



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Psychology and Pedagogy of Sports Activities



Антарктида. Земля королевы Мод.
Горный массив Дригальского

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

№3 (70) 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>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	Баталов А.Г., Дзунович А.С., Жамбалова А.С. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЛЫЖНИЦЫ-ГОНЩИЦЫ, УЧАСТНИЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ 2018 Г В ПХЕНЧХАН (РЕСПУБЛИКА КОРЕЯ)	5
	Береза Е.И., Захрямина Л.Н. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЯХТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В КЛАССЕ ЯХТ «ILCA 6»	10
	Сошников Н.Н., Косоварцев Д.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ БИАТЛОНИСТОВ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ И НОРВЕГИИ В ДИСЦИПЛИНЕ СПРИНТ НА XXIV ОЗИ 2022 Г. (ПЕКИН, КИТАЙ)	15
	Чепкасова И.В. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ, НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	20
	Сыроежин А.С. ИГРОВОЙ МЕТОД, КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЯЗНИ ВЫСОТЫ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 5-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ, НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	23
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА</u>	Пайгунова Ю.В., Лопухова О.Г., Галиева Е.М. РАЗВИТИЕ ВЫГОРАНИЯ У ФУТБОЛИСТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ КАК КОМПОНЕНТА САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ	29
	Боброва Г.В., Холодова Г.Б. ИССЛЕДОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ В АСПЕКТЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	33
	Москвина Н.В., Романенко А.Ю. САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И СТИЛИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ	37
<u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФК И СПОРТА</u>	Шевцов А.В., Мирошников А.Б., Рыбакова П.Д. РАЗРАБОТКА ОПРОСНИКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К НОВЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВМЕШАТЕЛЬСТВАМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ DELPHI	40
	Кохан С.А. ВЛИЯНИЕ ТЕНДЕНЦИИ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА «ВОЗРАСТНЫХ ФУТБОЛИСТОВ» НА ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ	47
	Ли Ч., Мещеряков А.В., Левушкин С.П. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ УШУ И СРЕДСТВ БОС НА ПОКАЗАТЕЛИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ	51
	Ильичева О.В., Сираковская Я.В. ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЕНСАТОРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРОТРАКЦИЮ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ	57
	Барчукова Г.В., Шабанова А.В. СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	62
	Булыккина Л.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ФАКТОРОВ ЛИЧНОСТИ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	67
	Бородавкин А.Ю., Захаров А.А., Казаков А.Ю. ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ПОСАДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НА СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ГОНЩИКОВ	71
	Орлов Ю.Л., Ван Хуавэй, Рыжкова Л.Г. КЕЙС-МЕТОД КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МАГИСТРАНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА	75
<u>ПЕДАГОГИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	Левченкова Т.В., Солодова Е.А. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	78
	Зайцева А.А. ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПРОФОРИЕНТАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	83
<u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФК</u>	Истомина Е.В. МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА ЛИЦАМИ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА	87
	Ветвицкая Т.В. ОТРАЖЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	90

УДК 796.92

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЛЫЖНИЦЫ- ГОНЩИЦЫ К ОЛИМПИЙСКИМ ЗИМНИМ ИГРАМ 2018 Г. (ПХЁНЧХАН, РЕСПУБЛИКА КОРЕЯ)

THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE DIRECT PREPARATION STAGE OF A HIGHLY QUALIFIED FEMALE CROSS-COUNTRY SKIER FOR THE OLYMPIC WINTER GAMES 2018 (PYEONGCHANG, SOUTH KOREA)



**Баталов
Алексей Григорьевич** –
канд. пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой теории
и методики лыжного спорта
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, alex-batalov@yandex.ru

Batalov Alexey – Candidate of
Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory
and Methodology of Skiing at the

Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia,
alex-batalov@yandex.ru



Жамбалова Алиса Саяновна –
спортсмен-инструктор
Государственного автономного
учреждения Тюменской области
«Центр спортивной подготовки
и проведения спортивных
мероприятий», Тюмень, Россия,
alisa.zhambalova@yandex.ru

Zhambalova Alisa – athlete-
instructor, State Autonomous
Institution of Tyumen region
«Center of sports training and

organization of sports events», Tyumen, Russia, alisa.
zhambalova@yandex.ru



Дзунович Анна Сергеевна –
преподаватель кафедры теории
и методики лыжного спорта
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, a.dzunovich@bk.ru

Dzunovich Anna – Assistant,
Department of Theory and
Methodology of Skiing at the
Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia,
a.dzunovich@bk.ru

Ключевые слова: Олимпийские зимние игры (ОЗИ), этап непосредственной подготовки (ЭНП), среднегорье, объем нагрузки, физиологическая напряжённость.

Аннотация. Представлены результаты анализа ЭНП лыжницы-гонщицы участницы Олимпийских зимних игр 2018 г. Использованы данные индивидуальной биодинамической пульсометрии, спортивных дневников, а также официальных протоколов соревнований ОЗИ-2018. Выявлено, что длительность ЭНП составила 33 дня и включала в себя 4 тренировочных микроцикла различной направленности. Выполнена циклическая нагрузка в объёме 875 км, преимущественно в 1–2 зонах интенсивности (93 %). Установлено, что основной объём соревновательной нагрузки во всех дисциплинах, выполнен в 3 – 4 зонах интенсивности ($87 \pm 2,5$ %). Величина средней дистанционной частоты сердечных сокращений (ЧСС) по отношению к максимальной в дистанционных гонках составляет 94 ± 1 %. Отмечена положительная динамика соревновательной результативности в период реакклиматизационного повышения работоспособности после тренировочных мероприятий в условиях среднегорья.

Keywords: Olympic Winter Games (OWG), direct preparation stage (DPS), middle mountains, load volume, physiological intensity.

Abstract. The results of the research on skier-racers' DPS during the 2018 Winter Olympics are presented. The study utilizes data from individual biodynamic pulsometry, sports diaries, and the official competition protocols of the 2018 Olympic Winter Games. It was revealed that the DPS duration was 33 days and included four training microcycles with various focuses. A cyclic load of 875 km was completed, predominantly in the 1st to 2nd intensity zones (93%). It has been established that the main volume of competitive load in all disciplines was performed in the 3rd to 4th intensity zones ($87 \pm 2.5\%$). The average heart rate frequency relative to the maximum in distance races is $94 \pm 1\%$. Positive dynamics in competitive effectiveness were noted during the reacclimatization enhancing performance period after training activities in mid-mountain conditions.

Актуальность исследования. Значительную роль в период подготовки к главным соревнованиям играет этап непосредственной подготовки [2, 3]. В связи с этим, оптимальный выбор структуры и содержания ЭНП, основанный как на индивидуальных физиологических параметрах спортсменки, так и на климато-географических условиях мест его проведения, требует дополнительного изучения [1, 5].

Цель исследования – выявить структуру, содержание и направленность этапа непосредственной подготовки лыжницы-гонщицы к Олимпийским зимним играм 2018 г., а также оценить результативность и физиологическую напряжённость соревновательной деятельности в дисциплинах олимпийской программы.

Организация исследования. На основе данных персональных спортивных дневников, в том числе данных личного онлайн-дневника «Polar Flow», протоколов соревнований выполнен анализ тренировочной и соревновательной деятельности мастера спорта международного класса по лыжным гонкам в период непосредственной подготовки (ЭНП) и участия в ОЗИ-2018. Исследовались следующие показатели: место организации тренировочного процесса, продолжительность (количество дней), направленность микроциклов, высота над уровнем моря (м), часовой пояс (UTC, ч.), расчетный показатель трудности лыжных трасс (м / 1 км), общий объем циклической нагрузки (ООЦН, км), индивидуальные зоны интенсивности (Таблица 1) и физиологическая напряженность соревновательной деятельности по ЧСС, уд/мин.

Результаты исследования. Индивидуальный план ЭНП лыжницы к ОЗИ-2018 был разработан тренерским штабом национальной сборной команды России на период с 8 января по 9 февраля 2018 г. с учётом возможных адаптационных ответных реакций организма спортсменки на особенности климато-географических условий места проведе-

ния Олимпийских игр. ЭНП включал в себя 33 тренировочных дня, состоял из 4 микроциклов и был реализован в условиях 3 разных часовых поясов и 3 различных высот над уровнем моря (Таблица 2).

Первым и наиболее продолжительным тренировочным сбором в рамках ЭНП, включающим в себя 18 тренировочных дней и разделённым на 2 микроцикла, являлся сбор в период с 8 по 25 января 2018 г. (Хмелевские озёра, Сочи, Россия). Основные задачи первого (7 дней) и второго (11 дней) микроциклов данного сбора состояли, соответственно, в восстановлении физических кондиций лыжницы в привычном часовом поясе (UTC +3) после отборочных соревнований и адаптации её организма к условиям среднегорья (1820 м над уровнем моря). Кроме того, среднее значение показателя трудности трасс (28,1 м / 1 км), на которых осуществлялась подготовка в Сочи, сопоставимо с таковым для олимпийских трасс (31,7 м/1 км). При этом, общий объём циклической нагрузки в течение данного сбора (ООЦНСочи) составил 503 км, из которых 471 км (94%) спортсменка выполнила в низкоинтенсивном режиме.

Так как между привычным часовым поясом спортсменки (UTC +3) и местом проведения ОЗИ-

Таблица 1 – Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок высококвалифицированной лыжницы-гонщицы

Зоны интенсивности	ЧСС, уд./мин
1 зона	< 140
2 зона	141–155
3 зона	156–170
4 зона	171–180
5 зона	> 180
max	198

Таблица 2 – Структура этапа непосредственной подготовки высококвалифицированной лыжницы-гонщицы к ОЗИ-2018

Место	Продолжительность	Количество дней	Направленность микроцикла	Высота над уровнем моря (м)	Часовой пояс (UTC, ч.)	Трудность трассы (м/1 км)	ООЦН (км)	
							Всего	Ср. в день
Хмелевские озёра, Сочи (Россия)	08.01.2018 –25.01.2018	18	восстановительный	1820	+ 3	28,1	503	27,9
			развивающий					
Южно-Сахалинск (Россия)	29.01.2018 –04.02.2018	7	развивающий	40	+11	23,8	262	37,4
Пхёнчхан (Республика Корея)	06.02.2018 –09.02.2018	4	поддерживающий	750	+9	31,7	110	27,5

2018 – Пхёнчханом (Республика Корея, UTC +9) имеет место значительная разница во времени, второй тренировочный сбор был организован в период с 29 января по 4 февраля 2018 г. в Южно-Сахалинске (Россия, UTC +11), который по часовому поясу близок к Пхёнчхану. Данный сбор состоял из одного микроцикла (7 дней) и решал задачу по своевременной перестройке суточного ритма организма лыжницы-гонщицы при осуществлении тренировочной деятельности на трассах, трудность которых (23,8 м / 1 км) значительно уступает трудности трасс предстоящих соревнований. ООЦНЮ.Сахалинск в рамках данного микроцикла составил 262 км, 242 км (92%) из них, как и на предыдущем сборе, – в низкоинтенсивном режиме.

Третий и заключительный тренировочный сбор, также включающий в себя один микроцикл (4 дня), был проведён непосредственно на спортивных объектах предстоящей олимпиады в период с 6 по 9 февраля 2018 г. и преследовал основную цель – сохранение достигнутого уровня адаптационных перестроек в организме лыжницы-гонщицы. ООЦНПхёнчхан в течение этого микроцикла составил 110 км, из них 102 км (93%), аналогично трём предыдущим микроциклам, пришлось на низкоинтенсивную работу.

Известно, что тренировочный процесс в условиях среднегорья позволяет увеличить работоспособность спортсменов за счёт повышения производительности аэробных и анаэробных источников обеспечения, биомеханической и функциональной экономии, устойчивости к гипоксии и ряда других изменений в организме. При этом уровень проявления работоспособности, выражением которой является спортивная результативность, имеет волнообразный характер [5]. На рисунке 1 представлена

модель динамики спортивной работоспособности в период реакклиматизации после тренировочного сбора в условиях среднегорья и результативности её соревновательной деятельности на ОЗИ-2018. Первая волна повышения с последующим снижением работоспособности спортсменки полностью завершилась до начала соревнований в течение тренировочного сбора в Южно-Сахалинске, включая переезд в Пхёнчхан. Дебютная олимпийская гонка была проведена на 15-й день реакклиматизации организма, и на фоне второй волны повышения работоспособности спортсменка заняла 20-е место в скиатлоне (7,5 км + 7,5 км). В двух следующих индивидуальных дисциплинах: спринте классическим стилем и дистанционной гонке свободным стилем (10 км) лыжница выступала в период предполагаемой максимальной работоспособности и показала в них 44-й и 17-й спортивные результаты, соответственно. Заключительная гонка классическим стилем (30 км) проходила в начале 5-й недели реакклиматизации, характеризующейся стабилизацией или незначительным снижением работоспособности, и ознаменовалась наилучшим результатом спортсменки на олимпийских играх – 15-е место. Следует отметить предрасположенность лыжницы к соревновательной деятельности в дистанционных дисциплинах, в которых она и продемонстрировала положительную динамику роста результативности в соответствии с ранее выявленными закономерностями в подготовке спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, в период реакклиматизации [5, 4, 6].

Проведённый анализ физиологической напряжённости соревновательной деятельности лыжницы-гонщицы в рамках ОЗИ-2018 (Таблица 3) показал, что $87 \pm 2,5\%$ от общего объёма нагрузки

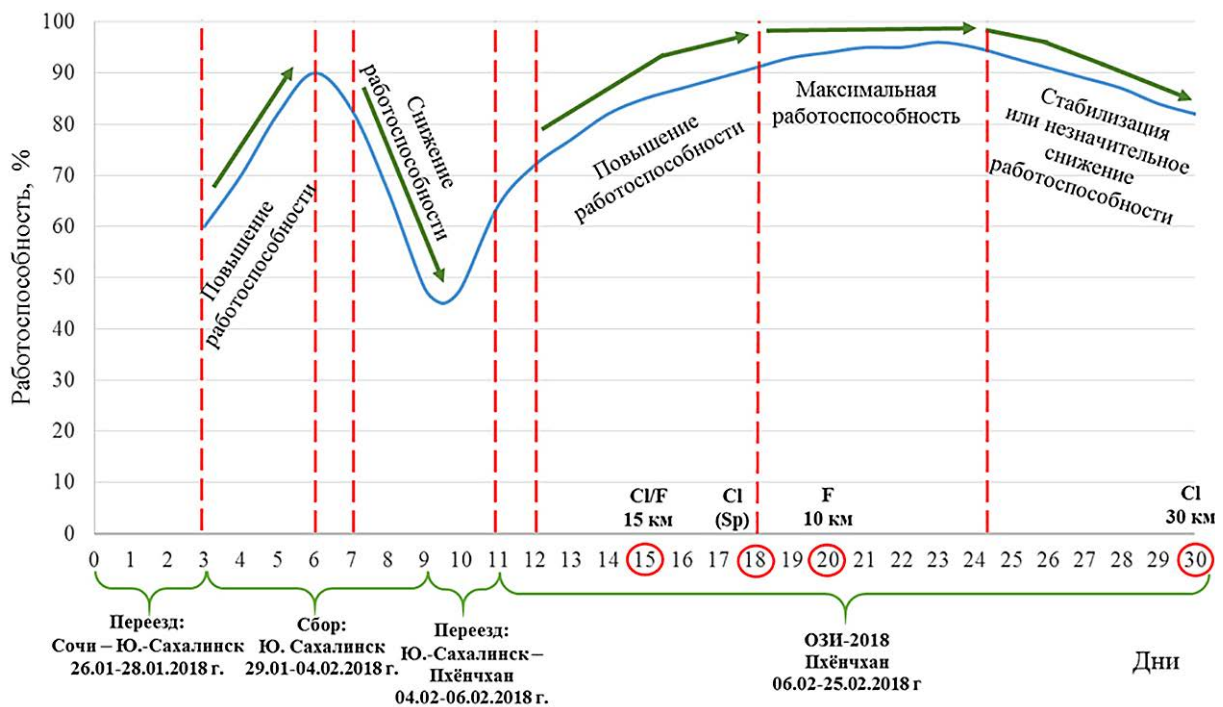


Рисунок 1 – Динамика спортивной работоспособности высококвалифицированной лыжницы-гонщицы в период реакклиматизации [5]

Таблица 3 – Физиологическая напряжённость соревновательной деятельности высококвалифицированной лыжницы-гонщицы на ОЗИ-2018

Дисциплина / Показатель	CI/F 15 км	CI Sp	F 10 км	CI 30 км
1 зона, %	1	8	1	2
2 зона, %	6	8	6	11
3 зона, %	15	52	23	45
4 зона, %	75	32	63	42
5 зона, %	3	–	7	–
ЧССмд, уд./мин	187	176	186	184
ЧССсд, уд./мин	175	156	176	171
ЧССсд / ЧССмд, %	94	89	95	93

во всех дисциплинах приходилось на 3–4 зоны интенсивности. В то же время, средние значения показателей максимальной (ЧССмд) и средней (ЧССсд) частоты сердечных сокращений в дистанционных дисциплинах составили $186 \pm 1,5$ уд./мин и $174 \pm 2,6$ уд./мин, что превосходит аналогичные показатели для спринтерской гонки на 5 и 12%, соответственно. Кроме того, величина средней частоты сердечных сокращений по отношению к максимальной (ЧССсд / ЧССмд) в дистанционных гонках составила $94 \pm 1\%$, что соответствует индивидуальному модельному показателю внутренней стороны нагрузки соревновательной деятельности спортсменки.

Выводы. Определены структура и содержание этапа непосредственной подготовки высококвалифицированной лыжницы-гонщицы к ОЗИ-2018. Показано, что длительность ЭНП составила 33 дня и включала в себя 4 микроцикла (восстановительный, два развивающих и поддерживающий). Выполнена циклическая нагрузка в объёме 875 км, при этом тренировочный процесс преимущественно осуществлялся в 1–2 зонах интенсивности (93% от ООЦНЭП).

Отмечена положительная динамика соревновательной результативности лыжницы-гонщицы в дистанционных дисциплинах на ОЗИ-2018 в период её реакклиматизации после тренировочных

микроциклов в условиях среднегорья. Установлено, что на 15-й, 20-й и 30-й дни реакклиматизации спортсменка показала 20-й, 17-й и 15-й спортивные результаты в скиатлоне (7,5 км + 7,5 км) и гонках свободным (10 км) и классическим (30 км) стилем, соответственно.

Выявлены характеристики физиологической напряжённости соревновательной деятельности лыжницы-гонщицы в рамках ОЗИ-2018. Установлено, что $87 \pm 2,5\%$ от общего объёма нагрузки во всех соревновательных дисциплинах приходится на 3–4 индивидуальные зоны интенсивности. Величина средней частоты сердечных сокращений по отношению к максимальной в дистанционных гонках составляет $94 \pm 1\%$.

Литература

1. Вяльбе, Е.В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Вяльбе Елена Валерьевна. – М., 2007. – 25 с.
2. Головачев, А.И. Становление функционального состояния высококвалифицированных лыжников-гонщиков в условиях климатогеографических особенностей места проведения заключительного этапа подготовки к главному старту / А.И. Головачев, Е.А. Горбунова, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова, Е.А. Сигов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (6-7 октября 2022 г.) / ФГБОУ ВО «ВГАС ; УО «ГТУ им. Ф. Скорины»; УО «ВГУ им. П. М. Машерова»; УО «БГУФК». – Воронеж, 2022. С. 131–137.
3. Дзунович, А.С. Проектирование и реализация макроцикла подготовки высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на основе модельных характеристик соревновательной деятельности: выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.03 – «Спорт» / Дзунович Анна Сергеевна. – М.: 2024. – 73 с.
4. Бурдина, М.Е. Моделирование индивидуальных систем соревнований лыжниц-гонщиц высокого класса в периоды подготовки к чемпионатам мира и Олимпийским играм: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бурдина Марина Евгеньевна. – М., 2011. – 23 с.
5. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж. К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
6. Федоткина, П.А. Контроль спортивной нагрузки лыжников высокой квалификации на основе модельных параметров, характеризующих физиологическую напряженность (h) и величину трудности трасс (d) главных соревнований / Федоткина П.А., Баталов А.Г. // Молодые – науке: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых РУС «ГЦОЛИФК», Москва, 12-14 апреля 2023 года / Российский университет спорта «ГЦОЛИФК». – Москва, 2023. – С. 598–604.

References

1. Vyalbe, E. V. The competition system and the structure of the stage of direct preparation for the main start of highly qualified ski racers: abstract. ... candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Vyalbe Elena Valeryevna. – M., 2007. – 25 p.
2. Golovachev, A. I. The formation of the functional state of highly qualified ski racers in the conditions of climatic and geographical features of the venue of the final stage of preparation for the main start / A. I. Golovachev, E. A. Gorbunova, V. I. Kolykhatov, S. V. Shirokova, E. A. Sigov // Physical culture, sport and health in modern society : a collection of scientific articles of the International Scientific- practical conference (October 6-7, 2022) / VGAS Federal State Budgetary Educational Institution ; F. Skarina State State University; P. M. Masherov VSU ; BSUFC Educational Institution. – Voronezh, 2022. – P. 131–137.
3. Dzunovich, A.S. Design and implementation of a macrocycle for the training of highly qualified ski racers based on model characteristics of competitive activity: graduate qualification work of the master: 04/49/03 – «Sport» / Dzunovich Anna Sergeevna. – M.: 2024. – 73 p.
4. Burdina, M.E. Modeling of individual competition systems of high-class female skiers in the periods of preparation for the World Championships and the Olympic Games: abstract. ... candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Burdina Marina Evgenievna. – M., 2011. – 23 p.
5. Suslov, F.P. Theory and methodology of sports: a textbook for schools of the Olympic reserve / F.P. Suslov, J. K. Kholodova. – M., 1997. – 416 p.
6. Fedotkina, P.A. Control of the athletic load of highly qualified skiers based on model parameters characterizing the physiological tension (h) and the magnitude of the difficulty of the trails (d) of the main competitions / Fedotkina P.A., Batalov A.G. // Molodye – nauke: materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation of students and young scientists of RUS «GTSOLIFK», Moscow, April 12-14, 2023 / Russian University of Sports «GTSOLIFK». – Moscow, 2023. – P. 598–604.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЯХТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ В КЛАССЕ ЯХТ «ILCA 6»

CLASSIFICATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SAILORS, PERFORMING IN THE ILCA 6 YACHT CLASS



Бережа Екатерина Ивановна – аспирантка кафедры теории и методики гребного и парусного спорта имени А.Ф. Комарова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, katebereza.sailing@mail.ru

Bereza Ekaterina – postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Rowing and Sailing named after A.F. Komarov at the Russian

University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



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

Zakhryamina Lilia – PhD in Pedagogic sciences, Associate professor of the Department of Theory and Methodology of

Rowing and Sailing named after A.F. Komarov at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: парусный спорт, технико-тактическое действие, классификация.

Аннотация. В статье представлен анализ соревновательной деятельности яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», на основе которого впервые в теории и методике парусного спорта была разработана классификация технико-тактических действий в исследуемом классе яхт, и определен удельный вес вариантов выполнения технико-тактических действий гонщиками различного уровня подготовленности при прохождении гоночной дистанции. Проведен сравнительный анализ действий спортсменов, занявших лидирующие и отстающие места в гонках.

Keywords: sailing, technical and tactical action, classification.

Abstract. The article presents an analysis of the competitive activities of sailors, performing in the ILCA 6 yacht class, on the basis of which, for the first time in the theory and methodology of sailing, a classification of technical and tactical actions in the yacht class under study was developed and the proportion of options for performing technical and tactical actions by racers of various levels of preparedness during the race distance was determined. A comparative analysis of the actions of athletes, leaders and outsiders, in the races was carried out.

Актуальность исследования. В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что до сих пор не было разработано научно обоснованной классификации технико-тактических действий (ТТД) яхтсменов, выступающих в одиночном олимпийском классе яхт «ILCA 6». Классификации ТТД – «это своего рода алгоритм, который определяет сущность целенаправленного планирования

тренировочного процесса, его эффективность и результативность, потому как система подготовки спортсменов становится более управляемой» [1]. Остается актуальным вопрос о планировании, организации и контроле за технико-тактической подготовкой яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», а также о составе и соотношении планируемых средств подготовки. Учитывая все выше сказанное,

нами разработана классификация ТТД яхтсменов, выступающих в данном классе, и определен удельный вес вариантов выполнения ТТД при прохождении гоночной дистанции.

Цель – разработать классификацию технико-тактических действий яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», и на её основе провести сравнительный анализ технико-тактических действий яхтсменов.

Методы и организация исследования. На основе собственного практического опыта и анализа научной-методической литературы была разработана авторская классификация технико-тактических действий (ТТД) яхтсменов в классе яхт «ILCA 6». Далее было проведено анкетирование высококвалифицированных тренеров ($n=17$) и членов сборной команды России в исследуемом классе яхт ($n=70$). Респонденты или соглашались с разработанной классификацией, или вносили свои предложения, которые были в дальнейшем учтены. Анкетирование проходило в электронном виде на интернет-платформе Google Form <https://forms.gle/dqhSzEax8YrcH6LGA>.

С помощью GPS-треков на онлайн-платформе <https://www.sapsailing.com> был проведен анализ соревновательной деятельности яхтсменок-гонщиц, находящихся в топ-100 мирового рейтинга (на 08.01.2024 г.) в данном классе яхт, в 10 гонках на крупных международных регатах 2023 года (2 этапа Кубка мира и чемпионат мира). Количество гонщиц во флоте варьировалось от 39 до 52 человек. Был проведен сравнительный анализ технико-тактических действий яхтсменок-лидеров флота, финишировавших в конкретной гонке в первой пятерке, и действий яхтсменок-аутсайдеров (последних пяти участниц, не считая дисквалифицированных по тем или иным причинам).

