта (л/а, бобслеи). Чемпион мира (2012/13) по бобслею



Долгова Ирина — мастера спорта России международного класса (дзюдо).
Участник Олимпийских игр (2016), Чемпионка Европы (2018), призёр Европейских игр (2015, 2019)



Панкова Лариса — мастер спорта (велогонки).
Участница Олимпийских игр (2012), чемпионка кубка России (2012)

г. Иркутск, ул. Байкальская, 267

8 (395-2) 500-117 (доб. 5513), 8 (395-2) 500-117 (доб. 5504), 8 902 179 67 74

Сайт: www.ifrgufk.ru • e-mail: info@ifgtsolifk.ru



РОССИЙСКОМУ УНИВЕРСИТЕТУ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