Статистический анализ данных проводился с помощью программы MS Excel. Данные представлены в виде средних значений, стандартного отклонения и суммы. Рассчитан удельный вес (%) выполненных действий на каждом отрезке дистанции и во всей гонке в целом.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного анкетирования была уточне-

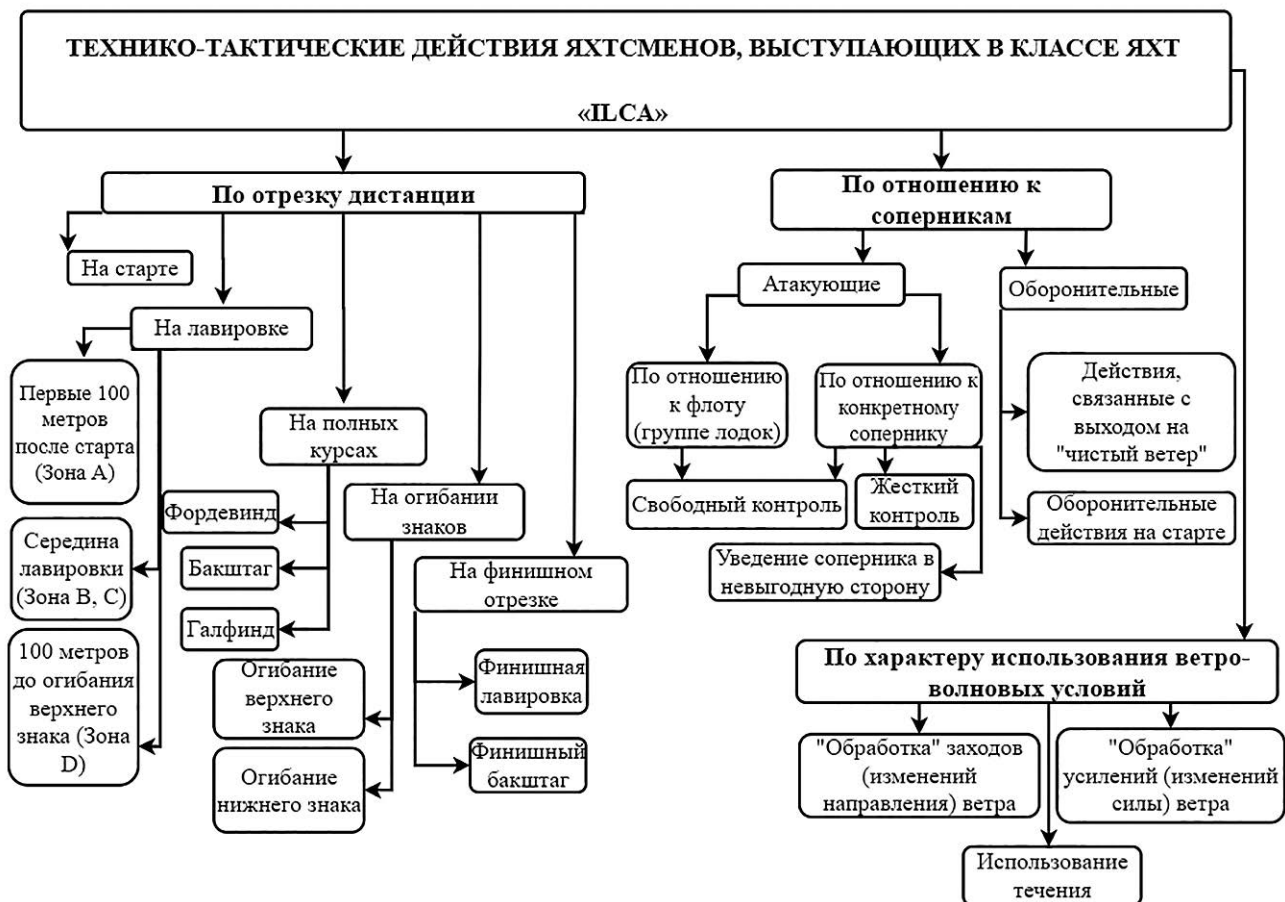


Рисунок 1 – Классификация технико-тактических действий яхтсменов

на классификация технико-тактических действий яхтсменов, представленная на рисунке 1.

Нами установлено, что технико-тактические действия (ТТД) квалифицированных яхтсменов, выступающих в классе яхт «ILCA 6», можно классифицировать по следующим признакам:

- по отрезку дистанции;
- по отношению к соперникам;
- по характеру использования ветро-волновых условий.

По отрезку дистанции. На гоночной дистанции различают такие отрезки как: старт, лавировка (отрезок против ветра), огибание знаков, полные курсы (отрезок по ветру) и финишный отрезок.

По отношению к соперникам ТТД дифференцируются на атакующие и оборонительные. Атакующие действия подразумевают позиционирование лодки между знаком и соперником (спереди «по фронту» дистанции). Оборонительные действия направлены на выход из-под контроля соперника на «чистый ветер», а также действия на старте, связанные с удержанием позиции.

По характеру использования ветро-волновых условий. ТТД, связанные с эффективным использованием ветро-волновых условий, позволяют получить преимущество от усиления или изменения направления ветра, а также использования направления и скорости течения.

На основе разработанной классификации был составлен перечень вариантов ТТД при прохождении гоночной дистанции (пример вариантов выполнения поворота «Оверштаг» представлен в таблице 1), в который вошли основные технические элементы, выполняемые яхтсменами на исследуемых отрезках дистанции, а именно: поворот «Оверштаг», поворот «Фордевинд», «Уваливание» (изменение

угла яхты к ветру). Вышеперечисленные действия в конкретной ситуации могут решать различные тактические задачи: взаимодействие с соперником (атака, оборона), эффективное использование ветро-волновых условий, а также ряд других задач. Каждому варианту ТТД присваивался индивидуальный код, который в дальнейшем использовался для упрощения процесса стенографии действий при анализе треков гонок.

Далее с помощью программы <https://www.sapsailing.com> был проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности лидеров и аутсайдеров в 10 гонках на крупных международных регатах в различных ветровой диапазон (6–24 узла). Учитывались действия, совершенные с момента сигнала «Старт открыт» и до момента пересечения финишной линии. В течение гонки яхтсмены проходили 4 основных отрезка дистанции: 2 отрезка против ветра и 2 отрезка по ветру – лавировка (Л1, Л2) и фордевинд (Ф1, Ф2).

В результате анализа выявлено, что среднее количество выполненных маневров лидерами в гонке на 15% меньше, чем у аутсайдеров – $24,2 \pm 3,2$ ед. и $28,3 \pm 4$ соответственно. Это связано с тем, что яхтсмены, оказываясь в невыгодной позиции относительно флота, вынуждены совершать дополнительные маневры для поиска «чистого ветра».

У лидирующих яхтсменов в 10 гонках суммарно было проанализировано 1220 маневров, из которых наибольшее количество (546 ед., 44,7%) выполнено на второй лавировке (3-й отрезок дистанции), на первой лавировке (1-й отрезок) – 296 ед. (24,2%), на первом и втором фордевинде (2-4-й отрезок) – 169 ед. (13,8%) и 209 ед. (17%) соответственно. Такое распределение объясняется тем, что высококвалифицированные спортсмены сразу после старта, на

Таблица 1 – Удельный вес вариантов выполнения поворота «Оверштаг» лидерами и аутсайдерами флота при прохождении гонки

Код ТТД	Описание	Кол-во действий (лидеры/аутсайдеры)				
		Л1	Ф1	Л2	Ф2	Общее
Поворот «Оверштаг» (смена галса против ветра)						
Атака						
T1	Поворот «Оверштаг», направленный на жесткий контроль отдельного соперника	1/0	-	40/0	-	41/0
T2	Поворот «Оверштаг», направленный на слабый контроль отдельного соперника	0/0	-	45/17	-	45/17
T3	Поворот «Оверштаг», направленный на слабый контроль флота	74/31	-	87/51	-	161/82
T4	Поворот «Оверштаг», направленный на уведение отдельного соперника в невыгодную сторону	0/0	-	26/0	-	26/0

первой лавировке, в 90% случаев оказываются в выгодной позиции относительно флота, на «чистом ветру», и могут начать как можно быстрее реализовывать свой стратегический план на гонку, для чего желательно совершать наименьшее количество маневров. По мере продвижения по дистанции количество соперников, занимающих лидирующие позиции, уменьшается, а расстояние до основной массы флота увеличивается, поэтому лидеры флота могут позволить себе совершать большее количество ТТД (3-й отрезок дистанции) для реализации тактических задач в ущерб скорости.

Установлено, что наиболее часто совершаемыми маневрами на первой лавировке (Л 1) являются: поворот «Оверштаг», направленный на слабый контроль флота (Т3, 74 ед., 6%) и поворот «Оверштаг», направленный на обработку заходов (изменений направления) ветра (Т8, 47 ед., 3,8%). На второй лавировке (Л 2) – поворот «Оверштаг», направленный на слабый контроль флота (Т3, 87 ед., 7,1%) и поворот «Оверштаг», направленный на обработку заходов (изменений направления) ветра (Т8, 66 ед., 5,4%). На первом фордевинде (Ф1) – поворот «Фордевинд», направленный на слабый контроль флота (J3, 38 ед., 3,1%) и поворот «Фордевинд», направленный на обработку заходов (изменений направления) ветра (J7, 41 ед., 3,3%), втором фордевинде (Ф 2) – поворот «Фордевинд», направленный на слабый контроль флота (J3, 38 ед., 3,1%). Следовательно, высококвалифицированные яхтсменки в основном выполняют действия, направленные на обработку изменений направления ветра в первой половине гонки, когда флот еще плотно сконцентрирован и не распределен по всей дистанции. Во второй половине гонки, когда определены ближайшие соперники, лидеры выполняют маневры атакующего характера для удержания текущей позиции.

Аутсайдерами было суммарно совершено 1417 маневров за 10 гонок, из которых наибольшее количество (542 ед., 38,2%) выполнено на первой лавировке (Л 1). Проанализировав позиции этой группы сразу после старта, можно сделать вывод, что в 85% случаев, яхтсменки оказывались в невыгодном положении (перекрытие ветра соперниками, «неверная подветренная позиция») относительно флота и вынуждены были совершать дополнительные маневры для выхода на «чистый ветер». По ходу гонки количество действий несколько уменьшается: на второй лавировке (Л 2) – 486 ед. (34,3%), на первом и втором фордевинде (Ф 1, Ф 2) – 192 ед. (13,5%) и 197 ед. (14%) соответственно.

Наиболее часто совершаемыми маневрами у аутсайдера на первой лавировке (Л 1) являются – поворот «Оверштаг», направленный на выход из-под контроля соперника (Т5, 112 ед., 7%) и поворот «Оверштаг», направленный на реабилитацию после неудачного старта (выход на «чистый ветер») (Т15, 73 ед., 5%). На второй лавировке (Л 2) – поворот «Оверштаг», направленный на выход из-под контроля соперника (Т5, 101 ед., 7%) и уваливание, направленное на выход из-под контроля соперника (В5, 60 ед., 4%). На первом фордевинде (Ф 1) – поворот «Фордевинд», направленный на выход из-под контроля соперника (J5, 56 ед., 4%) и поворот «Фордевинд», направленный на слабый контроль флота (J3, 42 ед., 3%), втором фордевинде (Ф 2) – поворот «Фордевинд», направленный на выход из-под контроля соперника (J5, 68 ед., 4%) и поворот «Фордевинд», направленный на слабый контроль флота (J3, 33 ед., 2%). Таким образом, действия отстающих яхтсменок в основном носят оборонительный характер на всей дистанции.

Выводы

1. Разработана классификация технико-тактических действий яхтсменок, выступающих в классе яхт «ILCA 6», на основе которой был составлен перечень вариантов ТТД при прохождении гоночной дистанции.

2. Проведен сравнительный анализ действий спортсменок, занявших лидирующие и отстающие места в гонках. Выявлено, что наиболее распространенными технико-тактическими действиями лидеров флота являются атакующие действия, направленные на слабый контроль флота и отдельного соперника, а также действия, направленные на эффективное использование заходов (изменений направления) ветра. Аутсайдеры, в следствие неуспешного взятия старта и изначально невыгодного позиционирования относительно флота, наиболее часто выполняют оборонительные действия – выход из-под контроля соперника и действия, направленные на реабилитацию после неудачного старта.

Заключение. Разработанная классификация технико-тактических действий яхтсменок, выступающих в классе яхт «ILCA 6», и полученные результаты анализа их соревновательной деятельности, позволят в будущем разработать методику повышения эффективности технико-тактического мастерства на основе моделирования предложенных средств подготовки для гонщиц различного уровня подготовленности.

Литература

1. Костюк, Ю.И. Критерии технико-тактического мастерства яхтсменов / Ю.И. Костюк, Г.В. Белов, В.Б. Иссурин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. – Том 3. – Краснодар, 2000. – С. 51-58.

2. Туманов, О.А. Классификация технических действий в славянском рукопашном бое «Тризна» / О.А. Туманов, М.В. Габов // Современное образование, физическая культура и спорт : материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 25-летию образования факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры. – Челябинск, 2015. – С. 177-179.

3. Суворов, В.В., Классификация технико-тактических действий бойцов армейского рукопашного боя в партере / В.В. Суворов, В.И. Баранюк, А.А. Стрелков, И.А. Кушнarenко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – №10(212). – С. 424-428.

References

1. Kostyuk, Yu.I. Criteria of technical and tactical skills of yachtsmen / Yu.I. Kostyuk, G.V. Belov, V.B. Issurin // Actual issues of physical culture and sports: proceedings of the Scientific Research Institute of Problems of Physical Culture and Sports KubGAFK. – Volume 3. – Krasnodar, 2000. – P. 51-58.

2. Tumanov, O.A. Classification of technical actions in Slavic hand-to-hand combat «Trizna» / O.A. Tumanov, M.V. Gabov // Modern education, physical culture and sport : materials of the regional scientific and practical conference dedicated to the 25th anniversary of the formation of the Faculty of Winter Sports and Martial Arts of the Ural State University of Physical Culture. – Chelyabinsk, 2015. – P. 177-179.

3. Suvorov V.V., Classification of technical and tactical actions of fighters of army hand-to-hand combat in the stalls / Suvorov V.V., Baranyuk V.I., Strelkov A.A., Kushnarenko I.A. // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, 2022. – No. 10 (212). – P. 424-428.



УДК 159.923

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ БИАТЛОНИСТОВ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ И НОРВЕГИИ В ДИСЦИПЛИНЕ СПРИНТ НА XXIV ОЗИ 2022 Г. (ПЕКИН, КИТАЙ)

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TACTICS OF SKIING BIATHLETES OF THE NATIONAL TEAMS OF RUSSIA AND NORWAY IN THE SPRINT DISCIPLINE AT THE XXIV OSI 2022 (BEIJING, CHINA)



**Сошников
Никита Николаевич** – старший преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, snn150@mail.ru

Soshnikov Nikita – Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Skiing at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, snn150@mail.ru



**Косоварцев
Дмитрий Александрович** – магистрант кафедры теории и методики лыжного спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, dimakos01@bk.ru

Kosovartsev Dmitry – Master's student of the Department of Theory and Methodology of Skiing at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, dimakos01@bk.ru

Ключевые слова: Олимпийские зимние игры, скорость передвижения на лыжах, тактическая подготовленность, спортивная дисциплина.

Аннотация. В данной статье представлен анализ скорости лыжного хода в дисциплине «спринт» биатлонистов сборной России и сборной Норвегии на XXIV ОЗИ 2022 г. (Пекин, Китай). На основе полученных данных были определены тактические схемы прохождения дистанции лидерами рассмотренных команд, выявлена динамика скорости отечественных спортсменов на трассе относительно лидеров мирового биатлона – норвежцев.

Согласно правилам мероприятий и соревнований Международного союза биатлонистов (IBU), у мужчин дисциплина «спринт» составляет 10 км (каждый круг по 3,3 км) и два огневых рубежа. На них за неудачные произведенные выстрелы спортсмен получает штраф в виде 150-метрового штрафного круга за каждую ошибку соответственно [3]. Из этого можно предположить, в спринте наибольшее значение имеет не безошибочная стрельба, а технико-тактические действия на самой дистанции.

Keywords: Olympic Winter Games, speed of movement on skis, tactical preparedness, sports discipline.

Abstract. Annotation. This article presents an analysis of the speed of skiing in the sprint discipline of the biathletes of the Russian national team and the Norwegian national team at the XXIV Olympic Games 2022 (Beijing, China). Based on the data obtained, the tactical schemes of passing the distance by the leaders of the considered teams were determined, the dynamics of the speed of domestic athletes on the track relative to the leaders of the world biathlon, the Norwegians, was revealed.

According to the rules of events and competitions of the International Biathlon Union (IBU), the men's sprint discipline is 10 km (3.3 km each lap) and two firing lines. On them, for unsuccessful shots fired, the athlete receives a fine in the form of a 150-meter penalty circle for each mistake, respectively [3]. From this it can be assumed that in the sprint, the most important thing is not accurate shooting, but technical and tactical actions at the distance itself.

Актуальность исследования. Биатлон представляет собой технически сложный вид спорта, сочетающий в себе лыжный ход и стрельбу из мелкокалиберной винтовки [1]. Данные компоненты могут разнопланово влиять на итоговый результат в зависимости от внешних факторов.

Лыжный ход, как одна из составляющей биатлона, включает в себя техническую, физическую и тактическую подготовку. Высшая степень владения спортсменом тактикой соревновательной борьбы, а также способность рационально распределять свои силы на различных участках дистанции – одна из ключевых особенностей успешного выступления на соревнованиях у биатлонистов. Владение различными средствами и приёмами тактической борьбы прохождения соревновательной дистанции, учитывая трудность трассы, собственное физическое состояние, условия скольжения, результативность стрельбы и скорость передвижения соперников, характеризует его тактическую подготовленность [2].

Из вышесказанного следует, что грамотное использование тактических приёмов при преодолении дистанции является одной из основ, составляющую итоговую скорость биатлониста.

Цель исследования – выявить основные тактические схемы прохождения дистанции в дисциплине «Спринт» на ОЗИ в Пекине и провести сравнительный анализ скорости передвижения российских и норвежских биатлонистов.

Организация исследования. Нами был проведён видеоанализ трансляции XXIV Олимпийских

зимних игр 2022 г. дисциплины «спринт», в ходе которого вычислили скорости передвижения на лыжах отечественных и норвежских биатлонистов на отдельных участках трассы, а также сопоставили их с профилем биатлонного круга. На каждом кругу фиксировались временные отсчетки, распределённые в соответствии с базой данных Международного союза биатлонистов – IBU DATACENTER. Согласно базе данных IBU, контрольные отсчетки были распределены следующим образом: 1 – 0,5 км, 2 – 0,9 км, 3 – 1,6 км, 4 – 2,2 км, 5 – 2,8 км, 6 – 3,3 км. На профиле соревновательного круга (Рисунок 1) нами были схематично изображены места упомянутых контрольных отсечек.

По рельефу, все отрезки, расположенные на трассе между контрольными отсчетками, распределены следующим образом: 1 – равнинно-холмистый участок с преобладанием подъёмов; 2 – подъём категории В; 3 – равнинно-холмистый участок с одинаковым количеством по километражу подъёмов и спусков; 4 – равнинно-холмистый участок с преобладанием спусков; 5 – равнинно-холмистый участок; 6 – равнинно-холмистый участок с преобладанием спусков [4].

Всего было определено 144 временных отрезка и вычислена скорость на каждом из них. В работе не учитывалось время, проведённое биатлонистами на огневом рубеже.

Результаты исследования. За основу вычислений взяты временные показатели на контрольных отсечках в соответствии с IBU DATACENTER. Нами были вычислены показатели скорости на отдель-

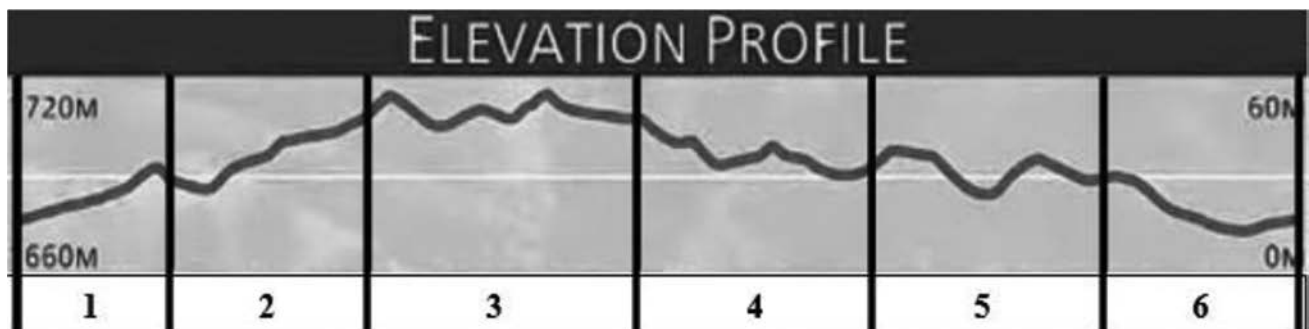


Рисунок 1 – Профиль биатлонной круга во время мужского спринта ОЗИ 2022 г. (1-6 – контрольные участки в соответствии с базой данных Международного союза биатлонистов)

Таблица 1 – Скоростные показатели (V, м/с) и их динамика у биатлонистов сборной Норвегии на отдельных отрезках

			1	2	3	4	5	6	Vcp
Й. Бё		I круг	7,05	5,30	7,74	8,85	10,07	8,35	7,78
		II круг	7,07 ▲	5,83 ▲	7,46 ▼	8,73 ▼	9,77 ▼	8,01 ▼	7,75 ▼
Л	С	III круг	8,46 ▲	4,95 ▼	7,35 ▼	8,37 ▼	9,55 ▼	8,81 ▲	7,56 ▼
0	1	Ср. знач.	7,53±0,81	5,36±0,44	7,52±0,20	8,65±0,25	9,8±0,26	8,39±0,40	7,70±0,12
Т. Бё		I круг	6,58	4,90	7,44	8,60	9,51	7,79	7,45
		II круг	6,61 ▲	5,35 ▲	7,33 ▼	8,50 ▼	9,59 ▲	7,98 ▲	7,47 ▲
Л	С	III круг	8,05 ▲	4,82 ▼	7,46 ▲	8,55 ▲	9,69 ▲	8,85 ▲	7,54 ▲
0	1	Ср. знач.	7,08±0,84	5,02±0,29	7,41±0,07	8,55±0,05	9,60±0,09	8,21±0,57	7,45±0,05
С. Х. Лагрейд		I круг	6,31	4,85	7,75	8,76	9,82	7,92	7,43
		II круг	6,78 ▲	5,41 ▲	7,23 ▼	8,44 ▼	9,32 ▼	7,67 ▼	7,41 ▼
Л	С	III круг	7,95 ▲	4,62 ▼	7,14 ▼	8,44 ►	9,51 ▲	8,79 ▲	7,35 ▼
1	1	Ср. знач.	7,01±0,84	4,96±0,41	7,37±0,33	8,55±0,18	9,55±0,25	8,13±0,59	7,40±0,04
В. Ш. Кристиансен		I круг	6,65	4,95	7,59	8,81	9,82	7,95	7,45
		II круг	6,44 ▼	5,33 ▲	7,20 ▼	8,61 ▼	9,57 ▼	7,74 ▼	7,39 ▼
Л	С	III круг	7,63 ▲	4,44 ▼	7,13 ▼	8,42 ▼	9,66 ▲	9,05 ▲	7,29 ▼
2	1	Ср. знач.	6,91±0,64	4,91±0,45	7,31±0,25	8,61±0,20	9,68±0,13	8,25±0,70	7,35±0,08

, где ► – отсутствие изменений скорости спортсмена на отдельных отрезках, ▲ – увеличение скорости спортсмена на отдельных отрезках, ▼ – снижение скорости спортсмена на отдельных отрезках

Таблица 2 – Скоростные показатели (V, м/с) и их динамика у биатлонистов сборной России на отдельных отрезках по ходу гонки, промахи на огневых рубежах (Л – лёжка, С – стойка)

			1	2	3	4	5	6	Vcp
А. Логинов		I круг	7,05	5,08	7,34	8,50	9,71	7,78	7,47
		II круг	6,38 ▼	5,16 ▲	7,07 ▼	8,49 ▼	9,38 ▼	7,51 ▼	7,23 ▼
Л	С	III круг	7,44 ▲	4,36 ▼	7,04 ▼	8,30 ▼	9,73 ▲	9,19 ▲	7,22 ▼
2	2	Ср. знач.	6,96±0,54	4,87±0,44	7,15±0,17	8,43±0,11	9,61±0,20	8,16±0,90	7,30±0,14
Э. Латыпов		I круг	6,90	4,98	7,41	8,67	9,92	8,24	7,54
		II круг	6,35 ▼	5,09 ▲	7,49 ▲	8,69 ▲	9,68 ▼	7,94 ▼	7,40 ▼
Л	С	III круг	8,05 ▲	4,53 ▼	7,39 ▼	8,48 ▼	10,08 ▲	9,38 ▲	7,52 ▲
2	1	Ср. знач.	7,10±0,87	4,87±0,30	7,43±0,05	8,61±0,12	9,89±0,2	8,52±0,76	7,49±0,08
М. Цветков		I круг	6,60	4,87	7,51	8,75	9,79	7,94	7,42
		II круг	6,59 ▼	5,19 ▲	7,19 ▼	8,68 ▼	9,55 ▼	7,55 ▼	7,36 ▼
Л	С	III круг	8,10 ▲	4,53 ▼	7,23 ▲	8,54 ▼	9,76 ▲	8,79 ▲	7,40 ▲
0	0	Ср. знач.	7,10±0,87	4,86±0,33	7,31±0,17	8,66±0,11	9,70±0,13	8,09±0,63	7,39±0,03
Д. Серохвостов		I круг	6,66	4,98	7,31	8,50	9,62	7,90	7,38
		II круг	6,57 ▼	5,38 ▲	7,09 ▼	8,39 ▼	9,54 ▼	7,92 ▲	7,38 ►
Л	С	III круг	7,55 ▲	4,70 ▼	6,95 ▼	8,32 ▼	9,74 ▲	8,90 ▲	7,29 ▼
1	1	Ср. знач.	6,93±0,54	5,02±0,34	7,12±0,18	8,40±0,09	9,63±0,10	8,24±0,57	7,35±0,05

, где ► – отсутствие изменений скорости спортсмена на отдельных отрезках, ▲ – увеличение скорости спортсмена на отдельных отрезках, ▼ – снижение скорости спортсмена на отдельных отрезках

Таблица 3 – Скоростные показатели (V, м/с) и их динамика у российских биатлонистов по сравнению с норвежскими

			1	2	3	4	5	6	Vcp
Норвегия		I круг	6,65±0,31	5,00±0,20	7,63±0,15	8,76±0,11	9,81±0,23	8,00±0,24	7,50±0,19
		II круг	6,73±0,27 ▲	5,48±0,24 ▲	7,31±0,12 ▼	8,57±0,13 ▼	9,56±0,19 ▼	7,85±0,17 ▼	7,51±0,17 ▲
		III круг	8,02±0,34 ▲	4,71±0,27 ▼	7,27±0,16 ▼	8,45±0,08 ▼	9,60±0,09 ▲	8,88±0,12 ▲	7,43±0,14 ▼
		Ср. знач.	7,13±0,77	5,06±0,39	7,40±0,20	8,59±0,16	9,66±0,13	8,24±0,55	7,48±0,04
Олимпийский комитет России		I круг	6,80±0,21	4,98±0,09	7,39±0,09	8,61±0,13	9,76±0,13	7,97±0,20	7,45±0,07
		II круг	6,47±0,13 ▼	5,21±0,12 ▼	7,21±0,19 ▼	8,56±0,15 ▼	9,54±0,12 ▼	7,73±0,23 ▼	7,34±0,08 ▲
		III круг	7,79±0,34 ▲	4,53±0,14 ▲	7,15±0,20 ▼	8,41±0,12 ▼	9,83±0,17 ▼	9,07±0,27 ▲	7,36±0,13 ▼
		Ср. знач.	7,02±0,68	4,90±0,34	7,25±0,13	8,53±0,10	9,71±0,15	8,25±0,71	7,38±0,06

, где ▲ – увеличение скорости спортсмена на отдельных отрезках, ▼ – снижение скорости спортсмена на отдельных отрезках

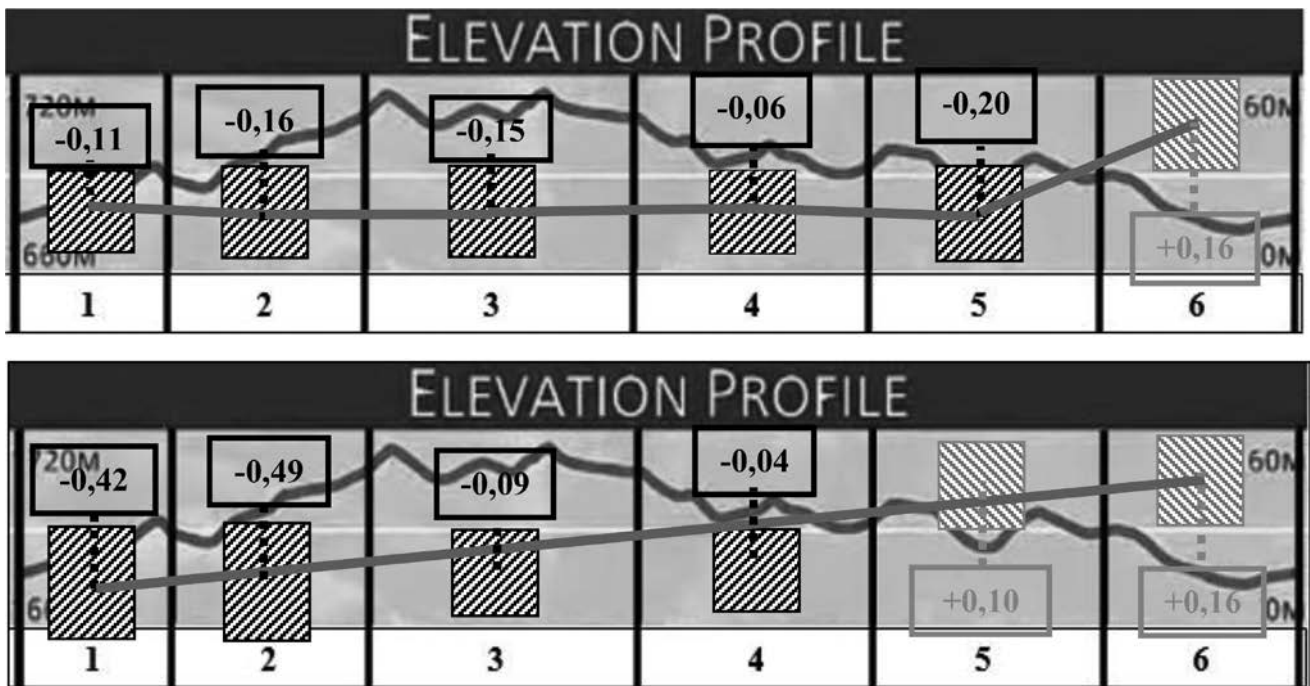


Рисунок 3 – Отношение скорости на протяжении всей гонки у биатлонистов сборной Россия к скорости биатлонистов сборной Норвегии на отдельных отрезках

ных отрезках гоночного круга норвежских и российских спортсменов и отображены в таблицах (Таблица 1, Таблица 2) [5].

Средние показатели скорости сборных команд России и Норвегии представлены на каждом отрезке (Таблица 3), (Рисунок 2).

Начало и конец гонки отечественные спортсмены начинали быстрее норвежцев на 0,15 м/с. и 0,19 м/с. На остальных участках трассы превосходство в скорости наблюдается у биатлонистов сборной Норвегии. Особенно явно отставание во время стартового подъёма на втором и третьем кругах, доходящее до 0,26 м/с, а также на пятом отрезке третьего круга – 0,53 м/с.

В результате проведенного анализа, можно выделить следующие тактические схемы прохождения соревновательной дистанции:

1. Преимущественное увеличение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением равнинно-холмистых и спусковых участков (Т. Бё, Э. Латыпов).
2. Уменьшение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением подъемных участков (Й. Бё, С.Х. Лагрейд).
3. Уменьшение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением равнинно-холмистых и спусковых участков (В. Ш. Кристьянсен, М. Цветков).

4. Уменьшение скорости от круга к кругу с усиленным прохождением начала и конца круга (Д. Серохвостов, А. Логинов).

Выводы. В результате исследования, нами вычислены показатели скорости на различных участках трассы и определены тактические схемы преодоления дистанции элитных спортсменов сборной команды России и Норвегии на XXIV ОЗИ 2022 г. (Пекин, Китай). Анализ полученных данных выявил 4 основных тактических схем прохождения соревновательной дистанции.

1. Преимущественное увеличение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением равнинно-холмистых и спусковых участков.
2. Уменьшение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением подъемных участков.
3. Уменьшение скорости от круга к кругу, с усиленным прохождением равнинно-холмистых и спусковых участков.
4. Уменьшение скорости от круга к кругу с усиленным прохождением начала и конца круга.

Стоит отметить превосходство в скорости сборной команды Норвегии над сборной командой России, практически на всех участках трассы. Отечественные спортсмены имели командное преимущество только при старте, передвигаясь на 1

отсечке 1 круга на 0,15 м/с быстрее, и на финишном отрезке 3 круга, имея преимущество в 0,19 м/с.

Литература

1. Брюховских, Т.В. Психологическая подготовка высококвалифицированных биатлонистов / Т.В. Брюховских // Физическая культура и спорт в сист. образования: материалы XII Всерос. науч. – практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 года. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – С. 25-27.
2. Бухарин, В.А. Апробация методов медико-биологического обеспечения спортсменов в зимних олимпийских видах спорта / В.А. Бухарин, А.С. Солодков, И. В. Левшин, Д. С. Мельников // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (18 апр. 2019 г.) / Сиб. гос. ун. физ. Культуры и спорта. – Омск, 2019. – С. 3-10.
3. Мишагин, В.Н. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебное пособие / В.Н. Мишагин, И. Ю. Водолагина. – Саратов, 2011. – 10 с.
4. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди. – 563 с.
5. Филина, А.И. Тактическая подготовка лыжников-гонков / А.И. Филина // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации : материалы III Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону (21-24 апреля 2015 г.) ; М-во спорта Российской Федерации, Федерация лыжных гонок России, ФГБОУ ВПО «Смоленская

гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма». – Смоленск : СГАФКСТ, 2015. – С. 244-248.

References

1. Psychological training of highly qualified biathletes / T.V. Bryukhovskikh // Physical culture and sport in the system. education: materials of the XII All-Russian Scientific. – practical conf. Krasnoyarsk, April 23-25, 2010. – Krasnoyarsk: IPK SibFU, 2010. – P. 25-27.
2. Bukharin, V.- A. Approbation of methods of medical and biological support for athletes in winter Olympic sports / V.- A. Bukharin, A. S. Solodkov, I. V. Levshin, D. S. Melnikov // Modern system of sports training in biathlon : Materials of the VII All-Russian scientific and practical conference (April 18, 2019) / Sib. State University of Physics. Culture and sports. – Omsk, 2019. – P. 3-10.
3. Mishagin, V.N. Technology of preparing plastic skis for training sessions and competitions: a textbook / V.N. Mishagin, I.Y. Vodolagina. Saratov, 2011. – 10 p.
4. Ramenskaya, T.I. Skiing : textbook / T.I. Ramenskaya, A.G. Batalov. – M.: Buki Vedi, – 563 p.
5. Filina, A.I. Tactical training of ski racers / A.I. Filina // Actual issues of training of ski racers and biathletes of high qualification : materials of the III All-Russian scientific and practical conference of ski racing and biathlon coaches, (April 21–24, 2015) / Ministry of Sports of the Russian Federation, Ski Racing Federation of Russia, FGBOU VPO «Smolensk State Academy of Physics. culture, sports and Tourism» – Smolensk : SGAFKST, 2015. – P. 244-248.



ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ, НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF TOURISTS, SPECIALIZING IN A GROUP OF DISCIPLINES HIKING DISTANCE, AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS SKILLS



**Чепкасова
Ирина Владимировна** – канд.
пед. наук, доцент кафедры
рекреации и спортивно-
оздоровительного туризма
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, belyakova.iv@gtsolifk.ru

Chepkasova Irina – PhD in
pedagogical sciences, lecture in
the recreation and sports and
health tourism department at
the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: пешеходный туризм, дистанция-пешеходная, физическая подготовка туристов.

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ индивидуальных планов физической подготовки туристов, входящих в рейтинг десяти ведущих спортсменов по итогам сезона 2023 года, специализирующихся в группе дисциплин дистанция – пешеходная, на этапе высшего спортивного мастерства из трёх регионов Российской Федерации, в частности, показатели объема физической подготовки и её структуры, а также проведен анализ соответствия данных показателей требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», выявлены особенности процесса физической подготовки туристов в годичном цикле и непосредственно к старту соревнований на современном этапе.

Keywords: hiking distance, heart rate, physical training of tourists.

Abstract. The article presents a comparative analysis of individual physical training plans for tourists included in the ranking of ten leading athletes at the end of the 2023 season, specializing in the group of distance-pedestrian disciplines, at the stage of higher sports skills from three regions of the Russian Federation, in particular indicators of the volume of physical preparation and structure, as well as an analysis of the compliance of these indicators with the requirements of the federal standard of sports training for the sport «sports tourism», the features of the process of physical training of tourists in the annual cycle and directly to the start of competitions at the present stage were identified.

Актуальность исследования. Дисциплина дистанция – пешеходная проводится не только на соревнованиях по спортивному туризму российского, но и международного уровня. При этом, результат спортсмена на дистанции – пешеходной определяется в первую очередь уровнем физиче-

ской подготовленности ввиду сочетания бега по пересеченной местности, спортивного ориентирования и выполнения технических элементов [1]. Для повышения результативности спортивной деятельности туриста необходим учет специфики процесса

подготовки спортсмена и физической подготовки как основы процесса подготовки туриста.

Цель исследования – выявить особенности физической подготовки туристов, специализирующихся в группе дисциплин дистанция-пешеходная, на этапе высшего спортивного мастерства

Организация и методы исследования. Для выявления особенностей физической подготовки туристов, специализирующихся в группе дисциплин дистанция – пешеходная, на этапе высшего спортивного мастерства был проведен сравнительный анализ индивидуальных планов подготовки туристов в 2023 году.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 4 мастера спорта по спортивному туризму из Свердловской области, республики Марий Эл и Чувашской республики. Средний возраст туристов $28,7 \pm 6,6$ лет, стаж занятий спортивным туризмом $11,7 \pm 2,5$ лет, среднее количество стартов всероссийского и международного уровня $8,2 \pm 1,5$, сред-

нее место на пешеходной дистанции 4–5 классов по итогам сезона 2023 года составило $5 \pm 2,2$ место.

Результаты исследования. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» на этапе ВСМ в спортивном туризме объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки составляет 1040–1664 часов в год при объемах нагрузки 20–32 часа в неделю, при этом на физическую подготовку туриста отводится от 57 до 74% от всего объема (то есть от 592,8 до 1231,4 часов) [2].

Анализ индивидуальных планов подготовки туристов на этапе ВСМ позволил выявить следующие особенности: объем тренировочных нагрузок туристов в макроцикле составил $1343,5 \pm 145,2$ часов (Рисунок 1).

Как видно из представленного рисунка 1, на физическую подготовку спортсмены отводили в среднем $675 \pm 95,7$ часа ($50,24 \pm 0,66\%$), на техническую подготовку $450 \pm 53,7$ часа ($33,5 \pm 0,37\%$), на сборы

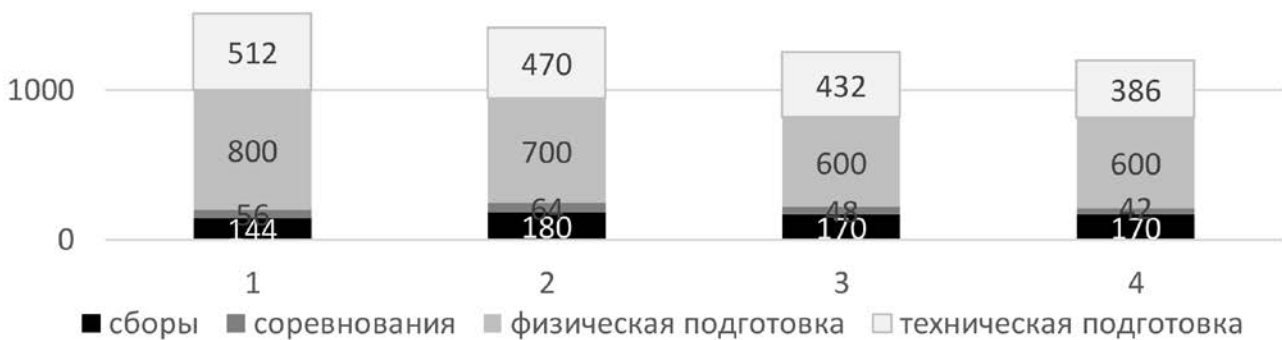


Рисунок 1 – Объем тренировочных нагрузок в сезоне 2023 года (часы)

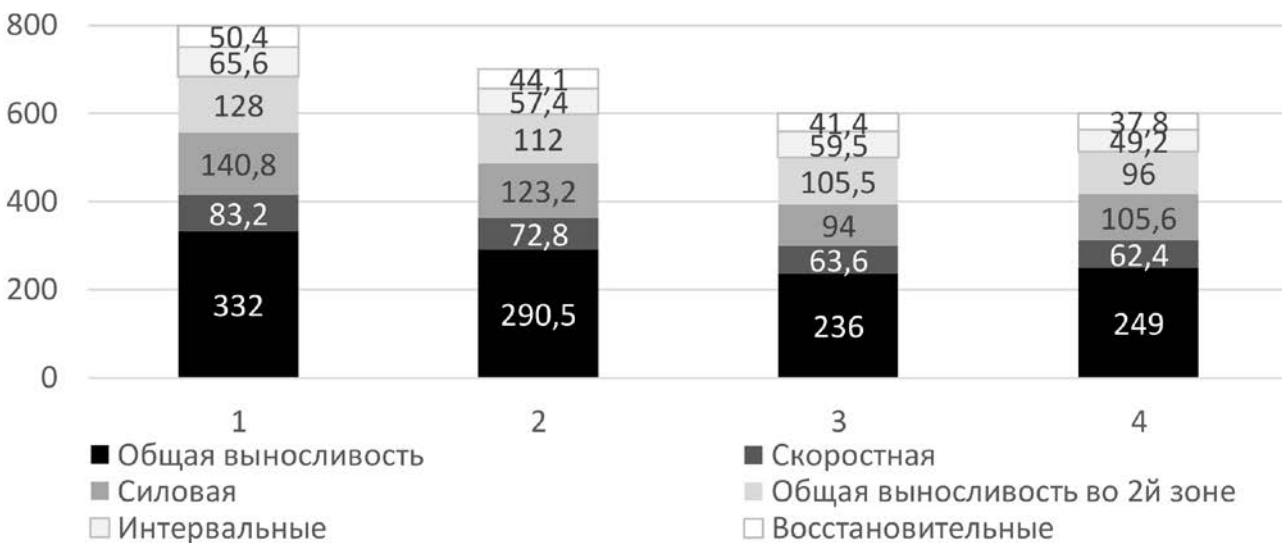


Рисунок 2 – Сравнительная характеристика структуры физической подготовки туристов (часы)

и соревнования $166 \pm 15,4$ (12,36%) и $52,5 \pm 9,6$ часа (3,91%) соответственно. При этом, спортсмены, являющиеся победителями на длинной дистанции, на 3,5% больше времени отводят на физическую подготовку, а спортсмены, являющиеся победителями на коротких дистанциях на 3,2% на сборы, то есть сконцентрированную подготовку к конкретному старту.

Структура физической подготовки туристов на этапе ВСМ представлена на рисунке 2.

Как видно из представленного рисунка, на общую выносливость туристы отводили в 2023 году $57 \pm 0,4\%$ ($387 \pm 21,2$ часа), из них тренировочные занятия, направленные на общую выносливость во второй пульсовой зоне (60–70% от максимального ЧСС), составили $16,35 \pm 0,1\%$ ($110,37 \pm 13,5$ часа), на тренировочные занятия скоростного и силового характера $10,4\%$ ($70,5 \pm 9,6$ часа) и $17,17 \pm 0,14\%$ ($115,9 \pm 20,5$ часа), а интервальные и восстановительные тренировочные занятия составили $8,58\%$ ($57,9 \pm 6,8$ часа) и $6,43\%$ ($43,4 \pm 5,3$ часа) соответственно. Представленные показатели подтверждают, что ведущими физическими качествами в дисциплине дистанция – пешеходная являются выносливость, сила и быстрота. В качестве средств физической подготовки используются: кросс, фартлек, «гладкий» бег на длинные дистанции, в том числе с отягощением (рюкзак/основная веревка 50 метров), челночный бег (10x400 м), прыжки и т.п.

Обсуждение результатов исследования. Анализ данных показывает, что спортсмены, являющиеся победителями на дистанции – пешеходная (длинная) делают основной акцент на общую физическую подготовку, тогда как туристы, являющиеся победителями на дистанции – пешеходная (короткая) уделяют значительное время специальной физической подготовке.

Выводы. Основными средствами повышения уровня выносливости в рамках ОФП являются: лег-

кий бег (ЧСС 50–60% от максимальной ЧСС (63,8%)), темповый бег (10,5%), упражнения с отягощениями (17,6%) и интервальные тренировки (8,1%), которые вместе составляют около 65% всей физической подготовки. В среднем беговые тренировки составляют 57% общего тренировочного объема, силовые тренировки – 25%, а специальные туристские упражнения – 18%. Соревновательная деятельность составляет 15% от всей физической подготовки. Современные подходы включают использование смешанных тренировочных режимов, сочетающих аэробные (63,8%) и анаэробные (36,2%) нагрузки.

Практические рекомендации. Результаты данного исследования могут быть использованы тренерами и спортсменами для индивидуализации процесса физической подготовки в спортивном туризме.

Литература

1. Долгополов, Л.П. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма «дистанция – пешеходная» / Л.П. Долгополов, И.И. Горбиков, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 37-43
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»: приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022г. N1038. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989/> (дата обращения: 16.05.2024).

References

1. Dolgoplov, L. Development tendencies of the discipline of sport tourism «Distance-hiking» / L. Dolgoplov, I. Gorbikov, A. Podgornaya // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice.]. – 2018. – No. 4. – P. 37-43
2. On approval of the federal standard of sports training for the sport “sports tourism”: order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 21, 2022. N1038. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884989/> (date of access: 05.16.2024).

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЯЗНИ ВЫСОТЫ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 5–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАЛОЛАЗАНИЕМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

THE GAME METHOD AS A MEANS OF OVERCOMING THE FEAR OF HEIGHTS IN CHILDREN AGED 5-7 YEARS WHO ARE ENGAGED IN ROCK CLIMBING AT THE INITIAL STAGE



Сыроежин Андрей Сергеевич – старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, elonodik@yahoo.com

Syroezhin Andrey – Senior Lecturer, Department of Recreation and Sports and Health Tourism Skiing at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: скалолазание, начальная подготовка в скалолазании, повышение эффективности тренировок в скалолазании, игровой метод в скалолазании, преодоление страха в скалолазании.

Аннотация. Статья посвящена изучению методов преодоления боязни высоты на начальном этапе подготовки у детей в возрасте 5–7 лет, занимающихся скалолазанием. Боязнь высоты является помехой, при прохождении маршрутов с верхней страховкой, что препятствует освоению новых умений и формированию навыков. Для преодоления боязни высоты у детей 5–7 лет мы пользовались игровым методом, который, по нашему мнению, является наиболее эффективным и позволяет достичь результатов в менее продолжительные сроки.

Keywords: rock climbing, initial training in rock climbing, improving the effectiveness of training in rock climbing, a game method in rock climbing, and overcoming fear in rock climbing.

Abstract. The article is devoted to the study of methods for overcoming fear of heights at the initial stage of training in children aged 5-7 years engaged in rock climbing. Fear of heights is a hindrance when traveling routes with top insurance, which prevents the development of new skills and the formation of skills. To overcome the fear of heights in children aged 5-7 years, we used the game method, which, in our opinion, is the most effective and allows us to achieve results in a shorter time.

Актуальность исследования. На занятиях скалолазанием у детей дошкольного возраста в группах начальной подготовки не редко возникает страх преодоления вертикального рельефа с верхней страховкой на скальном тренажёре. Многие из этих детей, даже, если и поднимались выше первого уровня зацепов, после прикрепления страховочной верёвки, вообще не могли сделать ни одного шага вверх. Также эти дети при передвижении вверх со страховкой боятся переставить ногу на следующий уровень зацепов, при этом руками совершают

попытки дотянуться повыше. Данная проблема, как показывает опрос, связана с, зачастую иррациональной боязнью высоты. В результате, подобные дети за тренировку могут использовать множество попыток, но практически не продвинуться вверх по скальному тренажёру. Методы убеждения, разъяснения, примера, принуждения к действию на таких детей, как правило, не оказывают никакого результата.

Для скорейшей адаптации ребёнка к высоте и передвижению по вертикальным маршрутам с

верхней страховкой, по нашему мнению, наиболее эффективным является игровой метод.

Незначительный объем информации по этому вопросу в скалолазании и определил актуальность данной работы.

Цель исследования – устранение боязни высоты на занятиях скалолазанием у детей в возрасте от 5 до 7 лет на начальном этапе подготовки.

Объект исследования – боязнь высоты у скалолазов дошкольного возраста на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – подвижные игры, как средства устранения боязни высоты у детей в возрасте 5–7 лет на начальном этапе подготовки в скалолазании.

Рабочая гипотеза исследования. Предполагается, что использование игрового метода для преодоления боязни высоты в группах начальной подготовки детей в возрасте 5–7 лет на занятиях скалолазанием, позволит ускорить процесс психической адаптации ребёнка к передвижению по вертикальным маршрутам с верхней страховкой.

Организация исследования, испытуемые. Исследование проводилось на базе ГБУ «ЦТДС Новокосино «Родник» города Москвы. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 ребёнка в возрасте от 5 до 7 лет из групп начальной подготовки по скалолазанию.

Участники педагогического эксперимента были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В контрольную группу вошли 12 детей: 10 мальчиков и 2 девочки. Участники КГ на каждой тренировке пробовали подниматься с верхней страховкой. Методами воздействия на участников КГ были уговоры, убеждения, разъяснения, а также личный пример занимающихся такого же возраста, но не подверженных страху высоты. Экспериментальная группа также состояла из 12 человек: 9 мальчиков и 3 девочки. Программа подготовки ЭГ состояла из комплекса подвижных игр, способствующих психической адаптации ребёнка к выполнению упражнений на высоте. В таблице 2

приведён комплекс подвижных игр, которые применялись ЭГ в ходе педагогического эксперимента. Обе выборки занимались 2 раза в неделю в течение 2-х недель. В дальнейшем КГ наблюдалась ещё две недели, после завершения педагогического эксперимента. В обе выборки были отобраны испытуемые, которые из-за страха не могли поставить ногу на стену выше первого уровня зацепов, расположенного на высоте 38 см от пола, второй уровень зацепов располагался на уровне 62 см от пола.

Для занятий и контрольного тестирования на скальном тренажёре была выбрана самая простая дорожка, угол наклона которой составлял 90°, высота 6 м. Дорожка состояла из пяти щитов, высота которых составляла 1,2 м, на каждом щите было 5 уровней зацепов, расположенных на расстоянии ~24 см друг от друга. Зацепы были накручены таким образом, чтобы любой ребёнок данного возраста физически мог свободно подняться до самого верха. В таблице 1 показано удаление каждого ряда зацепов от уровня пола. Максимальная высота, куда может поставить ноги ребёнок 2-й ряд на 5-ом щите, это соответствует ~518 см от уровня поверхности пола.

Результаты исследования. Перед началом педагогического эксперимента все испытуемые были опрошены на предмет возникновения у них страха, связанного с подъёмом вверх. Большинство опрошенных из данной выборки не смогли обосновать причину возникновения страха, таким образом иррациональному страху оказались подвержены 46% респондентов (Рисунок 1). 25% детей испытывали страх из-за боязни падения, 17% – из-за боязни удаления от уровня пола и 12% – боялись удариться.

По результатам отбора обе группы имели абсолютно одинаковые значения по исследуемому параметру. Все участники эксперимента не могли даже поставить ногу выше первого уровня зацепов, то есть максимальное удаление всех испытуемых от уровня пола составляло 38 см. В таблице 3 и на рисунке 2 мы видим, что результаты по среднему значению до педагогического эксперимента в обе-

Таблица 1 – Высота от уровня пола каждого ряда зацепов в см

Ряд зацепов	Щит 1	Щит 2	Щит 3	Щит 4	Щит 5
1		134	254	374	494
2	38	158	278	398	518
3	62	182	302	422	542
4	86	206	326	446	566
5	110	230	350	470	590

Таблица 2 – Подвижные игры, применяемые в ходе педагогического эксперимента

Название	Построение	Содержание	Правила	ОМУ	Цель
Белочка прыгает с дерева	В колонну по одному напротив указанной дорожки на скальном тренажёре	Белочка забирается на дерево и спрыгивает с него. Каждый раз белочка забирается на более высокое дерево. 1-е дерево тополь (38 см от пола), 2-е берёза (62 см) 3-е дуб (86 см), 4-е сосна (110 см)	Играющие поочередно подходят к дорожке, поднимаются на 1-й уровень зацепов и спрыгивают с него. Затем уходят в конец колонны, дожидаются очереди и спрыгивают со следующего уровня зацепов	1. Нельзя подниматься на следующий уровень зацепов, если не спрыгнул с предыдущего. 2. Побеждает тот участник, который первый спрыгнет с самого высокого уровня (самого высокого дерева). 3. Так как достижение уровней происходит поочередно, то возможно несколько победителей	Адаптация к неглубоким падениям, формирование навыка приземления на ноги и удержания равновесия после срыва или спрыгивания
Обезьянка на лиане	В колонну по одному напротив указанной дорожки на скальном тренажёре	Обезьянка залезает на ветку и повисает на лиане, чтобы спуститься вниз. Каждый раз обезьянка спускается с более высокой ветки. На ветку обезьянка должна встать ногами. Ветки соответствуют горизонтальному уровню зацепов. Минимальная высота – 38 см, максимальная – 518 см	Играющие поочередно, находясь на страховочной верёвке, подходят к дорожке, поднимаются на 1-й уровень зацепов и повисают на верёвке, после чего страховый спускает участника на пол. Затем уходят в конец колонны, дожидаются очереди и поднимаются на следующий уровень зацепов	1. Нельзя подниматься на следующий уровень зацепов, если не спустился с предыдущего 2. Побеждает тот участник, который первый спустится с самого высокого уровня (с самой высокой ветки) 3. Так как достижение уровней происходит поочередно, то возможно несколько победителей	Адаптация к зависанию на страховочной верёвке, формирование навыка спуска на страховочной верёвке, устранение страха зависания на верёвке на различной высоте, устранение страха падения в случае срыва
Кошка на качелях ловит мышей	В колонну по одному напротив указанной дорожки на скальном тренажёре	Кошка раскачивается на качелях и ловит мышей. Мыши сидят на разных этажах. Этажи соответствуют горизонтальным щитам на скальном тренажёре	Страховый поднимает участника на уровень первого щита и участник, отталкиваясь ногами от стены, должен прилететь обратно ногами к стене и дотронуться до, заранее обозначенных зацепов, при прикосновении к зацепу мышь считается пойманной. После того, как все мыши на этаже пойманы участник поднимается на следующий уровень (этаж)	1. Если участник испугался подъёма выше, страховый его спускает, и он уходит в конец колонны. 2. Побеждает тот участник, который первый дотронется до всех зацепов (поймает всех мышей). 3. Возможно несколько победителей. 4. Испугавшийся участник, может совершить ещё попытку	Адаптация к зависанию на страховочной верёвке на различной высоте, устранение страха пребывания в зависании на страховочной верёвке, формирование доверия к страховочной верёвке, формирование представления о том, что, чем выше от пола, тем проще находиться на страховочной верёвке

Кошка срывается с дерева	В колонну по одному напротив указанной дорожки на скальном тренажёре	Кошка лезет по дереву и срывается с него, кошка должна быстро вернуться обратно и продолжить лезть вверх	Играющие поочередно поднимаются с верхней страховкой по вертикальной стене скального тренажёра и по команде «срыв» должны оттолкнуться руками и ногами от стены, затем быстро вернуться обратно и продолжить движение вверх	1. Победитель определяется ведущим по скорости реакции на команду «срыв» и по скорости возвращения на стену. 2. Возможно несколько победителей	Адаптация к срыву на любой высоте, устранение страха падения в случае срыва, формирование доверия к страховочной верёвке
Убеги от чудовища или кошки-мышки	В колонну по одному напротив указанной дорожки на скальном тренажёре	Участник убегает от чудовища по стене вверх. Или, как вариант, мышонок убегает от кошки	Участник должен максимально быстро подняться с верхней страховкой до высшей точки на стене и коснуться её рукой	1. Побеждает тот, кто дотронулся до топа 2. Возможно несколько победителей	Адаптация к подъёму на высоту, снижение пороговых значений страха высоты

Таблица 3 – Результаты подъёма вверх КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента в см

	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента
Среднее	38	90	38	506
Мода	38	62	38	494
Стандартное отклонение	0	49	0	13
Минимум	38	38	38	494
Максимум	38	182	38	518

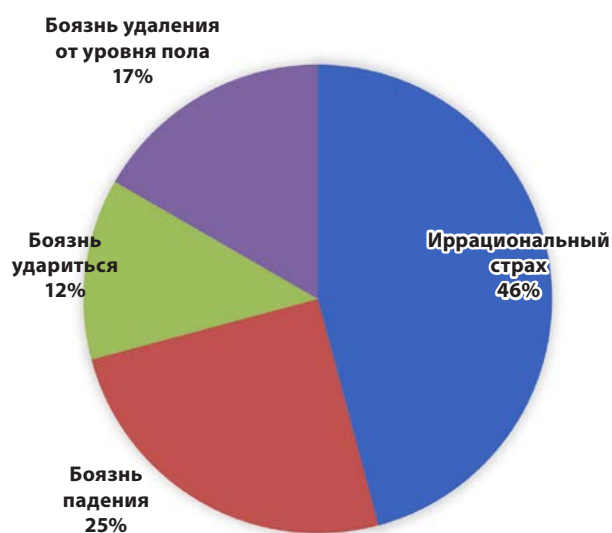


Рисунок 1 – Соотношение страхов, испытываемых детьми в возрасте 5–7 лет при подъёме вверх на начальном этапе занятий скалолазанием

их выборках одинаковые, стандартное отклонение имеет нулевое значение, минимальные и максимальные значения тоже не различаются, следовательно, между группами отсутствуют различия.

После проведения педагогического эксперимента высота подъёма вверх по скальному тренажёру в ЭГ значительно повысилась. Все испытуемые поднялись ногами в среднем на уровень 506 см от уровня пола, минимальное значение составило 494 см, а максимальное 518 см, наиболее часто повторяющийся признак 494 см и это связано с тем, что некоторые участники были выше ростом и им не было необходимости подниматься выше, чтобы руками достичь максимальной точки (Таблица 3, Рисунок 2). Участники КГ в среднем смогли подняться только на 90 см, минимальное значение составило всё те же 38 см, что свидетельствует о том, что некоторые дети так и не смогли сделать ни одного шага вверх, максимальное значение составило 182 см, наиболее часто повторяющийся признак 62 см, то есть всего один шаг вверх.



Рисунок 2 – Результаты подъёма вверх КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента по среднему значению в см

Таблица 4 – Межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок после эксперимента

t-расчётное	t-критическое	Df	Уровень значимости
28,5475	2,1788	12	$p \leq 0,05$

Таблица 5 – Внутригрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для связанных выборок

Группа	t-расчётное	t-критическое	Df	Уровень значимости
КГ	3,6836	2,0739	22	$p \leq 0,05$
ЭГ	129,3483	2,0739	22	$p \leq 0,05$

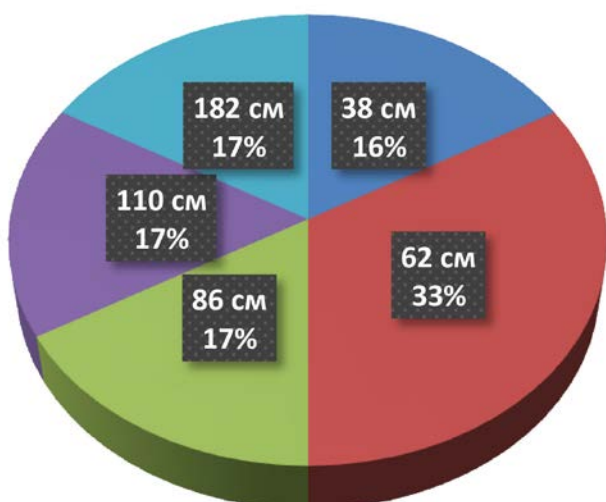


Рисунок 3 – Процентное соотношение максимально достигнутых высот участников КГ после педагогического эксперимента

По окончании педагогического эксперимента, мы провели межгрупповое сравнение КГ и ЭГ по t-критерию Стьюдента для независимых выборок, чтобы определить есть ли статистически значимые различия между выборками. Было выявлено, что между группами существуют статистически значимые различия, так как t-расчётное выше, чем t-критическое при уровне значимости $p \leq 0,05$ (табл.4).

Нами также было проведено внутригрупповое сравнение КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента по t-критерию Стьюдента для связанных выборок, для определения статистически значимых различий. В результате было выявлено, что у обеих групп наблюдаются статистически значимые различия по исследуемому параметру, так как t-расчётное, выше t-критического (Таблица 5). Это закономерно, так как обе группы превысили свой изначальный результат.

Таким образом после проведения педагогического эксперимента, мы можем отметить, что

100% участников ЭГ начали свободно достигать самого верха скалодрома, следовательно, у детей из ЭГ произошла психическая адаптация к передвижению со страховкой на высоте. В то время, как испытуемые из КГ смогли незначительно улучшить свой результат. Только 17% участников смогли достичь 182-х см от уровня пола, 17% начали подниматься на высоту 110 см, 17% – на высоту 86 см, 33% – на высоту 62 см, что соответствует всего одному шагу вверх, и 16% остались на прежнем уровне (Рисунок 3). После проведения педагогического эксперимента КГ наблюдалась ещё две недели и результаты её участников остались на прежнем уровне.

Выводы. Результаты, проведенного педагогического эксперимента позволили оценить эффективность применяемой нами методики по устранению страха высоты и психической адаптации работы со страховкой на высоте во время занятий скалолазанием на начальном этапе подготовки у детей 5–7 лет, построенной на основе подвижных игр.

Применение подвижных игр для устранения страха высоты позволяет отвлечь ребёнка от самого страха, повысить заинтересованность в достижении результата, так как есть и соревновательная составляющая, и некая картина, которую ребёнок рисует себе в воображении, снижающая фиксацию ребёнка на боязни высоты.

Достоверно установлено, что применение методики на основе подвижных игр для психической адаптации к работе со страховкой на высоте в группах начальной подготовки у детей в возрасте 5–7 лет, позволяет устранить иррациональный страх высоты, устранить боязнь удаления от уровня пола, снизить боязнь падения при срыве с верхней страховкой и снизить боязнь удариться.

Следует отметить, что применение метода подвижных игр для психической адаптации работы на высоте со страховкой, наиболее эффективно для данной выборки и подобных ей. В некоторых случаях более быстрого эффекта можно достичь и другими методами, такими как уговоры, разъяснение и т.п.

Исходя из вышеизложенного, следует обязательно включать в тренировочные занятия в группах начальной подготовки подвижные игры, способствующие психической адаптации ребёнка для работы на высоте со страховкой.

Литература

1. Акопян, Л.С. Атлас детских страхов / Л.С. Акопян. – Самара: Изд-во СГПУ, 2003. – 172 с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-ов физ. культуры : доп. ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1982. – 224 с. : ил.
3. Зубанова, С.Г. Детские страхи / С.Г. Зубанова. – М.: Научная книга, 2013. – 281 с.
4. Лебедев, Владимир Иванович. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – Москва : Политиздат, 1989. – 303 с.

References

1. Akopyan, L.S. Atlas of children's fears / L.S. Akopyan. – Samara: Publishing house of SGPU, 2003. – 172 p.
2. Byleeva, L.V. Outdoor games: textbook for physical education specialists: add. committee on physical education and sports under the Council of Ministers of the USSR / L.V. Byleeva, I.M. Korotkov. – 5th ed., revised and enlarged. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1982. – 224 p. : ill.
3. Zubanova, S.G. Children's fears / S.G. Zubanova. – Moscow: Scientific book, 2013. – 281 p.
4. Lebedev, Vladimir Ivanovich. Personality in extreme conditions / V.I. Lebedev. – Moscow: Politizdat, 1989. – 303 p.

РАЗВИТИЕ ВЫГОРАНИЯ У ФУТБОЛИСТОК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ КАК КОМПОНЕНТА САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

THE DEVELOPMENT OF BURNOUT IN FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON GENDER IDENTITY AS A COMPONENT OF SELF-AWARENESS



**Пайгунова
Юлия Викторовна** – канд.
психол. наук, доцент, доцент
кафедры педагогики и
психологии в сфере физической
культуры и спорта Поволжского
государственного университета
физической культуры, спорта
и туризма (ПГУФКСиТ), Казань,
Россия, paigunova@yandex.ru

Paigunova Yulia – PhD,
Associate Professor of the

Department of Pedagogy and Psychology in the field
of Physical Culture and Sports of Volga – region State
University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Russia



Лопухова Ольга Геннадьевна –
канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры педагогической
психологии Института
психологии и образования
Казанского федерального
университета (КФУ); старший
научный сотрудник Казанского
филиала Федерального научного
центра психологических
и междисциплинарных
исследований (ФНЦ ПМИ),
Казань, Россия, olopuhova@
rambler.ru

Lopukhova Olga – PhD, Associate Professor of the
Department of Pedagogical Psychology at the Institute
of Psychology and Education Kazan Federal University
(KFU); senior researcher at the Kazan branch of the Federal
Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary
Research, Kazan, Russia



**Галиева Екатерина
Михайловна** – магистрант
кафедры педагогики и
психологии в сфере физической
культуры и спорта Поволжского
государственного университета
физической культуры, спорта
и туризма (ПГУФКСиТ), Казань,
Россия, sibirtseva.k99@mail.ru

Galieva Ekaterina – Master's
student of the Department of
Pedagogy and Psychology in the

field of Physical Culture and Sports of Volga – region State
University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Russia

Ключевые слова: выгорание спортсмена, гендерное са-
мосознание, гендерные стереотипы, женский футбол,
женские спортивные команды.

Аннотация. В статье приводятся результаты иссле-
дования взаимосвязи выраженности уровней выгора-
ния в спорте и гендерных характеристик самосозна-
ния профессиональных футболисток. Актуальность
проблемы связана со сложностями профессиональ-
но-личностного самоопределения и психологическо-
го благополучия девушек в футболе, который до сих
пор воспринимается как маскулинный вид спорта.
Исследование основано на предположении, что ген-
дерное самосознание футболисток, не соотносящее-
ся с маскулинной семантикой футбола, как сферы их
профессионализации, может выступать предикто-
ром развития выгорания. Результаты показали, что
у профессиональных футболисток имеются тенден-
ции маскулинизации самосознания, которые имеют
обратную связь с развитием выгорания, при этом не
выявлено прямых взаимосвязей выраженности фе-
минных характеристик самосознания с развитием
выгорания в спорте.

Keywords: athlete burnout, gender self-consciousness, gender stereotypes, women's football, women's sports teams.

Abstract. *The article presents the results of a study of the relationship between the severity of burnout levels in sports and the gender characteristics of self-consciousness of professional female football players. The relevance of the problem is related to the complexities of professional and personal self-determination and psychological well-being of girls in football, which is still perceived as a masculine sport. The study is based on the assumption that the gender self-consciousness of female football players, which does not correlate with the masculine semantics of football as the sphere of their professionalization, can act as a predictor of the development of burnout. The results showed that professional female football players have tendencies to masculinize self-consciousness, which have an inverse relationship with the development of burnout, while no direct relationship was identified between the severity of feminine characteristics of self-consciousness and the development of burnout in sports.*

Актуальность исследования. Женский футбол, несмотря на довольно широкое развитие, в России воспринимается в контексте маскулинной семантики [1, 5]. Можно предположить, что традиционные, исторически сложившиеся в общественном сознании представления отстают от общественного бытия, негативно влияя на психологическое благополучие футболисток, способствуя их выгоранию и снижая их карьерную мотивацию [2, 4].

Целью исследования было проверить гипотезу о том, что гендерно-типизированное самосознание у футболисток, не соотносящееся с маскулинной семантикой футбола, как сферы профессионализации, может выступать предиктором развития выгорания в спорте.

Организация исследования. В опросе приняло участие 28 девушек – игроков профессиональных футбольных команд (г. Казань), средний возраст 22,8 ($\sigma = 2,1$) лет; длительность занятия футболом в среднем 8,96 ($\sigma = 3,23$) лет; опыт игры в профессиональной команде в среднем 4,8 ($\sigma = 2,2$) лет. В исследование были включены опросники: «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российская адаптированная версия методики Bem Sex Role Inventory) [6] и опросник выгорания спортсменов ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) (Т. Raedeke, А. Smith, в адаптации Е.И. Бериловой) [3, 10].

Результаты исследования. Полученные результаты показали в целом средний уровень выраженности выгорания у обследованных футболисток: интегральный показатель выгорания по выборке составил в среднем 34,3 ($\sigma = 7,7$). Отдельно по стадиям выгорания результаты также находятся в среднем диапазоне: «Уменьшение чувства достижения» ($M = 14,0$; $\sigma = 2,2$); «Эмоциональное / физическое истощение» ($M = 9,9$; $\sigma = 3,8$); «Обесценивание достижений» $M = 10,4$; $\sigma = 3,8$). Полученные данные по значениям среднего и разброса говорят о начальных тенденциях развития выгорания у футболисток,

преимущественно на первой стадии – уменьшения чувства достижения. Несмотря на относительно благополучную картину в среднем, у футболисток в выборке встречаются случаи высокой выраженности выгорания (21%).

Гендерные характеристики самосознания футболисток определялись по нескольким показателям: гендерный тип, уровень феминности и уровень маскулинности, а также субъективная оценка выраженности своей мужественности и женственности. Полученные результаты показывают тенденцию в большую выраженность маскулинных характеристик в самосознании опрошенных футболисток. В выборке преобладает андрогинный тип личности, феминный тип отсутствует, маскулинный тип выявлен у четверых футболисток (14,28%); недифференцированный гендерный тип – у двоих (7,14%). В среднем по выборке уровень маскулинности ($M = 8,3$) превышает уровень феминности ($M = 6,3$) при равном разбросе ($\sigma = 4,9$). Субъективная оценка «мужественности» и «женственности», как черт своей личности в выборке имеет сходную тенденцию: по самооценке женственности $M = 3,3$; $\sigma = 1,2$; по самооценке мужественности $M = 3,8$; $\sigma = 1$. Такое распределение показателей гендерных характеристик самосознания отличается от нормативных данных для женщин и говорит о выраженных тенденциях маскулинизации самосознания опрошенных футболисток. Эти результаты соотносятся с данными других исследований, говорящих о более маскулинных характеристиках самосознания как мужчин, так и женщин, профессионально включенных в спортивную деятельность [4, 7, 8].

В соответствии с гипотезой исследования, чтобы установить, связаны ли выявленные тенденции маскулинизации гендерных характеристик самосознания с развитием выгорания, и соответственно, с психологическим благополучием футболисток, был проведен интеркорреляционный анализ (по Спирмену) по всем продиагностированным показате-

Таблица – Корреляции показателей выгорания с выраженностью гендерных характеристик самосознания на выборке футболисток (n=28; критические значения r Спирмена 0,38 при $p=0,05^*$; 0,48 при $p=0,01^{}$)**

Показатели гендерных характеристик самосознания	Шкалы выгорания			
	Уменьшение чувства достижения	Эмоциональное / физическое истощение	Обесценивание достижений	Интегральный показатель
Маскулинность	-0,3	-0,4*	-0,5**	-0,6**
Самооценка мужественности	-0,5**	-0,1	-0,3	-0,4*
Феминность	0,1	-0,2	-0,2	-0,2
Самооценка женственности	0,1	-0,2	-0,2	-0,2

лям. В результате было установлено, что тенденции преобладания маскулинности личности, а также более высокая оценка своей мужественности имеют обратные взаимосвязи со всеми показателями выраженности выгорания футболисток. При более высокой оценке черты «мужественность» футболистки, как правило, меньше испытывают выгорание на первой стадии – «Уменьшение чувства достижения». При более выраженной маскулинности личности значимо ниже проявления выгорания на второй и третьей стадиях («Эмоциональное/ физическое истощение» и «Обесценивание достижений»), а также общий показатель выгорания. Выраженность феминных характеристик и уровень самооценки женственности не имеют значимых корреляций с развитием выгорания (см. таблицу).

Результаты интеркорреляционного анализа приводят к заключению, что тенденции маскулинизации в самосознании футболисток выступают предиктором сохранения психологического благополучия, по крайней мере, в аспекте риска развития выгорания. Связи развития риска выгорания с феминными тенденциями самосознания на этой выборке профессиональных футболисток обнаружить не удалось, поскольку феминный тип личности не встретился в выборке. Эти результаты можно объяснить тем, что на этапе спортивного мастерства оказываются те футболистки, которые так или иначе смогли преодолеть внутренние конфликты из-за давления на их самосознание гендерных предубеждений, связанных с маскулинной семантикой в восприятии футбола, как «поло-не-типичной» профессиональной спортивной деятельности [9].

Вывод. Установлено, что у профессиональных футболисток выражены тенденции маскулинизации самосознания, которые имеют обратную связь с развитием выгорания. Принятие маскулинности

своей личности и возможность самореализации в маскулинном виде спорта, могут выступать психологическим ресурсом, снижающим риск выгорания у футболисток.

Литература

1. Багадирова, С.К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2014. – №2 (136). – С. 114-118.
2. Бем, С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем / Пер. с англ. – М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН). – 2004. – 336 с.
3. Берилова, Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79-85.
4. Берилова, Е.И. Личностные факторы преодоления синдрома выгорания у девушек-футболисток / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 4. – С. 109-113.
5. Дамадаева, А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Вып. 12 (70). – С. 58-63.
6. Лопухова, О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог Bem Sex Role Inventory) / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 147-154.
7. Лопухова, О.Г. Гендерные и стилевые особенности педагогической деятельности тренера / О.Г. Лопухова // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 2 (65). – С. 19-22.
8. Kavoura, A. et al. "Some women are born fighters": Discursive constructions of a fighter's identity by female Finnish judo athletes / A. Kavoura, M. Kokkonen, S. Chroni, T.V. Ryba // Sex Roles. – 2018. – 79. – P. 239-252. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0869-1>

9. Klaczynski, P.A. at al. Gender intensification and gender generalization biases in preadolescents, adolescents, and emerging adults / P. A. Klaczynski, W. S. Felmban, J. Kole // *British Journal of Developmental Psychology*. – 2020. – 38(3) – P. 415-433. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12326>

10. Smith, R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout / R.E. Smith // *Journal of Sport Psychology*. – 1986. – Vol. 8. – P. 36-50.

References

1. Bagadirova, S.K. Formation of gender identity in the conditions of professionalization of personality in sports / S.K. Bagadirova // *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, 2014. – No. 2 (136). – P. 114-118.

2. Boehm S. Gender lenses: Transformation of views on the problem of gender inequality / Translated from English. – M.: «Russian Political Encyclopedia» (ROSSPEN), 2004. – 336 p.

3. Berilova, E.I. Adaptation of the questionnaire T. Raedeke, A. Smith for assessing mental burnout in Russian athletes / E.I. Berilova // *Physical culture, sport – science and practice*. – 2016. – No. 4. – P. 79-85.

4. Berilova, E.I. Personal factors of overcoming burnout syndrome in female football players / E.I. Berilova // *Physical culture, sport – science and practice*. – 2018. – No. 4. – P. 109-113

5. Damadaeva, A.S. Gender aspects of sports motivation / A.S. Damadaeva // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2011. – Issue 12 (70). – P. 58-63.

6. Lopukhova, O.G. Questionnaire «Masculinity, femininity and gender personality type» (Russian equivalent of Bem Sex Role Inventory) / O.G. Lopukhova // *Questions of psychology*. – 2013. – No. 1. – P. 147-154.

7. Lopukhova, O.G. Gender and style features of pedagogical activity of a coach / O.G. Lopukhova // *Psychology and pedagogy of sports activity*. – 2023. – № 2 (65). – P. 19-22.

8. Kavoura, A. at al. “Some women are born fighters”: Discursive constructions of a fighter’s identity by female Finnish judo athletes / A. Kavoura, M. Kokkonen, S. Chroni, T.V. Ryba // *Sex Roles*. – 2018. – 79. – P. 239-252. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0869-1>

9. Klaczynski, P.A. at al. Gender intensification and gender generalization biases in preadolescents, adolescents, and emerging adults / P. A. Klaczynski, W. S. Felmban, J. Kole // *British Journal of Developmental Psychology*. – 2020. – 38(3) – P. 415-433. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12326>

10. Smith, R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout / R.E. Smith // *Journal of Sport Psychology*. – 1986. – Vol. 8. – P. 36-50.



ИССЛЕДОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ В АСПЕКТЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

RESEARCH OF INTERPERSONAL RELATIONS IN A GROUP IN THE ASPECT OF PREDICTING THE SAFETY OF A CONTINGENT OF YOUNG ATHLETES



Боброва Галина Владимировна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, Оренбург, Россия, Galya.Bobrova.71@mail.ru

Bobrova Galina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Orenburg State University, Orenburg, Russia



Холодова Галина Борисовна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, Оренбург, Россия, xolodovagali@gmail.com

Kholodova Galina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

Ключевые слова: сохранность контингента, взаимоотношения, учащиеся спортивной школы.

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования направленные, на определение уровня взаимоотношений среди учащихся в группе начальной подготовки, и степень их влияния на сохранность контингента. Установлено, что воспитанники детско-юношеской спортивной школы с низким уровнем социализации в спортивной группе в течение года учебно-тренировочного сезона прекращают посещать занятия.

Keywords: safety of the contingent, relationships, students of the sports school.

Abstract. This article presents the results of a study aimed at determining the level of relationships among students in the initial training group, and the degree of their influence on the safety of the contingent. To carry out the psychological and pedagogical diagnostics of interpersonal relations, we chose the method «Sociometry» by J. Moreno. It was found that pupils of a children's and youth sports school with a low level of socialization in a sports group stop attending classes during the year of the training season.

Актуальность исследования. Вопросы сохранности контингента всегда были актуальны в сфере деятельности детско-юношеских спортивных школ. Ученые на протяжении длительного времени рассматривают данную проблему в различных аспектах. Доказано, что сохранность контингента,

прежде всего, зависит от уровня мотивации к спортивной деятельности. Бальсевич В.К. рассматривает спортивную мотивацию как составляющую кинезиологического потенциала человека [1]. Прогнозируя перспективность спортивной карьеры, тренеры в основном опираются на теорию спортивного

отбора. Согласно, основных положений, ребенок, который имеет физические предрасположенности к определенному виду спорта, будет успешен в своей соревновательной деятельности, что послужит мотивацией для многолетней учебно-тренировочной работы [2].

Осуществляя отбор детей в спортивные секции, следует учитывать компоненты личностной готовности ребенка к освоению тренировочной программы. Характеризуя готовность личности к физическим нагрузкам, Малышева Т.А. в числе прочих составляющих выделяет социальную готовность – умение взаимодействовать со сверстниками [5].

Следует отметить, что среди контингента воспитанников ДЮСШ не редко прекращают свою спортивную деятельность на этапе ранней спортивной специализации одаренные дети. По последним показателям с этапа начальной спортивной подготовки с ежедневными интенсивными нагрузками до этапа спортивного совершенствования доходит только 6% из миллиона юных спортсменов [4].

Одним из критериев прекращения занятий спортом является уровень взаимоотношений в группе, сплоченность коллектива, так как юные спортсмены на тренировочном занятии не только преодолевают большую физическую нагрузку, но и зачастую сталкиваются с конфликтными ситуациями. При хорошо налаженных устойчивых взаимоотношениях в детском коллективе конфликтные ситуации решаются и гаснут на минимальных эмоциональных уровнях. Ученые отмечают значимость межличностных отношений в спорте, поскольку проблемы взаимоотношений внутри спортивных коллективов, всегда сказывается на уровне результатов [3].

Гипотезой нашего исследования стало предположение, что оценка межличностных отношений позволит прогнозировать показатели отсева воспитанников на этапе начальной спортивной специализации. Предполагается, что если исследуемый в полной мере социализирован в спортивный коллектив, у него есть друзья, то есть спортивная школа является местом притяжения, где ребенок проводит с удовольствием свое свободное от учебы время, то можно прогнозировать его готовность к многолетней тренировочной работе. В том случае, когда юный спортсмен не отождествляет себя в спортивном сообществе, спортивный коллектив его не принимает – ожидается прекращение занятий в спортивной секции в ближайшее время. Актуальность исследования обусловлена проблемой сохранности контингента в спортивных секциях и

возможностью повышения мотивации к занятиям спортом в аспекте межличностных отношений в спортивной команде.

Цель исследования – выявить связь между уровнем взаимоотношений в группе начальной спортивной подготовки с показателями отсева.

В процессе исследования решались следующие задачи: определить уровень взаимоотношений в группе начальной спортивной подготовки среди воспитанников детско-юношеской спортивной школы, выявить степень отсева в течение учебного года, сопоставить результаты исследований.

Испытуемые. В исследовании принимали участие дети в возрасте 8–9 лет мальчики и девочки, занимающиеся в группах начальной спортивной подготовки второго года обучения по специализации «плавание», всего 24 человека.

Методы исследования. В исследовании использовались методы: сбор и анализ информации из литературных источников по заданной теме, опрос, наблюдение, анализ журналов посещаемости, метод обобщения полученных результатов, методы математической статистики. Для проведения психолого-педагогической диагностики межличностных отношений нами был выбран метод «Социометрия» Дж. Морено. Исследования проводились в течение 2023 – 24 учебного года на базе детско-юношеской спортивной школы «Прогресс» города Оренбурга.

Во время проведения исследования по методу «Социометрия» детям в беседе задавался ряд вопросов, позволяющих составить матрицу личностных предпочтений. Вопросы были модифицированы, согласно возрасту и спортивным интересам занимающихся. Данные исследования проводились в октябре 2023 года, в начале учебно-тренировочного процесса 2023–2024 учебного года. Результаты исследования были обработаны и составлена матрица личностных предпочтений, на основании которой была выстроена социограмма (Рисунок 1).

Результаты исследований показали, что в группе из 24 человек трое находятся на границе «изолированные», то есть группа их не воспринимает. Еще 9 человек, согласно теории, Дж. Морено, считаются «условно принятые». Основной «костяк» группы составляет 12 человек, из которых, трое детей – лидеры.

Наблюдение за поведением юных спортсменов во время тренировочного процесса, подтвердило результаты исследований взаимоотношений в группе. Дети, которые считаются изолированными

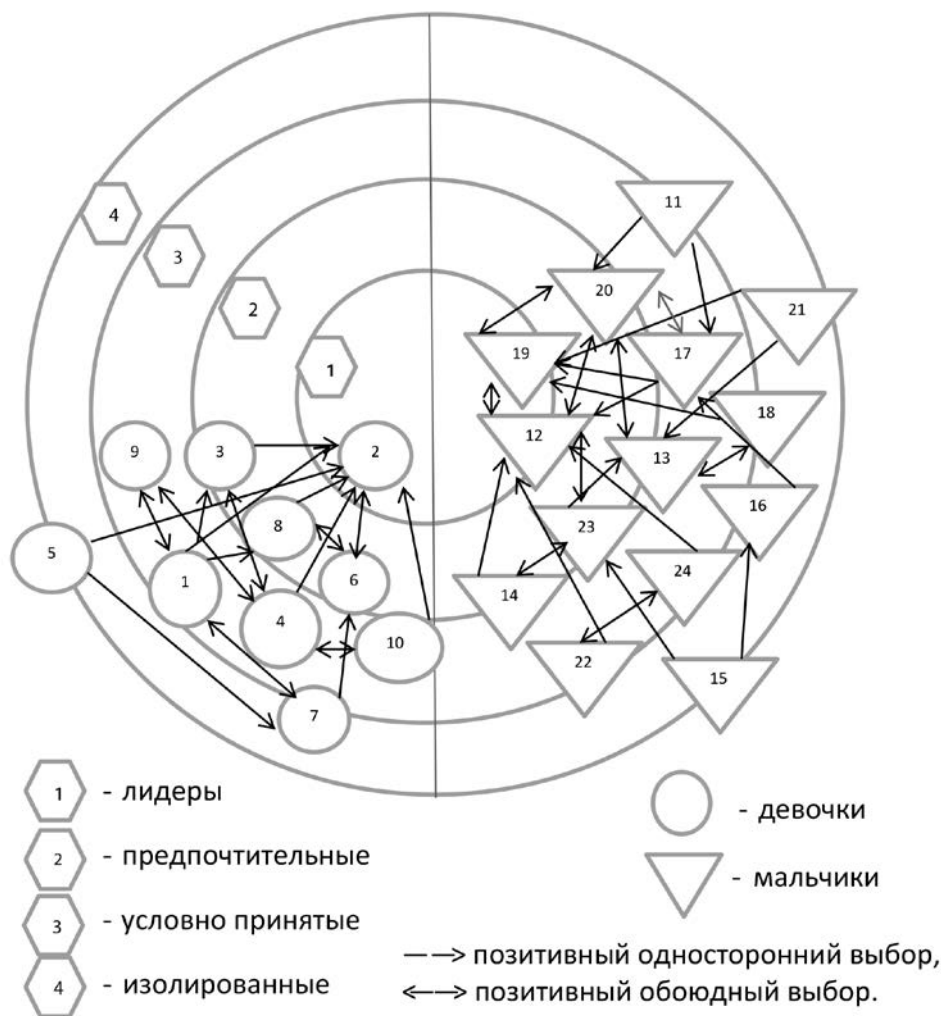


Рисунок 1 – Социограмма межличностных отношений в группе начальной спортивной подготовки секции «плавание»

ми и условно принятыми, как правило, не остаются на дополнительное время тренировки, выделенное для свободного купания. У них меньше времени уходит на переодевание как до, так и после тренировки. Кроме того, у «условно принятых» идет разделение по парам, с кем они и общаются все занятие. «Изолированные» приходят на тренировку, выполняют задание тренера, не допуская лишнего общения вне рабочей темы, не задавая дополнительных вопросов по заданию. До и после окончания тренировки, они ожидают родителей с телефоном в руках, выбрав место в холле спортивного комплекса в стороне от более оживленного места.

Совсем другой стиль поведения у детей, отнесенных к группам «предпочтительные» и «лидеры». Наблюдается активное общение как до, так и после тренировки, задают дополнительные вопросы тренеру, рассказывают о школе, говорят о своих переживаниях.

Анализ спортивных результатов учащихся группы по отношению к картине взаимоотношений показал, что спортивный результат напрямую не зависит от уровня взаимоотношений. Лидерами являются дети, которые имеют третьи – четвертые места в группе по спортивным достижениям, спортивные лидеры относятся к группе «предпочтительные». В тоже время отмечается, что учащиеся с низким уровнем спортивных результатов относятся как к группе «условно принятые» и «изолированные», так и к группе «предпочтительные».

В мае 2024 года был проведен анализ журналов посещаемости группы. По итогам 2023–2024 учебного года отсев в группе начальной спортивной подготовки второго года обучения составил 25% от общего числа занимающихся. Шесть человек из двадцати четырех прекратили посещать секции. При сопоставлении списочного состава группы и социограммы мы отметили, что прекратили посещать занятия дети, определяемые как «изолиро-

ванные» и «условно принятые». Учащиеся, которых по результатам исследования отнесли к группе «предпочтительные» и «лидеры» продолжают заниматься в секции плавания.

Выводы. Проведенные исследования подтвердили гипотезу о влиянии межличностных отношений на сохранность контингента в группах начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе. Шесть из двенадцати юных спортсменов, которые не смогли интегрироваться в группу, прекратили заниматься в спортивной школе, в то же время, из более социализированного состава спортивной группы второго года обучения плаванию продолжают заниматься в спортивной школе.

Практические рекомендации. Основываясь на результаты исследований, тренерско-преподавательскому составу рекомендуется проводить дополнительные мероприятия воспитательного характера, направленного на сплочение коллектива, создание атмосферы взаимопомощи и взаимодействия, включая в активную работу детей с низким уровнем социализации в спортивной группе. Данная работа позволит улучшить показатели сохранности контингента в детско-юношеской спортивной школе.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах онтогенеза человека / В.К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2014. – С. 20-31.
2. Боброва, Г.В. Теория ситуации успеха в физическом воспитании обучающихся [Электронный ресурс] / Г.В. Боброва // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сб. материалов III Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., 15–16 апр. 2021 г. / под общ. ред. Н. В. Финогеновой [и др.]. – Электрон. дан. – Волгоград : ВГАФК, 2021. – Т. 2. – С. 29-33.
3. Кидинов, А.В. Управление развитием межличностных отношений в спорте как объект социально-психологического исследования / А.В. Кидинов. // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 3. – С. 58-71.

4. Лидов, П.И. Основы организации комплексных научных групп в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации / П.И. Лидов, Б.А. Поляев, В.А. Курашвили и др. // Вестник спортивных инноваций. – 2017. – № 55. – С. 13-31. – URL: item.asp?id=34935415.

5. Малышева, Т.А. Особенности и психологические аспекты отбора способных детей в спортивные школы / Т.А. Малышева, К.В. Смирнова, М.В. Купришкина // E-Scio. – 8(83). – 2023. – С. 35-45

6. Социометрия: исследование межличностных отношений в группе [Электронный ресурс] // Сидоров С.В. Сайт педагога-исследователя. – URL: <http://si-sv.com/publ/18-1-0-261> (дата обращения: 06.07.2024).

References

1. Balsevich, V.K. Features of motivation of those involved in physical education and sports at different stages of human ontogenesis / V.K. Balsevich // Physical education, sport, tourism: scientific and methodological support: materials of the All-Russian scientific-practical. conf. with international. participation. – Perm: Publishing house of Perm State Humanitarian Pedagogical University, 2014. – P. 20-31.
2. Bobrova, G.V. Theory of the success situation in physical education of students [Electronic resource] / G.V. Bobrova // Current issues of physical and adaptive physical education in the education system: collection of materials of the III All-Russian scientific-practical. conf. with international. participation, April 15–16, 2021 / edited by N.V. Finogenova [et al.]. – Electronic data. – Volgograd: VGAFK, 2021. – Vol. 2. – P. 29-33.
3. Kidinov, A.V. Managing the development of interpersonal relations in sports as an object of socio-psychological research / A.V. Kidinov. // Society: sociology, psychology, pedagogy. – 2022. – No. 3. – P. 58-71.
4. Lidov, P.I. Fundamentals of organizing complex scientific groups in the system of scientific, methodological and medical-biological support for the training of sports reserves in the constituent entities of the Russian Federation / P.I. Lidov, B.A. Polyayev, V.A. Kurashvili, et al. // Bulletin of sports innovations. – 2017. – No. 55. – P. 13-31. – URL: item.asp?id=34935415.
5. Malysheva, T.A. Features and psychological aspects of the selection of talented children in sports schools / T.A. Malysheva, K.V. Smirnova, M.V. Kuprishkina // E-Scio. – 8 (83). – 2023. – P. 35-45
6. Sociometry: a study of interpersonal relations in a group [Electronic resource] // Sidorov S.V. Website of the teacher-researcher. – URL: <http://si-sv.com/publ/18-1-0-261> (date of access: 06.07.2024).

САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И СТИЛИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ

SELF-CONTROL OF BEHAVIOR AND STYLES OF RESOLVING CONFLICT SITUATIONS IN A HANDBALL TEAM



Москвина Нина Викторовна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, Luria-2007@mail.ru

Moskvina Nina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University

of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, Luria-2007@mail.ru



Романенко Анна Юрьевна – канд. пед. наук, доцент, начальник учебно-методического управления, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, romanenko-au@mail.ru

Romanenko Anna – the candidate of pedagogical science, assistant professor, head of educational

and methodical management, assistant professor of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, romanenko-au@mail.ru

Ключевые слова: конфликт, поведение в конфликте, самоконтроль.

Аннотация. В работе исследуются взаимосвязи стилей поведения в ситуации конфликта с уровнем выраженности различных форм самоконтроля. Выборка составила 42 спортсмена-гандболиста мужского пола. По результатам исследования выявлено, что наиболее тесные связи со стилями разрешения конфликтов имеет социальный самоконтроль. Снижение уровня социального и когнитивного контроля сопровождается увеличением частоты использования стиля «конфронтация». Рост социального и когнитивного самоконтроля сопровождается увеличением частоты использования стиля «сотрудничество». Снижение эмоционального и волевого самоконтроля в структуре саморегуляции спортсменов приводит к использованию защитных стилей разрешения конфликта: «избегание» и «приспособление».

Keywords: conflict, behavior in conflict, self-control.

Abstract. The work examines the relationship between styles of behavior in conflict situations and the level of expression of various forms of self-control. The sample consisted of 42 male handball athletes. According to the results of the study, it was revealed that social self-control has the closest connections with conflict resolution styles. A decrease in the level of social and cognitive control is accompanied by an increase in the frequency of use of the “confrontational” style. The increase in social and cognitive self-control is accompanied by an increase in the frequency of use of the “cooperation” style. A decrease in emotional and volitional self-control in the structure of self-regulation of athletes leads to the use of defensive styles of conflict resolution: “avoidance” and “adaptation”.

Актуальность исследования. Команда гандболистов является малой социальной группой, объединенной для выполнения «совместно-взаимосвязанной деятельности», основными признаками

которой являются согласованные одновременные действия партнеров на одном поле, с целью противодействия команде соперника и достижения спортивной победы [2]. В профессиональном спорте

ставки бывают достаточно высоки, и возникающая психологическая напряженность может вызывать конфликтные ситуации. В рамках психологии конфликта рассматриваются несколько форм активности по достижению собственных целей в ситуации конфликта. В нашей работе мы используем наиболее разработанную классификацию форм конфликтной активности, приписываемой К. Томасу и Р. Килманну: «конфронтация», «сотрудничество», «компромисс», «избегание» и «приспособление». Выбор конкретной формы активности зависит от особенностей ситуации конфликта и от личностных характеристик её участников. Благодаря уникальным возможностям психики у человека формируется способность произвольно регулировать собственную активность в широких пределах [5]. Одним из видов саморегуляции является самоконтроль. Самоконтроль относится к «метаспособностям» и является важным личностно-мотивационным ресурсом [4].

Цель исследования – выявить взаимосвязи различных видов самоконтроля со способами (стилями) разрешения конфликтных ситуаций в команде спортсменов-гандболистов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Российского университета спорта «ГЦОЛИФК». Выборка исследования составила 42 спортсмена-гандболиста. Все мужчины. Средний возраст 24 года. Спортивная квалификация испытуемых: 25 чел. – КМС, 12 – МС, 4–1 разряд, 1–2 разряд.

Методы исследования. В работе были использованы методики К. Томаса и Р. Килманна «Стиль поведения в конфликте» в адаптации Н.В. Гришиной, Г.С. Никифорова с соавторами «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» [6] и

«Контроль поведения» Е.А. Сергиенко с соавторами [8]. Использовались описательные статистики и корреляционный анализ (ро-Спирмена).

Результаты. Анализ корреляций типов самоконтроля и стилей поведения в конфликте показывает, что наибольшее взаимодействие со стилями поведения в конфликте имеет «социальный самоконтроль», средний коэффициент корреляции (по модулю) равен 0,426. Отрицательная корреляция наблюдается только со стилем «конфронтация». Это показывает высокий вес социального самоконтроля в регуляции поведения спортсменов в конфликтных ситуациях.

В таблице 1 представлены парные корреляции стилей разрешения конфликтов с видами самоконтроля в исследованной выборке. Согласно модели Томаса-Килманна, в конфликтной ситуации к полной реализации собственных целей может привести только успешное применение активных способов «сотрудничество» и «конфронтация». Стиль «конфронтация» в нашей выборке имеет отрицательные связи с социальным и когнитивным контролем (Таблица 1): снижение уровня социального и когнитивного контроля сопровождается увеличением частоты использования данного стиля. Стиль «сотрудничество» имеет положительные связи: рост социального и когнитивного самоконтроля сопровождается увеличением частоты использования сотрудничества для разрешения конфликтов.

Социальный самоконтроль отвечает за соблюдение и поддержку принятых в обществе социальных норм. Когнитивный самоконтроль следит за процессами и ресурсами, обеспечивающими адекватную ориентацию в окружающей ситуации [9]. Очевидно, недостаточный уровень когнитивного контроля не позволяет спортсменам адек-

Таблица 1 – Парные корреляции видов самоконтроля и стилей поведения в конфликтной ситуации

Виды самоконтроля	Статистика	Стили поведения в конфликте				
		Конфронтация	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Социальный самоконтроль	корреляция	-0,306*	0,659**	0,390*	0,352*	0,421**
	p (2-сторон)	0,046	0	0,013	0,031	0,007
Когнитивный контроль	корреляция	-0,364*	0,562**	0,440**	0,166	0,279
	p (2-сторон)	0,025	0	0,005	0,287	0,077
Эмоциональный контроль	корреляция	0,416**	0,524**	0,310*	-0,440**	-0,374*
	p (2-сторон)	0,008	0,001	0,042	0,005	0,017
Волевой контроль	корреляция	0,332*	0,315*	0,206	-0,378*	-0,410**
	p (2-сторон)	0,03	0,038	0,184	0,016	0,008

ватно понимать ситуацию конфликта, правильно оценивать собственные ресурсы и выстраивать конструктивные модели поведения. А недостаточный уровень социального самоконтроля ведет к игнорированию спортсменами интересов, ценностей и целей других участников ситуации и ведет к нарушению нормативности в межгрупповом и межличностном взаимодействии. Следствием чего является снижение уровня кооперативных тенденций и возрастание конфронтационных отношений.

Стили «избегание» и «приспособление» направлены на прекращение конфликта, а не на достижение цели. Как можно увидеть по таблицы 1, корреляции данных способов с эмоциональным и волевым самоконтролем отрицательные. Т.е. снижение эмоционального и волевого самоконтроля сопровождается ростом применения «приспособления» и «избегания» при разрешении конфликтов. Эмоциональный самоконтроль, кроме распознавания и управления собственными эмоциями, предполагает возможность успешно справляться со стрессовыми воздействиями. Волевой контроль определяет возможности субъекта подчинять собственное поведение целям, задачам и нормам [3, 10]. Если учесть, что конфликт – это всегда противостояние, которое реализуется с напряжением и мобилизацией эмоционального и волевого ресурса [1], то станет понятно, что при недостаточном уровне эмоционального и волевого контроля использование активных способов поведения в конфликтной ситуации становится затруднительным. И в этом случае применяются пассивные, защитные способы разрешения конфликтов.

Выводы. Снижение уровня социального и когнитивного контроля сопровождается увеличением частоты использования стиля «конфронтация» при разрешении конфликтных ситуаций. Для стиля «сотрудничество» наблюдается обратная закономерность: рост социального и когнитивного самоконтроля сопровождается увеличением частоты использования стиля «сотрудничество». Снижение эмоционального и волевого самоконтроля в структуре саморегуляции спортсменов приводит к использованию защитных способов разрешения конфликтов: «избегание» и «приспособление».

Литература

1. Гришина, Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.

2. Джамгаров, Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности / Т.Т. Джамгаров // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1982. – С. 12-20.
3. Иванников, В.А. Проблема воли в современной психологии / В.А. Иванников. – М.: Просвещение, 2007. – 409 с.
4. Карпов, А.В. Метасистемная организация уровневых структур психики / А.В. Карпов. – М.: ИП РАН, 2004. – 59 с.
5. Конопкин, О.А. Общая способность к произвольной саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004, № 2. – С. 127-135.
6. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2009. – 201 с.
7. Павлова, Н.С., Сергиенко Е.А. Субъективная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека / Н.С. Павлова, Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2016, Том 36. – № 2. – С. 43-56.
8. Сергиенко, Е.А. Новый метод оценки психической регуляции – опросник «Контроль поведения» / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, И.И. Ветрова // Экспериментальная психология. – 2023, Том 16, – № 1. – С. 182-200.
9. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 352 с.
10. Шапкин, С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – М.: Смысл, 1997. – 140 с.

References

1. Grishina, N.V. Psychology of conflict. 2nd ed. / N.V. Grishina. – St. Petersburg: Piter, 2008. – 544 p.
2. Dzhamgarov, T.T. Psychological taxonomy of sports and competitive activities / T.T. Dzhamgarov // Psychology and modern sport. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1982. – P. 12-20.
3. Ivannikov, V.A. The problem of will in modern psychology / V.A. Ivannikov. – Moscow: Education, 2007. – 409 p.
4. Karpov, A.V. Metasystemic organization of level structures of the psyche / A.V. Karpov. – Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004. – 59 p.
5. Konopkin, O.A. General ability for voluntary self-regulation as a factor in subjective development / O.A. Konopkin // Questions of Psychology. – 2004, No. 2. – P. 127-135.
6. Nikiforov, G.S. Human self-control / G.S. Nikiforov. – L.: Leningrad State University Publishing House, 2009. – 201 p.
7. Pavlova, N.S. Subjective and personal regulation of behavior as a manifestation of human individuality / N.S. Pavlova, E.A. Sergienko // Psychological Journal. – 2016, Vol. 36. – No. 2. – P. 43-56.
8. Sergienko, E.A. New method for assessing mental regulation – the «Behavior Control» questionnaire / E.A. Sergienko, G.A. Vilenskaya, I.I. Vetrova // Experimental Psychology. – 2023. Vol. 16. – No. 1. – P. 182-200.
9. Sergienko, E.A. Behavior control as subject regulation / E.A. Sergienko, G.A. Vilenskaya, Yu.V. Kovaleva. – M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2010. – 352 p.
10. Shapkin, S.A. Experimental study of volitional processes / S.A. Shapkin. – M.: Smysl, 1997. – 140 p.

РАЗРАБОТКА ОПРОСНИКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ К НОВЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВМЕШАТЕЛЬСТВАМ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ DELPHI

DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE OF COMMITMENT TO NEW PHYSICAL INTERVENTIONS FOR ATHLETES: DELPHI RESEARCH



**Шевцов
Алексей Викторович** – канд.
пед. наук, профессор, профессор
кафедры теории и методики
единоборств Российского
университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия, wrestler9999@
gmail.com

Shevtsov Alexey – PhD in
Pedagogical sciences, professor,
professor of the Department
of Theory and Methodology of

Martial Arts at the Russian University of Sports «GTSOLIFK»,
Moscow, Russia



**Мирошников
Александр Борисович** –
д-р биол. наук, доцент,
профессор кафедры спортивной
медицины Российского
университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия, benedikt116@
mail.ru

Miroshnikov Alexander – Doctor
of Biological Sciences, associate
professor, professor, Department
of Sports Medicine at the Russian

University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



**Рыбакова
Полина Денисовна** –
аналитик отдела спортивной
нутрициологии «Центр
спортивных инновационных
технологий и подготовки
сборных команд» Департа-
мента спорта Москвы (ГКУ «ЦСТиСК»
Москомспорта), Москва, Россия,
rybakova.poly@yandex.ru

Rybakova Polina – Analyst, Sports
Nutrition Department, «Centre

for Sports Innovative Technologies and National Teams
Training» at the Moscow Department of Sport, Moscow,
Russia

Ключевые слова: опросник, метод Delphi, физическая
активность, физическая работоспособность, спорт,
спортсмен.

Аннотация. В контексте физических упражнений приверженность – это правильный уровень выполнения человеком рекомендованного режима тренировок (например, количество тренировочных дней в неделю), включая уровень, при котором человек соблюдает предписанную дозировку упражнений (например, определяемую по частоте сердечных сокращений, уровню воспринимаемой нагрузки или проценту от одного повторного максимума). Не существует опросника для оценки приверженности к физическим упражнениям для спортсменов. Для создания опросника использовался консенсус экспертов. Цель – разработать опросник для оценки приверженности к новому тренировочному воздействию для спортсменов, используя метод Delphi.

Keywords: questionnaire, Delphi method, physical activity, physical performance, sport, athlete.

Abstract. In the context of exercise, adherence is the correct level of an individual's compliance with a recommended exercise regime (e.g., number of training days per week), including the level at which the individual adheres to a prescribed exercise dosage (e.g. as measured by heart rate, perceived exertion level or percentage of one repetitive

maximum). There is no questionnaire to assess exercise adherence for athletes. The consensus of experts will be used to create the questionnaire. The aim is to develop a questionnaire to assess adherence to a new exercise intervention for athletes using the Delphi method.

Актуальность исследования. Приверженность (adherence) к физическим упражнениям (ПкФУ) можно определить, как степень соответствия поведения человека согласованному тренировочному плану. Стандарт отчетности по упражнениям (Consensus of Exercise Reporting Template (CERT)) был разработан группой международных экспертов для повышения качества отчетности о вмешательствах в исследования [7], связанных с упражнениями в качестве дополнения к другим системам отчетности (например, CONSORT, EQUATOR). Три компонента CERT, которые конкретно относятся к описанию приверженности к упражнениям, включают: 1) как измеряется и сообщается о приверженности к упражнениям; 2) как оценивается/измеряется приверженность к упражнениям; 3) в какой степени вмешательство было проведено в соответствии с планом. Валидная и надежная оценка результатов приверженности к выполнению упражнений необходима для того, чтобы сделать обоснованные выводы об эффектах тренировок. На данный момент ПкФУ в основном изучается у больных людей [3, 5, 15]. Наиболее популярным инструментом измерения ПкФУ является опросник. В недавнем обзоре было показано, что ни один опросник не оценивал приверженность к физическим упражнениям спортсменов [1]. Оценивать ПкФУ у спортсменов особенно важно в исследованиях, где в качестве вмешательства вводятся новые методики и/или методы физического воздействия, так как эффективность и результативность любого вмешательства с использованием физических упражнений напрямую зависит от приверженности к ним. На основании анализа проблемной ситуации, данных современной научной литературы и запросов спортивных биологов, тренеров и спортсменов была сформулирована цель исследования.

Цель исследования – разработать опросник для оценки приверженности к новому тренировочному воздействию для спортсменов, используя метод Delphi.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на кафедре спортивной медицины Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», город Москва. В исследовании использовался метод Delphi для отображения текущего консенсуса среди экспертов [4]. Контрольный список CREDES

(Conducting and REporting DElphi Studies) использовался для обеспечения соблюдения правил отчетности [10] и руководства по отчетности ACCORD (ACcurate COnsensus Reporting Document) [2], посвященный и применимый ко всем методам консенсуса, используемых в биомедицинских исследованиях. Метод Delphi рекомендуется как надежный способ достижения консенсуса между экспертами [6, 11]. Планировалось, что Delphi будет состоять из трех раундов, чтобы обеспечить возможность итерации с возможностью включения дополнительных раундов при необходимости.

Раунд 1. Согласно ACCORD (пункты M6 и M7) мы провели систематический поиск литературы на предмет создания первого опросника по приверженности к новым физическим упражнениям (вмешательствам) для спортсменов [1]. Четыре эксперта пришли к консенсусу включить в первый опросник 39 вопросов. Экспертный совет обсудил полученный опросник после проведения первого раунда и совместно разработал протокол для проведения второго и третьего раундов. Протокол первого раунда был зарегистрирован в международной базе OSF: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/SA2E9>.

Раунд 2. Протокол второго и третьего раундов был составлен до начала поиска и не менялся ни во время, ни после его окончания, согласно ACCORD и PRISMA-P (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis Protocols (PRISMA-P)) [13]. Протокол второго и третьего раундов был зарегистрирован в международной базе Protocols.io: <https://dx.doi.org/10.17504/protocols.io.14egn6w5ql5d/v1>.

Выбор экспертов. Участники были набраны с помощью целенаправленной выборки, в ходе которой была отобрана группа экспертов, основанная на их знаниях и опыте работы в спорте, научном интересе и коммуникативных навыках. Процесс подбора экспертов начался с того, что один из авторов (А.В. Шевцов) отправил по электронной почте приглашение к участию экспертам, которые, соответствовали критериям отбора. В этом электронном письме содержалась информация об исследовательском проекте, а также формы информированного согласия и опросник, включающий в себя 39 вопросов. Экспертам было предложено связаться с автором по электронной почте

или телефону, чтобы обсудить проект. Участникам также было предложено направить информацию о проекте заинтересованным спортивным специалистам, которые, по их мнению, будут соответствовать критериям отбора. Затем заинтересованные эксперты подтвердили свое участие по электронной почте. Для данного исследования не требовалось

одобрение комитета по этике. Все участники предоставили письменное информированное согласие до включения в исследование. Как описано в ACCORD, не существует общепринятых стандартов количества набранных экспертов в исследованиях Delphi, хотя от 20 до 30 человек является обычным явлением. Таким образом, целевой размер комис-

Таблица 1 – Оценки приверженности к физическим упражнениям во 2 раунде голосования

№	Вопрос	Процент соглашений	Соглашения
С консенсусом			
1	Получаете ли Вы наслаждение от новой тренировки?	100	полностью согласен
2	Использовали ли вы новую тренировочную методику в последние 2-3 дня?	100	полностью согласен
3	Я выполняю новые упражнения, потому что они мне нравятся	96,7	полностью согласен
4	За прошедшие 2 недели, был ли день, когда вы забывали прийти на тренировку?	100	полностью согласен
5	Бывает ли, что вы забываете тренироваться или сознательно пропускаете тренировку, когда Вы, находитесь в командировке или в отпуске вне дома?	100	полностью согласен
6	Прекращаете ли вы сразу тренировку, когда тренировочный план уже выполнен, или еще какое-то время продолжаете физическую активность?	100	полностью согласен/ согласен
7	Я выполняю меньше упражнений, чем рекомендует тренер (исследователь)	93,3	согласен
8	Я выполняю некоторые, но не все новые упражнения.	83,3	согласен
9	Я вообще не следовал(а) плану новых тренировок	96,7	согласен
10	Я делаю упражнения так часто, как рекомендует тренер (исследователь)	83,3	согласен
11	Я не делаю новые упражнения, когда устал	96,7	согласен
12	За прошедшие 2 недели, не огорчала ли Вас мысль о том, что сегодня день тренировки и необходимо будет тренироваться?	96,7	согласен
13	Вы испытываете сожаления, когда по какой-то причине (болезнь/рабочий график и проч.) когда Вы вынуждены были пропустить тренировку?	93,3	согласен
14	Я считаю, что новая тренировка – это пустая трата времени	83,3	согласен
15	За прошедшие 2 недели Вы, отменяли тренировку или уменьшали объем/интенсивность тренировки, которая предписана Вашим тренировочным планом потому, что вы почувствовали себя хуже, чем было до тренировки или во время нее?	73,3	в некоторой степени согласен
Приближаясь к консенсусу			
16	У меня есть другие причины, которые мешают мне выполнять новые упражнения	63,3	согласен/отчасти согласен
17	Я не знаю; я не вижу, что мне приносит это новое занятие	63,3	отчасти согласен
Без консенсуса			
18	Я не уверен, как правильно выполнять новые упражнения.	52,1	отчасти согласен
19	Я вписываю новые упражнения в свой распорядок дня	56,3	отчасти согласен

Примечание: Оценки выставляются по шкале от 1 до 6, где 1 – «полностью согласен», 2 – «согласен», 3 – «скорее согласен», 4 – «скорее не согласен», 5 – «не согласен», 6 – «категорически не согласен».

сии (около 20 участников) определялся желаемым представительством и обеспечением приемлемого количества ответов (10, при условии, что уровень участия составляет 50%) в случае отказа от участия или частичного завершения опроса. Члены экспертной комиссии, согласившиеся принять участие, получили информационный пакет, содержащий вступительное письмо, краткое изложение простым языком, заявление об информированном согласии, ссылки на опубликованный протокол и систематический обзор, а также опросник, содержащий 39 вопросов.

Процесс опроса. Опросник I: в процессе опроса экспертов использовались два электронных опросника, которые эксперты заполняли в течение 2 месяцев (июль–август 2024 г.). Участникам было предложено оценить степень их согласия с рядом утверждений, касающихся оценки приверженности к физическим упражнениям, используя 6-балльную шкалу ответов Ликерта («полностью согласен», «согласен с чем-то», «в чем-то согласен», «в чем-то не согласен», «не согласен» и «категорически не согласен»). Была выбрана 6-балльная шкала Ликерта, поскольку она является валидной, надежной и пригодной для использования в биомедицинских исследованиях [9]. «Нейтральная» категория шкалы Ликерта была намеренно исключена, чтобы избежать двойственности в ответах. До начала исследования консенсус определялся как ситуация, когда от 70% до 100% членов экспертной комиссии полностью согласны, согласны или в какой-то степени согласны с чем-либо (или категорически не согласны, не согласны в какой-то степени) с каким-либо вопросом. Если процент согласия или несогласия составлял от 60% до 69%, считалось, что группа экспертов приближается к консенсусу по данному вопросу. Однако, если процент согласия или несогласия составлял менее 60%, делался вывод о том, что консенсус достигнут не был. Для включения в окончательный контрольный список каждый вопрос должен был достичь консенсусных критериев после как минимум двух раундов голосования. Это гарантировало, что все вопросы будут иметь возможность итерации между раундами (центральный принцип метода Delphi) и позволило участникам консенсуса пересмотреть свою позицию при голосовании с учетом отзывов предыдущего раунда. Во втором раунде участники дискуссии имели возможность анонимно предложить новые вопросы для голосования в последующих раундах. Участники дискуссии также могли предоставлять анонимные комментарии в виде произвольного текста в

каждом раунде, чтобы обосновать выбранный ими вопрос или предложить изменения в тексте вопроса. После каждого раунда голосования комментарии оценивались и учитывались А.В. Шевцовым и А.Б. Мирошниковым. При необходимости в вопросы вносились смысловые изменения для повышения ясности и краткости. Вопросы, по которым не удалось достичь консенсуса в раундах 2 и 3, были пересмотрены или исключены на основании отзывов, полученных от участников дискуссии. Вопросы, по которым удалось достичь консенсуса в течение двух раундов, были удалены из Delphi для включения в контрольный список.

Раунд 3. Итоговый опросник состоял только из вопросов, по которым удалось достичь консенсуса во втором раунде голосования. Эти ответы определили окончательный уровень консенсуса по нескольким вопросам. Все вопросы, по которым не было достигнуто консенсуса во время второго опроса, были повторены в окончательном опросе. Однако те вопросы, по которым был достигнут консенсус, были удалены. Дополнительные темы, указанные в открытых вопросах второго опросника, были включены для обеспечения тщательного изучения мнений участников. Участники также получили краткое изложение не идентифицированных ответов из второго опросника. Это краткое изложение было использовано для стимулирования личных размышлений над ответами. Краткое изложение вопросов, по которым был достигнут консенсус, сопровождалось указанием процентного соотношения согласия и несогласия.

Результаты и обсуждение исследования. Из 30 человек, приглашенных к участию в процессе Delphi, 20 (66,7%) приняли приглашение. Все участники завершили Раунд 2 (100% ответивших), а 18 участников завершили Раунд 3 (60%). 38% участников идентифицировали себя как женщины. Наиболее распространенные ответы во втором раунде показаны в таблице 1.

В третьем раунде консенсуса ($\geq 70\%$ участников согласились или полностью согласились) было достигнуто по 15 из 19 вопросов второго раунда. Также эксперты проголосовали за ответы на включенные вопросы в окончательный опросник и принцип начисления баллов по ним (см. итоговую таблицу 2). Принцип начисления баллов за ответ был взят из опросников «8-item Morisky Medication Adherence Scale» (MMAS-8) [12] и «Exercise Adherence Rating Scale» (EARS) [14]. По 1 баллу начисляется: за каждый отрицательный ответ в вопросах 4, 9, 14; за каждый положительный ответ в вопросах 3, 10; за

Таблица 2 – Заключительный опросник с ответами

№	Вопрос	Ответ
1	Получаете ли Вы наслаждение от новой тренировки?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
2	Использовали ли вы новую тренировочную методику в последние 2-3 дня?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
3	Я выполняю новые упражнения, потому что они мне нравятся.	нет/да
4	За прошедшие 2 недели, был ли день, когда вы забывали прийти на тренировку?	нет/да
5	Бывает ли, что вы забываете тренироваться или сознательно пропускаете тренировку, когда Вы, находитесь в командировке или в отпуске вне дома?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
6	Прекращаете ли вы сразу тренировку, когда тренировочный план уже выполнен, или еще какое-то время продолжаете физическую активность?	прекращаю сразу/тренируюсь дополнительно
7	Я выполняю меньше упражнений, чем рекомендует тренер (исследователь)	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
8	Я выполняю некоторые, но не все новые упражнения	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
9	Я вообще не следовал(а) плану новых тренировок	нет/да, не следовал (а)
10	Я делаю упражнения так часто, как рекомендует тренер (исследователь)	нет/да
11	Я не делаю новые упражнения, когда устал	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
12	За прошедшие 2 недели, не огорчала ли Вас мысль о том, что сегодня день тренировки и необходимо будет тренироваться?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
13	Вы испытываете сожаления, когда по какой-то причине (болезнь/рабочий график и проч.) когда Вы вынуждены были пропустить тренировку?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда
14	Я считаю, что новая тренировка – это пустая трата времени	нет/да
15	За прошедшие 2 недели Вы, отменяли тренировку или уменьшали объем/интенсивность тренировки, которая предписана Вашим тренировочным планом потому, что вы почувствовали себя хуже, чем было до тренировки или во время нее?	никогда/практически никогда/ иногда/часто/всегда

ответ «Никогда» в вопросах 5, 7, 8, 11, 12, 15; за ответ «Всегда» в вопросах 1, 2, 13 и за ответ «Тренируюсь дополнительно» в вопросе 6. Высокая приверженность считалась если спортсмены набирали 10–15 баллов, средняя приверженность 7–9 баллов и низкая приверженность <7 баллов.

Мы предложили оценивать только один ответ в 1 балл, а не традиционно как в шкале Ликерта и многих опросниках [5], так как считаем, что меньшая сумма баллов упрощает интерпретацию результатов. Было принято решение завершить опрос Delphi после заполнения 2 анкет. Это решение было основано на анализе количества и важности вопросов, по которым не было достигнуто консенсуса (24/39), и потенциальной усталости участников от ответов на многочисленные опросники.

Заключение. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила приверженность как «степень, в которой поведение человека, прием

лекарств, соблюдение диеты и/или изменение образа жизни соответствует согласованным рекомендациям поставщика медицинских услуг» [8]. Однако общность этого определения создает проблемы в контексте внедрения новых тренировочных программ (методик и методов) спортсменам, в которых часто используются многофакторные подходы, включающие различные компоненты (высокоинтенсивные интервальные тренировки, программы с отягощениями и т. д.), что приводит к различным методам оценки приверженности. Следовательно, приверженность к этим программам не оценивается единообразно (отсев, посещаемость, соблюдение рекомендаций, удержание, самоконтроль и т.д.), что затрудняет понимание и сравнение влияния различных факторов на приверженность к этим тренировочным программам. Предыдущие попытки синтезировать факторы приверженности спортсменов к новым тренировочным вмешательствам

ствам (первый раунд метода Delphi) показал, что не существует опросников, которые оценивают данный параметр. Хорошо известно, что соблюдение выполнения упражнений и рекомендаций имеет решающее значение для достижения запланированных целей и желаемых эффектов. Так как эффективность любого нового вмешательства с использованием физических упражнений, направленного на изменение показателей работоспособности спортсменов, в значительной степени зависит от приверженности к этому вмешательству, то точное измерение приверженности к тренировкам имеет важное значение в исследованиях физической культуры и спорта. Разработанный опросник могут использовать исследователи в области спорта и физической активности, которым необходимо оценить положительные результаты (или их отсутствие) новых тренировочных программ для спортсменов.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Источники финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования и подготовке публикации.

Литература

1. Шевцов, А.В. Обзор литературы, предметного поля для разработки опросника приверженности к физическим упражнениям спортсменов: первый раунд метода Delphi / А.В. Шевцов, А.Б. Мирошников, В.В. Большаков, П.Д. Рыбакова // Спортивно-педагогическое образование. – 2024. – №2. – С. 50-58.

2. ACCORD (ACcurate COnsensus Reporting Document): A reporting guideline for consensus methods in biomedicine developed via a modified Delphi / W.T. Gattrell, P. Logullo, van E.J. Zuuren [et al.] // PLoS Med. – 2024. – No. 21(1). – P.e1004326. – doi: 10.1371/journal.pmed.1004326.

3. Adherence to exercise in lateral elbow tendinopathy, a scoping review / L. Taylor, M. Wiebusch, L.M. Bisset, B.K. Coombes // Musculoskelet Sci Pract. – 2024. – No. 72. – P.102978. – doi: 10.1016/j.msksp.2024.102978.

4. Application of the Delphi method to the development of common data elements for social drivers of health: A systematic scoping review / Levites Strekalova Y.A., Nelson J.D., Weber H.M. [et al.] // Transl Behav Med. – 2024. – No. 14(7). – P. 426-433. – doi: 10.1093/tbm/ibae020.

5. Bailey, D.L. A new measure of exercise adherence: the ATEMPT (Adherence To Exercise for Musculoskeletal Pain Tool) / D.L. Bailey, A. Bishop, G. McCray, N.E. Foster, M.A. Holden // Br J Sports Med. – 2024. – No. 58(2). – P.73-80. – doi: 10.1136/bjsports-2022-106347.

6. Consensus Definition of Sport Specialization in Youth Athletes Using a Delphi Approach / Bell D.R., Snedden T.R.,

Biese K.M. [et al.] // J Athl Train. – 2021. – No. 56(11). – P.1239-1251. doi: 10.4085/1062-6050-0725.20.

7. Consensus on Exercise Reporting Template (CERT): Explanation and Elaboration Statement / S.C. Slade, C.E. Dionne, M. Underwood, R. Buchbinder // Br J Sports Med. – 2016. – No. 50(23). – P.1428-1437. – doi: 10.1136/bjsports-2016-096651.

8. Exploring factors of adherence to weight loss interventions in population with overweight/obesity: an umbrella review / Wang D., Benito P.J., Rubio-Arias J.Á. [et al.] // Obes Rev. – 2024. – No. 28. – P.e13783. – doi: 10.1111/obr.13783.

9. García-Pérez, M.A. Are the Steps on Likert Scales Equidistant? Responses on Visual Analog Scales Allow Estimating Their Distances / M.A. García-Pérez // Educ Psychol Meas. – 2024. – No. 84(1). – P. 91-122. – doi: 10.1177/00131644231164316.

10. Guidance on Conducting and REporting DELphi Studies (CREDES) in palliative care: Recommendations based on a methodological systematic review / Jünger S., Payne S.A., Brine J. // Palliat Med. – 2017. – No. 31(8). – P. 684-706. – doi: 10.1177/0269216317690685.

11. Naisola-Ruiter, V. The Delphi technique: a tutorial / V. Naisola-Ruiter // Research in Hospitality Management. – 2022. – No. 12(1). – P.91-97. – doi:10.1080/22243534.2022.2080942.

12. Predictive validity of a medication adherence measure in an outpatient setting / D.E. Morisky, A. Ang, M. Krousel-Wood, H.J. Ward // J Clin Hypertens (Greenwich). – 2008. – No. 10(5). – P. 348-54. – doi: 10.1111/j.1751-7176.2008.07572.x.

13. PRISMA-P Group. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation / Shamseer L., Moher D., Clarke M. [et al.] // BMJ. – 2015. – No. 350. – P.g7647. – doi: 10.1136/bmj.g7647.

14. The development and initial psychometric evaluation of a measure assessing adherence to prescribed exercise: the Exercise Adherence Rating Scale (EARS) / Newman-Beinart N.A., Norton S., Dowling D. [et al.] // Physiotherapy. – 2017. – No. 103(2). – P. 180-185. – doi: 10.1016/j.physio.2016.11.001.

15. Yang, Y. Barriers and facilitators to exercise adherence in community-dwelling older adults: A mixed-methods systematic review using the COM-B model and Theoretical Domains Framework / Y. Yang, Y. Gao, R. An, Q. Wan // Int J Nurs Stud. – 2024. – No. 157. – P.104808. – doi: 10.1016/j.ijnurstu.2024.104808.

References

1. Shevtsov, A.V. Review of the literature, the subject field for the development of a questionnaire of adherence to physical exercise in athletes: the first round of the Delphi method / A.V. Shevtsov, A.B. Miroshnikov, V.V. Bolshakov, P.D. Rybakova // Sports and pedagogical education. – 2024. – No. 2. – P. 50-58.

2. ACCORD (ACcurate COnsensus Reporting Document): A reporting guideline for consensus methods in biomedicine developed via a modified Delphi / W.T. Gattrell, P. Logullo, van E.J. Zuuren [et al.] // PLoS Med. – 2024. – No. 21(1). – P.e1004326. – doi: 10.1371/journal.pmed.1004326.

3. Adherence to exercise in lateral elbow tendinopathy, a scoping review / L. Taylor, M. Wiebusch, L.M. Bisset, B.K.

Coombes // *Musculoskelet Sci Pract.* – 2024. – No. 72. – P.102978. – doi: 10.1016/j.msksp.2024.102978.

4. Application of the Delphi method to the development of common data elements for social drivers of health: A systematic scoping review / Levites Strekalova Y.A., Nelson J.D., Weber H.M. [et al.] // *Transl Behav Med.* – 2024. – No. 14(7). – P. 426-433. – doi: 10.1093/tbm/ibae020.

5. Bailey, D.L. A new measure of exercise adherence: the ATEMPT (Adherence To Exercise for Musculoskeletal Pain Tool) / D.L. Bailey, A. Bishop, G. McCray, N.E. Foster, M.A. Holden // *Br J Sports Med.* – 2024. – No. 58(2). – P.73-80. – doi: 10.1136/bjsports-2022-106347.

6. Consensus Definition of Sport Specialization in Youth Athletes Using a Delphi Approach / Bell D.R., Snedden T.R., Biese K.M. [et al.] // *J Athl Train.* – 2021. – No. 56(11). – P.1239-1251. doi: 10.4085/1062-6050-0725.20.

7. Consensus on Exercise Reporting Template (CERT): Explanation and Elaboration Statement / S.C. Slade, C.E. Dionne, M. Underwood, R. Buchbinder // *Br J Sports Med.* – 2016. – No. 50(23). – P.1428-1437. – doi: 10.1136/bjsports-2016-096651.

8. Exploring factors of adherence to weight loss interventions in population with overweight/obesity: an umbrella review / Wang D., Benito P.J., Rubio-Arias J.Á. [et al.] // *Obes Rev.* – 2024. – No. 28. – P.e13783. – doi: 10.1111/obr.13783.

9. García-Pérez, M.A. Are the Steps on Likert Scales Equidistant? Responses on Visual Analog Scales Allow Estimating Their Distances / M.A. García-Pérez // *Educ Psychol Meas.* – 2024. – No. 84(1). – P. 91-122. – doi: 10.1177/00131644231164316.

10. Guidance on Conducting and REporting DElphi Studies (CREDES) in palliative care: Recommendations based on a methodological systematic review / Jünger S., Payne S.A., Brine J. // *Palliat Med.* – 2017. – No. 31(8). – P. 684-706. – doi: 10.1177/0269216317690685.

11. Naisola-Ruiter, V. The Delphi technique: a tutorial / V. Naisola-Ruiter // *Research in Hospitality Management.* – 2022. – No. 12(1). – P.91-97. – doi:10.1080/22243534.2022.2080942.

12. Predictive validity of a medication adherence measure in an outpatient setting / D.E. Morisky, A. Ang, M. Krousel-Wood, H.J. Ward // *J Clin Hypertens (Greenwich).* – 2008. – No. 10(5). – P. 348-54. – doi: 10.1111/j.1751-7176.2008.07572.x.

13. PRISMA-P Group. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation / Shamseer L., Moher D., Clarke M. [et al.] // *BMJ.* – 2015. – No. 350. – P.g7647. – doi: 10.1136/bmj.g7647.

14. The development and initial psychometric evaluation of a measure assessing adherence to prescribed exercise: the Exercise Adherence Rating Scale (EARS) / Newman-Beinart N.A., Norton S., Dowling D. [et al.] // *Physiotherapy.* – 2017. – No. 103(2). – P. 180-185. – doi: 10.1016/j.physio.2016.11.001.

15. Yang, Y. Barriers and facilitators to exercise adherence in community-dwelling older adults: A mixed-methods systematic review using the COM-B model and Theoretical Domains Framework / Y. Yang, Y. Gao, R. An, Q. Wan // *Int J Nurs Stud.* – 2024. – No. 157. – P.104808. – doi: 10.1016/j.ijnurstu.2024.104808.



ВЛИЯНИЕ ТЕНДЕНЦИИ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА «ВОЗРАСТНЫХ ФУТБОЛИСТОВ» НА ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

THE IMPACT OF THE TREND OF INCREASING NUMBER OF «AGE PLAYERS» ON THE ACHIEVEMENT OF THE HIGHEST RESULTS



Кохан Сергей Павлович –
старший преподаватель,
Национальный
исследовательский ядерный
университет МИФИ, Москва,
Россия, sergejkohan@mail.ru

Kohan Sergey – the senior
teacher, National research nuclear
University MEPhI, Moscow, Russia

Ключевые слова: футбол, возрастные футболисты, этап сохранения достижений, чемпионат мира по футболу.

Аннотация. Современный спорт демонстрирует нам тенденцию увеличения количества «возрастных спортсменов», выступающих на высоком уровне. Многие футболисты находящиеся на этапе сохранения достижений, являются ключевыми футболистами своих клубов и сборных. Очевидно, что при рациональном построении тренировочного процесса «возрастные спортсмены» способны оставаться конкурентоспособными, находясь за границами оптимального возраста высших достижений.

В исследовании представлены данные относительно количества «возрастных футболистов», выступающих на высоком уровне, и их результатов (победы на чемпионатах мира). Подтвержден тот факт, что профессиональный футбол «старееет». Выявлена тенденция роста количества футболистов, вышедших в решающие стадии чемпионатов мира, в возрасте 30 лет и старше. А также, отмечается тенденция, демонстрирующая, что на чемпионатах мира по футболу в финальных матчах победу одерживают более «молодые» команды. Инволюционные изменения и увеличение времени протекания восстановительных процессов в организме «возрастных» футболистов, является одним из основных факторов, оказывающих влияние на данную тенденцию.

Keywords: football, age players, achievement retention stage, World Cup.

Abstract. Modern sport shows us a trend of increasing numbers of «ageing athletes» performing at a high level. Many players who are at the stage of preserving their achievements are key players of their clubs and national teams. It is obvious that with a rational construction of the training process «age athletes» can remain competitively capable being outside the boundaries of the optimal age of high achievements.

The study presents data on the number of «age footballers» performing at a high level and their results (victories at World Championships). The fact that professional football is «ageing» is confirmed. The tendency of growth in the number of players who reached the decisive stages of the World Championships at the age of 30 years and older has been revealed. And there is a trend showing that at the World Cups, more «younger» teams are winning the final matches. The involucional changes and the increase in the time of recovery processes in the organism of «age» football players is one of the main factors influencing this trend.

Актуальность исследования. Современный спорт демонстрирует нам тенденцию увеличения количества «возрастных спортсменов», выступающих на высоком уровне. Многие футболисты находящиеся на этапе сохранения достижений, являются ключевыми футболистами своих клубов и сборных. Например: Лука Модрич – 37 лет (в 2022 году: 65 матчей, из них 52 в стартовом составе); Лионель Месси – 35 лет (в 2022 году: 55 матчей, из них 52 в стартовом составе); Тиаго Силва – 38 лет (в 2022 году: 59 матчей, из них 54 в стартовом составе); Серхио Бускетс – 34 года (в 2022 году: 59 матчей, из них 51 в стартовом составе) [5].

Очевидно, что при рациональном построении тренировочного процесса «возрастные спортсмены» способны оставаться конкурентоспособными, находясь за пределами оптимального возраста высших достижений. Вопреки этому, как бы рационально не выстраивался тренировочный и соревновательный процесс спортсменов, в определенный момент (данный рубеж индивидуален) наступает возрастная стабилизация, а затем и снижение функциональных и адаптационных возможностей организма, что непосредственно сказывается на спортивных достижениях. А также с возрастом существенно замедляются восстановительные реакции организма [1, 3, 4].

Возникает необходимость уточнения возраста футболистов, демонстрирующих высокие результаты и определение влияния тенденции увеличения количества «возрастных футболистов» на достижение наивысших результатов.

Цель исследования – уточнить возраст футболистов, демонстрирующих высокие результаты на международной арене. Определить взаимосвязь увеличения количества «возрастных футболистов», выступающих на высоком уровне, и их результатов (победы на чемпионатах мира).

Предполагалось, что в рамках турниров с высокой плотностью стартов, в финальных матчах, победу одерживает команда чей средний возраст ниже. Что в свою очередь подтверждается существующими представлениями относительно снижения функциональных и адаптационных возможностей организма «возрастных спортсменов», а также замедлением протекания восстановительных процессов в их организме.

Методы и организация исследования. В данной работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературных и документальных источников, ретроспективный анализ, сравнительный анализ, методы математической обработки данных. В ходе исследования нами были собраны и подвергнуты сравнительному анализу данные среднего возраста футболистов, достигших высоких результатов (выход в 1/4 финала, что соответствует достижению звания МСМК) на чемпионатах мира по футболу с 1954 года по 2022 год.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа полученных данных выявлена тенденция к увеличению среднего возраста футболистов, вышедших в 1/4 финала чемпионатов мира по футболу (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Средний возраст футболистов вышедших в 1/4 финала чемпионатов мира по футболу

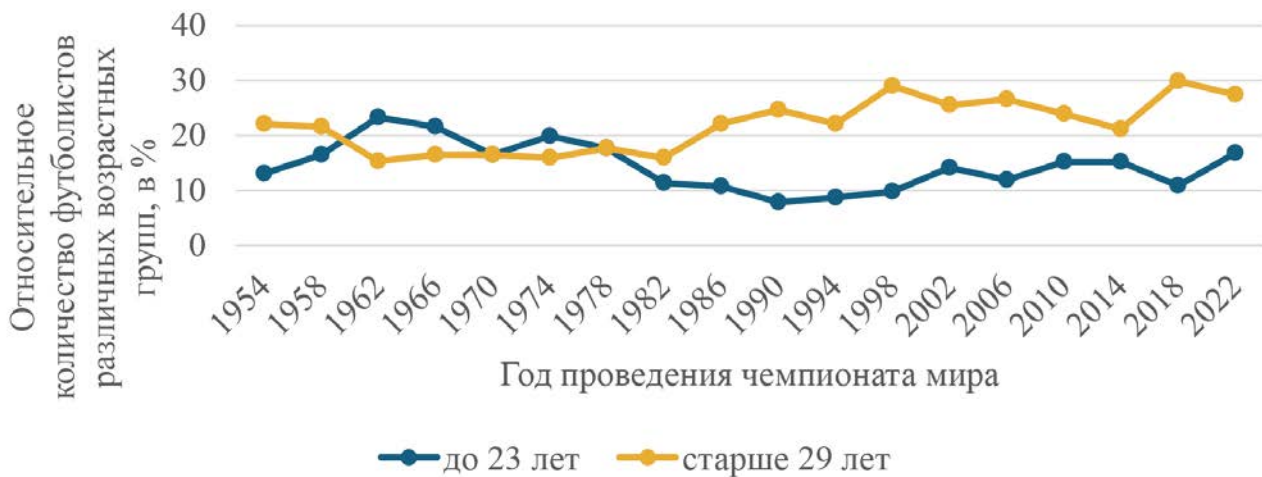


Рисунок 2 – Относительное количество футболистов (до 23 лет и старше 29 лет), вышедших в 1/4 чемпионатов мира по футболу

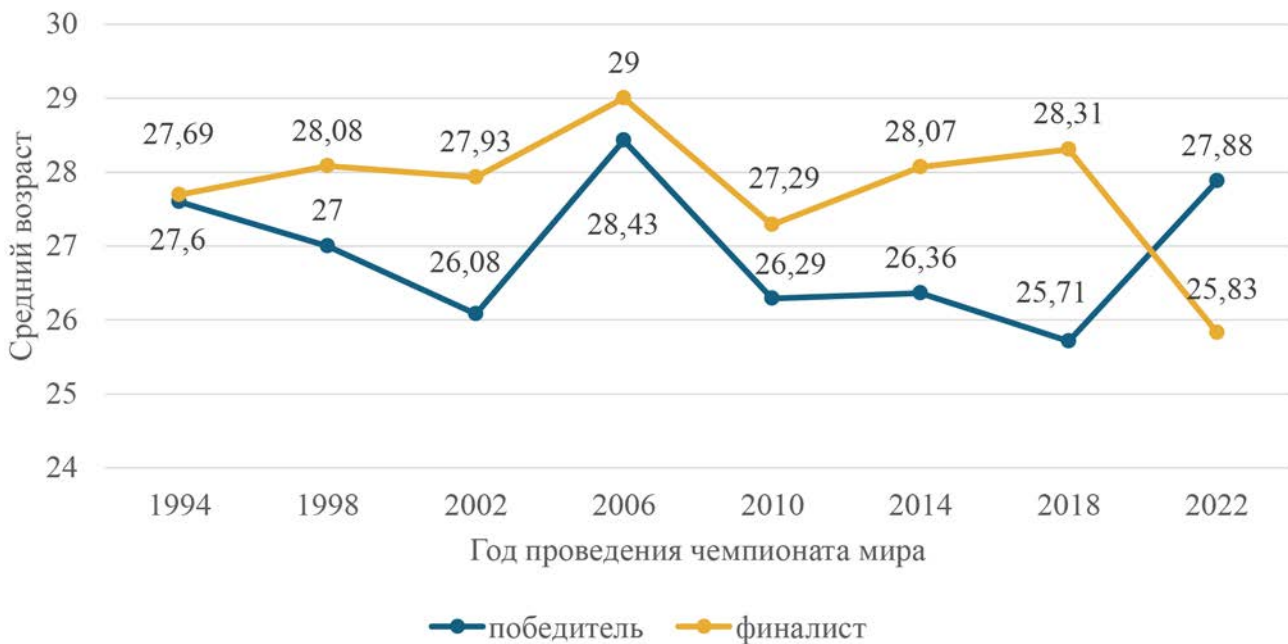


Рисунок 3 – Средний возраст футболистов, принимавших участие в финальных матчах (учитывается возраст игроков стартового состава и вышедших на замену) чемпионатов мира по футболу

Представленные результаты, позволяют нам подтвердить тот факт, что профессиональный футбол «стареет». Также стоит отметить, что средний возраст футболистов находится за рамками оптимального возраста для высших достижений [2].

Для определения тенденции участия «возрастных спортсменов» на чемпионатах мира по футболу, были проанализированы возрастные данные игроков старше 29 лет, относительно общего коли-

чества футболистов, вышедших в 1/4 чемпионатов мира с 1954 по 2022 годы (Рисунок 2).

Полученные данные демонстрируют, что в последние десятилетия количество футболистов в возрасте 30 лет и старше растет (29,89% в 2018 году; 27,4% в 2022 году). Это говорит нам о необходимости учета возрастных изменений с целью оптимизации соревновательной деятельности «возрастных футболистов», в чемпионатах с высокой плотностью

стартов. Количество футболистов до 23 лет, значительно ниже «возрастных футболистов» (10,87% в 2018 году; 16,85% в 2022 году).

В результате анализа показателей среднего возраста футболистов, принимавших участие в финальных матчах (игроки стартового состава и замененные), с начала 90-х годов, победу одерживают преимущественно команды, чей средний возраст ниже (Рисунок 3).

В последние годы заметна тенденция победы в финальном, седьмом матче чемпионата мира, более «молодых» команд. На последних семи чемпионатах, проводимых после завершения клубного сезона, данная тенденция подтверждалась, что может быть связано с повышением физической и психической напряженности индивидуально-го спортивного календаря, в годичном цикле, по отношению к календарю 70-80-х годов [3, 4]. При этом количество соревнований и матчей, в которых принимают участие футболисты, в последние годы значительно увеличилось. Например, испанский футболист Педри Гонсалес в сезоне 2020/2021 провел 73 матча.

Полученные данные подтверждают тот факт, что с возрастом увеличивается время протекания восстановительных процессов в организме, и данный фактор находит свое отражение в результатах соревнований с высокой плотностью матчей.

Исключением является чемпионат мира 2022, который проводился в середине сезона. Что в определенной степени позволило возрастным футболистам подойти к турниру без кумулятивного утомления. Так как все решающие стадии главных соревнований на клубном уровне, требующие повышенной физической и психической мобилизации игроков, проходят во второй половине сезона.

Выводы

1. Подтвержден тот факт, что профессиональный футбол «стареет». Отмечается тенденция роста количества футболистов, вышедших в решающие стадии чемпионатов мира, в возрасте 30 лет и старше (29,89% в 2018 году; 27,4% в 2022 году). А также, отмечается, что, средний возраст футболистов находится за рамками оптимального возраста для высших достижений.

2. Выявлена тенденция, демонстрирующая, что на чемпионатах мира по футболу в финальных матчах победу одерживают более «молодые» команды. Инволюционные изменения и увеличение времени протекания восстановительных процессов в организме «возрастных» футболистов, является одним

из основных факторов, оказывающих влияние на данную тенденцию.

Литература

1. Вовк, С.И. Проблематика подготовки высококвалифицированных спортсменов на этапе сохранения достижений / С.И. Вовк // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line, Москва, 16–18 октября 2013 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2013. – С. 31-34.

2. Платонов, В.Н. Многолетняя подготовка спортсменов и юношеские Олимпийские игры / В.Н. Платонов, И.М. Большакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – Т. 1, № 1. – С. 22-29.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.: ил.

4. Сулов, Ф.П. О стратегии подготовки олимпийцев-«ветеранов» к очередным играм / Ф.П. Сулов // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – С. 101-103.

5. Статистика футболистов // Transfermarkt URL: <https://www.transfermarkt.world/> (дата обращения: 25.01.2024).

References

1. Vovk, S.I. Problems of preparation of highly skilled athletes at the stage of maintaining achievements / S.I. Vovk // Traditions and innovations in the system of training athletes and sports personnel: materials of reports of participants of the I All-Russian branch scientific internet conference of teachers of sports universities in on-line mode, Moscow, 16-18 October 2013. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)», 2013. – P. 31-34.

2. Platonov, V.N. Multi-year training of athletes and the Youth Olympic Games / V.N. Platonov, I.M. Bolshakova // Science and sport: current trends. – 2013. – No.1. – P. 22-29.

3. Platonov, V.N. System of preparation of athletes in Olympic sport. Handbook for Trainer: in 2 volumes / V.N. Platonov. – М.: «PRINTLETO», vol.1., 2021. – 592 p.

4. Suslov, F.P. On the strategy of preparation of veteran Olympians for the next Games / F.P. Suslov // Materials of the joint scientific-practical conference of the Russian State Academy of Physical Culture and Sport, Moscow State Academy of Physical Culture and Sport and VNIIFK. – М.: Physical education, education and science, 2001. – P. 101-103.

5. Football player statistics, Transfermarkt, URL: <https://www.transfermarkt.world/>

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ, ОСНОВАННОЙ НА ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ УШУ И СРЕДСТВ БОС, НА ПОКАЗАТЕЛИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И МЕЖМЫШЕЧНОЙ КООРДИНАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОК

INFLUENCE OF THE TECHNIQUE BASED ON THE USE OF WUSHU EXERCISES AND MEANS FEEDBACK ON VESTIBULAR STABILITY AND INTERMUSCULAR COORDINATION OF BASKETBALL PLAYERS



Ли Чуньпэн – аспирант
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия,

Li Chunpeng – graduate student
at the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia,
lichunpeng61@gmail.com



Левушкин Сергей Петрович –
доктор биологических наук,
профессор, директор НИИ
спорта и спортивной медицины
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия,

Levushkin Sergey – Doctor of
Biological Sciences, Professor,
Director of the Research Institute
of Sports and Sports Medicine at
the Russian University of Sports

«GTSOLIFK», Moscow, Russia, levushkinsp@mail.ru



**Мещеряков
Алексей Викторович** – кандидат
биологических наук, доцент
кафедры физической культуры и
спорта Ульяновского института
гражданской авиации имени
Главного маршала авиации Б.П.
Бугаева, Ульяновск, Россия

Meshcheryakov Alexey –
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor of the
Department of Physical Culture

and Sports of the Ulyanovsk Institute of Civil Aviation
named after Chief Marshal of Aviation B.P. Bugaev,
Ulyanovsk, Russia, aleksei236632@yandex.ru

Ключевые слова: баскетбол, спортсменки, функциональные системы, оптимизация, состояние, биологическая обратная связь, Ушу, устойчивость, координация.

Аннотация. В данной статье отражены результаты апробации методики, совмещающей психотелесные практики Китая и современные технологии на основе использования аппаратно-программного комплекса с биологической обратной связью. Результаты исследования показали наличие достоверных (при $P < 0,05$) изменений колебаний центра давления на стабиллоплатформу во фронтальной и в сагиттальной плоскостях. Это свидетельствует о повышении порога проприоцептивной чувствительности и положительных изменениях в состоянии двигательной функции. Анализ данных динамического тестирования в экспериментальной группе показал улучшение практически всех показателей равновесия и межмышечной координации.

Keywords: basketball, athletes, functional systems, optimization, condition, biofeedback, Wushu, stability, coordination.

Abstract. This article reflects the results of testing a methodology that combines Chinese psychophysical practices and modern technologies based on the use of a hardware-software complex with biofeedback. The results of the study showed the presence of significant (at $P < 0.05$) changes in oscillations of the center of pressure on the stabiloplatform in the frontal and sagittal planes. This indicates an increase in the threshold of proprioceptive sensitivity and positive changes in the state of motor function. Analysis of dynamic testing data in the experimental group showed an improvement in almost all indicators of balance and intermuscular coordination.

Актуальность исследования. Принимая во внимание тенденции развития баскетбола можно констатировать: эффективная игровая деятельность команд возможна при условии совершенствования системы подготовки игроков, в том числе с использованием нетрадиционных средств развития психофизических качеств баскетболистов [1, 3].

В спортивной психологии отмечается, что при мониторинге состояний механизмы их формирования и реализации у представителей различных видов спорта изучены недостаточно. При этом «... установлено повышение эффективности использования функциональных резервов спортсменов при сочетании занятий спортом с психодиагностикой и психологическими тренингами» [8]. Психофизиологическое состояние следует рассматривать как целостную реакцию личности на внешние и внутренние стимулы, направленную на достижение полезного результата. Стабилографический контроль вестибулярной устойчивости спортсмена исследователями, научными работниками комплексных научных групп рекомендован для различных видов спорта [2, 6, 7]. Оперативный контроль, основанный на использовании методов компьютерной стабилографии «...не имеет сегодня альтернатив по комфортности и времени обследования, высокой чувствительности к отклонениям функционального состояния, возможности формирования индивидуальных и групповых нормативов» [1].

Внедрение психотелесных практик Китая активно ведется во всём мире и эффективно реализуется в различных видах спорта. И хотя упражнения из арсенала Ушу и других систем (Кунг-фу, Айкидо и др.) сегодня утратили боевое значение, тем не менее, нередко используется в спорте для мобилизации психических качеств и регуляции функциональных состояний [4, 5]. Самостоятельное конструирование игровых действий опирается на перцептивный анализ каждым из игроков сложных ситуаций, требует решения задач по поиску позиций, выигрышных для совершения результативных действий [9].

Цель исследования – изучить влияние методики, основанной на использовании упражнений Ушу и средств БОС на показатели вестибулярной устойчивости и межмышечной координации баскетболисток.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» (г. Москва). В эксперименте приняли участие 20 спортсменок женской сборной РУС «ГЦОЛИФК» по баскетболу в возрасте от 18 до 20 лет. Баскетболистки экспериментальной группы в количестве 10 человек в процессе тренировочной деятельности использовали упражнения Ушу и средства биологической обратной связи (БОС). Девушки контрольной группы в количестве 10 человек тренировались по традиционной методике.

Методы исследования. Важными видятся исследования равновесия и межмышечной координации в комплексе с психофизиологией спортсмена и его состоянием в ситуациях спортивной борьбы. Для оценки влияния разработанной методики на показатели вестибулярной устойчивости и межмышечной координации баскетболисток использовали стабилометрический аппаратно-программный комплекс (АПК) «Стабилан-01-2». В результате только единичного обследования АПК выдает более 50 оригинальных и интегральных показателей, определяющих постурологическую характеристику стойки и движений исследуемого спортсмена. Применительно к нашему исследованию комплекс позволил реализовать три теста: «Треугольник», «Эвольвента», «Мячики». В нашем исследовании определялись и анализировались следующие широко распространенные показатели [2]:

- ЛСС, мм/сек – линейная средняя скорость колебания ЦД;
- УСС, град/сек – угловая средняя скорость;
- R (мм) – средний радиус отклонения ЦД;
- V (мм/сек) – средняя скорость перемещения ЦД;
- КФР (%) – качество функции равновесия;
- OD (рад/с) – оценка движения;
- КРИНД – количество резких изменений направления движения.

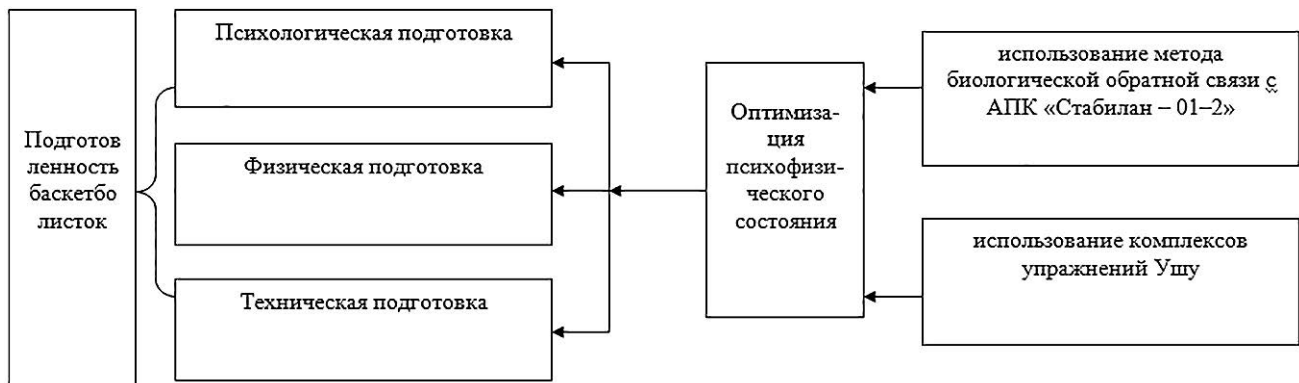


Рисунок 1– Методика оптимизации психофизического состояния баскетболисток



Рисунок 2 – Схема оптимизации психофизического состояния баскетболисток

Главным интегральным показателем из перечисленных выше является КФР». При выполнении упражнений на стабиллоплатформе баскетболистка развивает способность согласовывать и контролировать движения различных мышечных групп. Перемещения центра тяжести в процессе выполнения упражнений на стабиллоплатформе способствует регулированию сложности движения, что сказывается на технике соревновательного упражнения (например, выполнения штрафного броска).

Результаты исследования. В ходе исследования определялась потенциальная возможность

использования упражнений Ушу в тренировочном процессе применительно к игровым видам спорта. Определялось наиболее рациональное сопряжение различных систем подготовки. Итогом исследовательской работы явилась разработанная методика оптимизации психофизического состояния баскетболисток на основе использования упражнений Ушу и средств БОС. Данная методика интегрировала опыт организации подготовки высококвалифицированных спортсменов в вузах России и психотелесных практик Китая. Методика имеет элементы дифференциальности

поскольку отражает индивидуальную направленность воздействия на конкретного спортсмена, свойственную теории и философии китайских боевых искусств.

Разработанный и апробированный комплекс упражнений Ушу используется в начале тренировочного занятия. С их помощью спортсмены разогревают, растягивают мышцы и разминают суставы. В заключительную часть тренировочного занятия включены упражнения, сочетающие дыхание с физическими упражнениями. Определенные упражнения применяются также в первой половине игрового перерыва баскетболисток в процессе отдыха.

На рисунке 1 схематически представлена методика оптимизации психофизического состояния баскетболисток, основанная на использовании упражнений Ушу и средств биологической обратной связи.

На рисунке 2 изображена схема оптимизации психофизического состояния спортсмена. Положительные результаты могут быть достигнуты

только с учетом индивидуального подхода, знания особенностей психики занимающегося и создания определенных организационно-педагогических условий.

Результаты влияния разработанной методики на показатели вестибулярной устойчивости и межмышечной координации баскетболисток представлены в таблицах 1–3.

При выполнении теста «Мячики» были получены показатели, свидетельствующие об отклонениях общего центра давления баскетболисток на опору. В ходе исследования проводился анализ перемещения центра давления, в основе которого лежало изучение облака вектором и функции распределения длин скоростей. В таблице 1 представлены результаты исследуемых спортсменок в тесте «Мячики» до эксперимента и после эксперимента.

Из таблицы 1 видно, что в начале эксперимента средние значения по группам не имели достоверных различий ($P \geq 0,05$). После периода занятий по предложенной методике по таким параметрам, как количество резких изменений направлений

Таблица 1 – Результаты в тесте «Мячики» до и после эксперимента

Гр.	КФР, %		КРИНД, %		ЛСС, мм/с		R, мм		УСС, град/с		V, мм/с		ОД, рад/с	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	5,63 ±1	9,62 ±1,1	3,7 ±0,9	1,9 ±0,5	76,0 ±12	86,0 ±9	43,4 ±12	23,5 ±7	10,4 ±2	6,4 ±1	76,0 ±9	96,0 ±5	35,0 ±10	49,0 ±4
КГ	4,32 ±1	5,52 ±1,4	3,5 ±0,8	3,2 ±0,5	84,5 ±15	84,9 ±2	44,0 ±15	40,0 ±9	10,3 ±2	11,3 ±2	84,5 ±9	83,5 ±4	38,0 ±9	39,0 ±4
P	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05

Таблица 2 – Результаты в тесте «Эвольвента» до и после эксперимента

Гр.	КФР, %		КРИНД, %		ЛСС, мм/с		R, мм		УСС, град/с		V, мм/с		ОД, рад/с	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	40,2 ±5	60,4 ±5	6,9 ±1	3,3 ±1	23,1 ±3	33,1 ±1	22,3 ±3	15,3 ±2	15,2 ±2	18,2 ±2	23,1 ±4	33,3 ±4	20,9 ±3	30,5 ±3
КГ	33,9 ±5	39,9 ±9	4,1 ±1	4,0 ±1	20,4 ±3	24,4 ±2	17,9 ±4	15,9 ±2	10,9 ±2	11,9 ±2	21,3 ±4	24,3 ±3	17,4 ±3	21,4 ±4
P	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05

Таблица 3 – Результаты в тесте «Треугольник» до и после эксперимента

Гр.	КФР, %		КРИНД, %		ЛСС, мм/с		R, мм		УСС, град/с		V, мм/с		ОД, рад/с	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	4,11 ±1	14,8 ±2	4,4 ±1	9,4± 1,5	98,9 ±8	100,9 ±9	62,5 ±8	42,5 ±5	11,4 ±2	16,4 ±2	98,9 ±12	112,9 ±5	31,9 ±6	51,5 ±7
КГ	9,92 ±1,5	10,2 ±2	4,1 ±1	6,2 ±1	83,9 ±7	85,9 ±7	55,3 ±7	50,3 ±6	11,0 ±2	11,0 ±2	83,9 ±11	93,5 ±8	30,2 ±6	39,2 ±8
P	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05	≥0,05	≤0,05

движений (КРИНД), средний радиус отклонения центра давления (R), угловая средняя скорость колебаний (УСС), средняя скорость перемещения центра давления (V), оценка движения (ОД), в экспериментальной группе отмечены значительные изменения, свидетельствующие об улучшении показателей в экспериментальной группе, которые при сравнении с показателями контрольной группы имеют статистически достоверные различия ($P \leq 0,05$).

Результаты теста «Эвольвента» позволили оценить возможности спортсмена принимать двигательные решения в случае задания ему внешнего управляющего сигнала. Анализировались параметры стабилотографии: средняя ошибка отклонений в сагиттальной и фронтальной плоскостях от задаваемого образца движения. В таблице 2 представлены результаты каждого исследуемого в тесте «Эвольвента» до и после эксперимента по внедрению методики.

После периода, в котором проводились занятия с использованием биологической обратной связи, результаты по большинству исследуемых параметров в экспериментальной группе оказались лучше в сравнении с результатами контрольной группы ($P \leq 0,05$). Исключение составило исследование линейной средней скорости колебаний ЦД (ЛСС) и среднего радиуса отклонения ЦД (R) при $P \geq 0,05$.

Тест «Треугольник» «...позволяет оценить кратковременную двигательную память спортсменки. Процедура тестирования состоит из двух этапов: обучения и анализа. На этапе обучения спортсменка осваивала траекторию движения с помощью маркеров. На этапе анализа баскетболистка воспроизводила траекторию движения без вспомогательных маркеров. Результат тренинга оценивался по сравнительному анализу показателей времени выполнения движения по определенной траектории, размеров пространственной фигуры, полученных в фазе обучения и в фазе воспроизводства» [2].

В таблице 3 представлены результаты спортсменок обеих групп в тесте «Треугольник» до эксперимента и после эксперимента.

По результатам тестирования спортсменок экспериментальной и контрольной групп после занятий с применением упражнений Ушу и средств БОС, видно, что по пяти показателям из семи спортсменки ЭГ улучшили результаты ($P \leq 0,05$). Следует особо отметить высокий прирост в ЭГ такого показателя как качество функции равновесия (КФР), который является интегральным показателем де-

ятельности центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и психофизического состояния.

Судя по результатам тестирования в целом, а также по величине КФР можно констатировать улучшение практически всех показателей равновесия и межмышечной координации в ЭГ спортсменок. При сохранении нормальной свободной стойки на стабилоплатформе у каждой баскетболистки ЭГ была выявлена значительная повторяемость данных спектрального анализа.

Полученные в процессе исследования стабилотометрических показателей результаты свидетельствуют о снижении компенсаторных возможностей опорно-двигательного аппарата при тренировочных занятиях по предложенной методике, основанной на использовании средств БОС и упражнений из Ушу.

Заключение. Изучение влияния методики, основанной на использовании упражнений Ушу и средств БОС на показатели вестибулярной устойчивости и межмышечной координации баскетболисток, показало наличие значимых изменений колебаний центра давления на стабилоплатформе в экспериментальной группе. В результате внедрения методики, смещение центра давления на стабилоплатформу становится незначительным по амплитуде во фронтальной и в сагиттальной плоскостях. Количество резких изменений направления движения и средняя скорость перемещения центра давления отображают достоверное увеличение (при $P < 0,05$) порога проприоцептивной чувствительности и положительные изменения в состоянии двигательной функции. Анализ результатов тестирования в экспериментальной группе до и после внедрения разработанной методики, свидетельствует о совершенствовании практически всех используемых в исследовании показателей равновесия и межмышечной координации. В контрольной группе баскетболисток, достоверных изменений изучаемых показателей выявлено не было.

Литература

1. Захарьева, Н.Н. Значение характеристик спектрального анализа и психофизиологических реакций легкоатлетов с различной спортивной результативностью / Н.Н. Захарьева, Т.С. Иванова // V Всероссийская с международным участием конференция «Управление движением», 2014. – С. 28.
2. Катанский, С.А. Тестирование системы управления движениями и нервно-мышечным аппаратом человека на примере спортсменов, занимающихся настольным теннисом / С.А. Катанский, А.В. Мещеряков, Ф.М. Кодолова, О.Л.

Быстрова // Педагогический журнал, 2020. – Том 10. – № 5А. – С. 104-112.

3. Киселёв, А.Д. Оценка специальной работоспособности баскетболистов 18-20 лет на основе использования специфических физических упражнений и светового тренажера / А.Д. Киселёв, Н.А. Лапшин, Д.С. Медведев, С.П. Левушкин // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – № 2 (60). – С. 20-23.

4. Ли, Ч. Подбор средств Кунг-фу, способствующих эффективности действий баскетболистов в нападении быстрым прорывом / Ч. Ли, Г. Дунсюэ, А. В. Мещеряков // Актуальные вопросы науки и образования. Сборник научных трудов Межвузовской научно-практической конференции (с международным участием). – Ульяновск. – 2023. – С. 869-875.

5. Ли, Ч. Поисковая функция глаз баскетболистов / Ч. Ли, С.П. Левушкин, А.В. Мещеряков // По материалам международной научно-практической конференции «Вопросы образования и науки», Россия, г. Тамбов, 30 декабря 2023 г. – Научный альманах – 2023. – № 12. – С.76-80.

6. Мещеряков, А.В. Стабилометрия в оздоровительной физической культуре и спорте : монография / А.В. Мещеряков. – Ульяновск : УИ ГА, 2023. – 103 с.

7. Шестаков, М.П. Использование стабилотрии : монография / М.П. Шестаков. – Москва : Дивизион, 2007. – 106 с.

8. Шумова, Н.С. Повышение эффективности использования функциональных резервов спортсменов при сочетании занятий спортом с психодиагностикой и психологическими тренингами / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – №1 (65). – 2023. – С. 70-73.

9. Шумова, Н.С. Сравнительный анализ способностей к самостоятельным действиям баскетболистов российской и китайской студенческих сборных команд / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // Психология и педагогика спортивной деятельности. – №3 (66). – 2023. – С. 61-65.

and Field Athletes with Different Sports Performance / N.N. Zakharyeva, T.S. Ivanova // V All-Russian Conference with International Participation «Motion Control», 2014. – P. 28.

2. Katansky, S.A. Testing the Human Movement Control System and Neuromuscular Apparatus Using Table Tennis Athletes as an Example / S.A. Katansky, A.V. Meshcheryakov, F.M. Kodolova, O.L. Bystrova // Pedagogical Journal, 2020. – Vol. 10. – No. 5A. – P. 104-112.

3. Kiselev, A.D. Evaluation of Special Performance of 18-20 Year Old Basketball Players Using Specific Physical Exercises and a Light Simulator / A.D. Kiselev, N.A. Lapshin, D.S. Medvedev, S.P. Levushkin // Extreme human activity. – 2021. – No. 2 (60). – P. 20-23.

4. Lee, C. Selection of Kung Fu means that contribute to the effectiveness of basketball players in a fast break attack / C. Lee, G. Dongxue, A.V. Meshcheryakov // Actual issues of science and education. Collection of scientific papers of the Interuniversity Scientific and Practical Conference (with international participation). - Ulyanovsk. – 2023. – P. 869-875.

5. Lee, C. Search function of basketball players' eyes / C. Lee, S.P. Levushkin, A.V. Meshcheryakov // Based on the materials of the international scientific and practical conference «Issues of Education and Science», Russia, Tambov, December 30, 2023 - Scientific Almanac – 2023. – No. 12. – P. 76-80.

6. Meshcheryakov, A.V. Stabilometry in health-improving physical culture and sports: monograph / A.V. Meshcheryakov. – Ulyanovsk: UI GA, 2023. – 103 p.

7. Shestakov, M.P. Use of stabilometry: monograph / M.P. Shestakov. – Moscow: Division, 2007. – 106 p.

8. Shumova, N.S. Improving the efficiency of using the functional reserves of athletes when combining sports with psychodiagnostics and psychological training / N.S. Shumova, Yu.V. Baykovsky // Extreme human activity. – No. 1 (65). – 2023. – P. 70-73.

9. Shumova, N.S. Comparative analysis of the abilities for independent actions of basketball players of the Russian and Chinese student teams / N.S. Shumova, Yu.V. Baykovsky // Psychology and pedagogy of sports activity. – No. 3 (66). – 2023. – P. 61-65.

References

1. Zakharyeva, N.N. The Importance of Spectral Analysis Characteristics and Psychophysiological Reactions of Track



УДК 796.525:796.012.2

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЕНСАТОРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРОТРАКЦИЮ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ

EFFECT OF COMPENSATORY EXERCISES ON SHOULDER JOINT PROTRACTION IN ROCK CLIMBERS



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

Ilyicheva Olga – Candidate of Biological Sciences, Associate

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



Сираковская Яна Вадимовна – канд. пед. наук, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, sansan-86@mail.ru

Sirakovskaya Yana – 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

Ключевые слова: упражнения компенсаторной направленности, скалолазы, протракция плечевого сустава, импингмент-синдром, нестабильность плечевого сустава, мышечный дисбаланс.

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное выявлению влияния упражнений компенсаторной направленности на положение плечевого сустава у спортсменов-скалолазов. Проведенное исследование характеризуется научной новизной и практической значимостью, так как предложен доступный, надежный и простой способ определения протракции плечевого сустава на основе антропометрических измерений у скалолазов. Полученные результаты позволили констатировать, что у скалолазов, которые выполняли упражнения компенсаторной направленности реже возникает протракция плечевого сустава, характеризующая его нестабильность, а также менее выражена асимметрия рук по данному показателю.

Keywords: compensatory exercises, rock climbers, shoulder joint protraction, impingement syndrome, shoulder joint instability, muscle imbalance.

Abstract. The article presents a study devoted to identifying the effect of compensatory exercises on the position of the shoulder joint in climbing athletes. The conducted research is characterized by scientific novelty and practical significance, as an affordable, reliable and simple method for determining shoulder joint protraction based on anthropometric measurements in rock climbers is proposed. The results obtained allowed us to state that climbers who performed compensatory exercises are less likely to have shoulder joint protraction, which characterizes its instability, and the asymmetry of the arms is less pronounced according to this indicator.

Введение. Скалолазание – относительно молодая спортивная дисциплина, которая, однако, в последнее время переживает все большее рас-

пространение и популярность. Движения в скалолазании естественны для человека, поскольку основаны на двигательной модели четвероногих и

закреплены как филогенетически, так и онтогенетически. При правильном выполнении упражнений в скалолазании мышцы развиваются равномерно и, самое главное, симметрично, что обеспечивает устойчивость тела и сохранение диапазона движений в суставах, особенно в плечевых и тазобедренных. В скалолазании задействованы мышцы всего тела, но основная нагрузка приходится на мышцы кисти, локтевых и плечевых суставов. Не смотря на то, что скалолазание представляет собой вид спорта, характеризующийся относительно низкой частотой встречаемости мышечного дисбаланса среди спортсменов, занятия скалолазанием также требуют регулярного использования упражнений компенсаторной направленности, поскольку у скалолазов может возникать перенапряжение опорно-двигательного аппарата, связанное с преимущественной силовой нагрузкой на мышцы верхних конечностей, приводящее к развитию, как функциональных нарушений, так и патологических изменений, острых и хронических травм, дегенеративных изменений. Одно из таких наиболее значительных изменений у скалолазов сосредоточено в области плечевых суставов, когда наблюдается их неправильное положение и уменьшение контакта вертлужной впадины с головкой. У спортсменов, выполняющих упражнения с поднятыми руками, в совокупности была обнаружена повышенная активность верхней части трапециевидной мышцы и сниженная активация передней зубчатой мышцы и нижней части трапециевидной мышцы [3]. Так как из-за мышечного дисбаланса нижняя часть трапециевидной мышцы активируется с задержкой, верхняя ее часть становится гиперактивной и происходит поднятие лопатки [2, 4]. Этот мышечный дисбаланс часто приводит к импинджмент-синдрому у скалолазов.

Исследования показывают, что взаимосвязь между изменением положения тела, таким как наклонение головы вперед, протракция плечевого сустава и увеличенный грудной кифоз, напрямую связана с болью в плече и другими нарушениями. Эта взаимосвязь основана на теории о том, что при изменении позы, с одной стороны, постепенно происходит адаптивное укорочение мышц и мягких тканей, а с другой – они адаптивно удлиняются. Эти адаптивные изменения влияют на биомеханику как активных, так и пассивных движений в суставе и приводят к боли и различным функциональным нарушениям [1, 5].

Стабильность сустава понимается как состояние, при котором суставная капсула подвергает-

ся наименьшему напряжению, а околоуставные мышцы работают в наилучшем взаимодействии, то есть во взаимной координации, необходимой для поддержания оптимального положения сустава, и движение в суставе осуществляется максимально экономично [6]. Протракция плечевых суставов – это состояние, при котором эта стабильность сустава нарушается. Протракция представляет собой переднее отклонение плечевых суставов (передняя нестабильность), сопровождающееся выступающим положением лопатки, вызванное мышечным дисбалансом между укороченной малой грудной мышцей и удлиненной средней трапециевидной мышцей [2, 7].

В связи с выше сказанным мы считаем, что на практике упражнения компенсаторной направленности имеют фундаментальное значение для профилактики травм плечевого сустава, его нестабильности, дискинезии лопатки у спортсменов-скалолазов.

В этой связи, цель настоящего исследования – определить, влияют ли регулярно выполняемые упражнения компенсаторной направленности на положение плечевых суставов, их протракцию у скалолазов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие скалолазы 20–27 лет, занимающиеся скалолазанием не реже 3-х раз в неделю, имеющие квалификацию 2–3 спортивный разряд, специализирующиеся в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг» в числе 48, которые были распределены в две группы – контрольную и экспериментальную по 24 спортсмена в каждой, число женщин составило 16, мужчин – 32. Экспериментальная группа была сформирована из участников, которые на протяжении последних 12 месяцев регулярно выполняли упражнения компенсаторной направленности самостоятельно с еженедельным подробным отчетом, включая, минимум одно видео. Для данной группы спортсменов были составлены специальные комплексы упражнений, включающие растяжение грудных мышц и мышц шеи, силовые упражнения для укрепления задней дельтовидной мышцы и фиксаторов нижней части лопатки, упражнения, направленные на восстановление мышечного баланса между верхней, средней и нижней частями трапециевидной мышцы, которые применялись скалолазами 4 раза в неделю по 30 минут.

Нами предложено 4 упражнения для трапециевидной мышцы. Исходное положение для выполнения первых двух упражнений – лежа на боку, с

небольшим сгибанием как в коленном, так и в тазобедренном суставах и подложенной под голову рукой. Из этого положения осуществляется сгибание в плечевом суставе с последующим вращением наружу. Третье упражнение выполняется из исходного положения лежа на животе с отведением на 90° и внешнего вращения в плечевом суставе, а выполняемое движение представляет собой горизонтальное отведение с внешним вращением. В четвертом упражнении верхние конечности располагаются вдоль туловища, спортсмен ложится на живот и из этого положения выполняет разгибание в плечевых суставах. Все упражнения выполняются с гантелей.

Мы использовали 4 базовых упражнения, направленных на развитие плечевого сустава. Интенсивность упражнений рекомендуется увеличивать до 3–4 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки в течение 5-недельной программы упражнений. Для каждого упражнения рекомендуем 3 подхода по 20 повторений с каждой стороны в медленном темпе. Исходное положение для первых двух упражнений – лежа на боку с небольшим сгибанием в тазобедренных и 90-градусном сгибании в коленных суставах. В первом упражнении нога сгибается в коленном суставе на 90°, а рука удерживает гантель. В ходе выполнения упражнения осуществляется внутреннее вращение в плечевом суставе, а затем медленное возвращение верхней конечности обратно на опору. Таким образом, эффективно укрепляется подлопаточная мышца, которая является важным стабилизатором плечевого сустава и практически не используется во время тренировок из-за особенностей скалолазания. Второе упражнение заключается в усилении внешнего вращения, когда голова поддерживается в исходном положении ладонью, а движение выполняется верхней конечностью. Следующие два упражнения выполняются в положении стоя, при слегка расставленных ногах, с обхватом колена одной ноги и опорой на равностороннюю руку предплечьем, прижатым к бедру, спина остается прямой. Вторая нога свободно опускается на опору, при этом спортсмен держит в руке гантель. Из этого исходного положения можно выполнить отведение в плечевом суставе до 90°, при котором задействуется задняя часть дельтовидной мышцы, также мало используемая при скалолазании, и разгибание в плечевом суставе, которое при правильном выполнении активирует группу мышц, фиксирующих лопатку.

В дополнение к мышцам, склонным к ослаблению, у скалолазов имеются ряд мышц, склонных

к укорочению. Наиболее выраженным является укорочение мышц предплечий и пальцев. В области плечевого сустава укорочены грудные мышцы, средняя и верхняя часть трапециевидной мышцы, короткие разгибатели шейного отдела позвоночника, мышцы, поднимающие лопатку, и грудино-ключично-сосцевидная мышца [5]. Подходящим корригирующим упражнением для этих укороченных мышц является их регулярное растягивание.

Контрольная группа состояла из скалолазов, которые не использовали упражнения компенсаторной направленности в своем тренировочном процессе, или применяли их редко, без системы.

В доступной нам литературе фактически отсутствуют сведения относительно определения протракции плечевого сустава, нами обнаружено только одно исследование [3], в котором предложено измерение по антропометрическим точкам с использованием сантиметровой ленты.

В нашем исследовании положение плечевого сустава участников эксперимента определялось на основе измерения расстояния между двумя анатомическими точками – от передней части акромиона до самой краниальной части грудины (рукоятки). Эти анатомические точки были отмечены на коже испытуемого двумя маленькими круглыми наклейками в естественном положении тела стоя с опущенными руками и расстояние между ними измерено электронным штангенциркулем. Затем положение плечевого сустава определялось в позе с поднятыми вверх руками (для каждого плеча).

С целью определения воспроизводимости измерений и надежности выбранного метода измерения протракции плечевого сустава, нами было проведено пилотное исследование, в ходе которого 10 участников эксперимента прошли вышеописанную процедуру тестирования согласно следующему протоколу: трижды осуществлялось измерение расстояния между антропометрическими точками для каждого положения (активного и пассивного и для обеих рук), затем осуществлялись повторные измерения через 3 часа. Впоследствии эти значения были проанализированы в программе Microsoft Excel с помощью статистических функций. Получены следующие результаты: средняя достоверность каждой 3-х последовательных измерений составила 98,5% в естественном положении стоя и 96,9% в активном положении стоя (с поднятыми руками). Средняя надежность с течением времени составила 97,9% в естественном положении стоя и 96,1% в активном положении стоя. В ходе последовательных измерений были произведе-

дены измерения со средней погрешностью 1,1 мм в естественном положении стоя и 0,8 мм в активном положении стоя. При измерении с временным интервалом произведены измерения со средней погрешностью 1,0 мм в естественном положении стоя и 0,9 мм в активном положении стоя. Полученные статистические данные позволили нам принять положительное решение по использованию метода измерения протракции плечевого сустава в основном эксперименте.

На основании данных измерений для каждого участника основного эксперимента были определены рабочие значения протракции плечевого сустава (отдельно правого и левого), по следующей формуле:

$$Pr = \frac{L_{\text{актив.полож.}} - L_{\text{естест.полож.}}}{L_{\text{естест.полож.}}}$$

где L – расстояние от грудины до акромиона в естественном и активном (с поднятыми руками) положении.

Мы используем относительное выражение протракции (в %) плечевого сустава, чтобы учесть различные пропорции размеров тела каждого участника эксперимента. В данном исследовании под протракцией плечевого сустава понимается состояние, при котором $Pr \geq 1,5\%$, однако из-за небольшой ошибки измерения в 1,1 мм, будет считаться статистически значимыми, значение протракции 2%. Это значение соответствует примерно 3–4 мм в зависимости от размера сегментов тела и, следовательно, примерно в 2,5 раза превышает установленную погрешность измерения. Определив 2% в качестве порогового значения протракции, мы убедились, что ошибка измерения не мешает интерпретации результатов.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе исследования мы предположили, что у скалолазов, которые выполняют упражнения компенсаторной направленности продолжительное время и систематически, протракция плечевого сустава встречается реже, чем у спортсменов, которые такие упражнения не используют в качестве внутре-

нировочного средства восстановления и профилактики мышечного дисбаланса, или применяют их только время от времени. В таблице представлены сравнительные результаты скалолазов групп исследования.

Установлено, что у скалолазов, систематически выполнявших упражнения компенсаторной направленности, была обнаружена статистически достоверная меньшая протракция плечевого сустава, чем у спортсменов, которые их не использовали. Так, относительный показатель протракции плечевого сустава скалолазов контрольной группы для правой руки составил $6,77 \pm 1,11\%$, для левой – $5,16 \pm 0,97\%$, при этом выявлена выраженная статистически значимая асимметрия при $t=3,78$, $p<0,01$. В экспериментальной группе показатель протракции плечевого сустава для правой руки составил $2,31 \pm 0,45\%$, для левой – $1,98 \pm 0,50\%$, асимметрия (различия между параметрами для правой и левой руки) статистически недостоверны. В целом, установлены достоверные различия между группами скалолазов по исследованному показателю протракции плечевого сустава для правой и левой руки при $t=6,17$ и $t=5,45$, соответственно.

Выводы. Несмотря на то, что скалолазание предлагает бесконечное количество вариаций движений, в которых задействованы почти все группы мышц, некоторые мышцы, имеющие тенденцию к ослаблению, находятся в области плечевого сустава. Согласно кинезиологическим исследованиям [5, 7] задняя часть дельтовидной мышцы, подлопаточная мышца и ряд мышц в области плечевого сустава, глубокие сгибатели шейного отдела позвоночника ослаблены у скалолазов. Мышечный баланс всех трех частей трапециевидной мышцы вместе с передней зубчатой мышцей важен для динамической стабильности лопатки и, соответственно, плечевого сустава и предотвращает разрыв плечевого сустава и его травму [1]. По этим причинам необходимо задействовать эти мышцы в программе применения упражнений компенсаторной направленности. Важным является избирательная активация ослабленных участков мышц при мини-

Таблица – Сравнительные данные оценки протракции плечевого сустава скалолазов контрольной и экспериментальной групп, $X \pm \sigma$

Показатель, %	КГ, n=24	ЭГ, n=24	t	p
Pr ПР	$6,77 \pm 1,11$	$2,31 \pm 0,45$	6,17	<0,01
Pr ЛР	$5,16 \pm 0,97$	$1,98 \pm 0,50$	5,45	<0,01
t, p	$3,78 < 0,01$	$0,98 > 0,05$		

мальной активности гиперактивных волокон. Поскольку сниженная активность нижней и средней частей трапециевидной мышцы вместе с передней зубчатой мышцей часто сочетается с повышенной активностью верхней части трапециевидной мышцы, следует уделять повышенное внимание вовлечению нижней части данной мышцы. Этот принцип, наряду с адаптацией упражнений компенсаторной направленности к функциональным мышечным цепям, является основной целью восстановления нарушенных функций плечевых суставов, особенно у спортсменов в видах спорта, для которых характерно длительное нахождение в положении с поднятыми руками.

Скалолазание – это симметричный вид спорта с вовлечением большого количества мышц вокруг плечевых суставов, и мы исходили из предположения, что при прохождении дистанций в скалолазании из-за высокой сложности маршрутов невозможно отдать предпочтение какой-то одной верхней конечности. Разнообразие естественных и искусственных склонов для скалолазания обеспечивает развитие силы и координации обеих верхних конечностей и, следовательно, обоих плечевых суставов. Однако, в процессе исследования мы пришли к выводу, что доминирование верхней конечности является немаловажным фактором, приводящим к асимметрии протракции плечевых суставов у скалолазов. Из вышесказанного, а также результатов исследования, следует, что нагрузки даже в таком симметричном виде спорта, как скалолазание, недостаточно для компенсации доминирующей конечности, если одновременно не выполняются упражнения компенсаторной направленности.

Литература

1. Мошков, А.Д. Исследование взаимосвязи показателей мышечного дисбаланса и параметров соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-19 лет / А.Д. Мошков, О.В. Ильичева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 140-144. – EDN CPZJKV.

2. Пилипсон, Ж.Ю. Дискинезия лопатки / Ж.Ю. Пилипсон, Д.О. Ильин, А.Н. Логвинов, А.В. Фролов, И.А. Васильев, Д.А. Бессонов, Е.Е. Ачкасов, А.В. Королев // Травматология и ор-

топедия России. – 2021. – № 27 (4). – С. 145-154. <https://doi.org/10.21823/2311-2905-1620>.

3. Borstad, J. Resting Position Variables at the Shoulder: Evidence to Support a Posture-Impairment Association / J. Borstad // *Physical therapy*. – 2006. – № 86. – P. 549-557. <https://doi.org/10.1093/ptj/86.4.549>.

4. Cools, A. Rehabilitation of Scapular Muscle Balance Which Exercises to Prescribe? / A. Cools et al. // *The American journal of sports medicine*. – 2007. – № 35. – P. 1744-1751. <https://doi.org/10.1177/0363546507303560>.

5. Hörst, E.J. Learning to Climb Indoors / E.J. Hörst // Connecticut: Falcon Guides, 2012.

6. Lee, J. The effect of scapular posterior tilt exercise, pectoralis minor stretching, and shoulder brace on scapular alignment and muscles activity in subjects with round-shoulder posture / J. Lee et al. // *Journal of Electromyography and Kinesiology*. – 2015. – № 25. – P. 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2014.10.010>.

7. Lee, M.-H. Effects of Neck Exercise on High-School Students' Neck-Shoulder Posture / M.-H. Lee et al. // *Journal of Physical Therapy Science*. – 2013. – № 25 (5). – P. 571-574. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.571>

References

1. Moshkov, A.D. Investigation of the relationship between indicators of muscle imbalance and parameters of competitive activity of Greco-Roman wrestlers aged 18-19 / A.D. Moshkov, O. V. Ilyicheva // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2024. – № 7 (233). – P. 140-144. – EDN CPZJKV.

2. Pilipson, Z.Y. Scapula Dyskinesia / Z.Y. Pilipson et al. // *Traumatology and Orthopedics of Russia*. – 2021. – № 27 (4). – P. 145-154. (In Russian). <https://doi.org/10.21823/2311-2905-1620>.

3. Borstad, J. Resting Position Variables at the Shoulder: Evidence to Support a Posture-Impairment Association / J. Borstad // *Physical therapy*. – 2006. – № 86. – P. 549-557. <https://doi.org/10.1093/ptj/86.4.549>.

4. Cools, A. Rehabilitation of Scapular Muscle Balance Which Exercises to Prescribe? / A. Cools et al. // *The American journal of sports medicine*. – 2007. – № 35. – P. 1744-1751. <https://doi.org/10.1177/0363546507303560>.

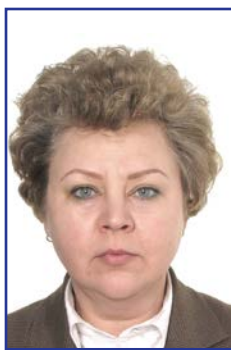
5. Hörst, E.J. Learning to Climb Indoors / E.J. Hörst // Connecticut: Falcon Guides, 2012.

6. Lee, J. The effect of scapular posterior tilt exercise, pectoralis minor stretching, and shoulder brace on scapular alignment and muscles activity in subjects with round-shoulder posture / J. Lee et al. // *Journal of Electromyography and Kinesiology*. – 2015. – № 25. – P. 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2014.10.010>.

7. Lee, M.-H. Effects of Neck Exercise on High-School Students' Neck-Shoulder Posture / M.-H. Lee et al. // *Journal of Physical Therapy Science*. – 2013. – № 25 (5). – P. 571-574. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.571>.

СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗЯДЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

KNOCKING DOWN FACTORS IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN WOMEN'S SINGLES IN TABLE TENNIS



Барчукова Галина Васильевна – д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, galla573@mail.ru

Barchukova Galina – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of

Tennis, Table Tennis and Badminton at the University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Шабанова Анастасия Витальевна – магистрант кафедры теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Shabanova Anastasiya – Master's student of the Department of Theory and Methodology of Tennis, Table

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

Ключевые слова: настольный теннис, высококвалифицированные игроки в настольный теннис, женщины, сбивающие факторы, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.

Аннотация. Выявлены наиболее значимые сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельности у женщин, специализирующихся в настольном теннисе в женском одиночном разряде. Установлено, что сбивающие факторы тренировочной и соревновательной деятельности теннисисток различны, соответственно и психологическая подготовка теннисисток к различным видам деятельности должна учитывать особенности этой деятельности. Полученные результаты исследования могут лечь в основу для разработки методики психологической подготовки теннисисток в процессе тренировочной деятельности и методики психологической подготовки к соревновательной деятельности с учетом этапов подготовки.

Keywords: table tennis, highly qualified table tennis players, women, knocking down factors, training activities, competitive activities.

Abstract. The most significant confounding factors in the training and competitive activities of women specializing in table tennis in women's singles have been identified. It has been established that the confounding factors of tennis players' training and competitive activities are different, respectively, and the psychological preparation of tennis players for various types of activities should take into account the peculiarities of this activity. The obtained research results can form the basis for the development of methods of psychological training of tennis players in the process of training activities and methods of psychological preparation for competitive activities, taking into account the stages of preparation.

Введение. Настольный теннис является одним из наиболее популярных и динамично развивающихся видов спорта в мире. Он предъявляет высокие требования не только к физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, но и к психологическим качествам теннисистов, способности эффективно действовать в напряженных и экстремальных условиях соревновательной борьбы [1, 2].

Психологическая подготовка в настольном теннисе не менее важна, чем физическая. Игрокам необходимо уметь концентрироваться на игровых действиях, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, принимать быстрые и точные решения. Важны также такие качества, как уверенность в себе, целеустремленность и умение анализировать свои действия и действия соперника. Но очень часто на результат выступления теннисиста оказывают различного рода сбивающие факторы [3, 4, 5].

Проблема преодоления сбивающих факторов в спорте активно изучается специалистами в области спортивной психологии и теории спортивной подготовки. В работах отечественных и зарубежных авторов (А.В. Алексеев, Г.Д. Горбунов, Ю.Я. Киселев, А.В. Родионов, Л.К. Серова, Сопов В.Ф., Р.М. Найдиффер, Дж. Лоер, Л. Унесталь и др.) раскрываются психологические закономерности и механизмы возникновения соревновательного стресса, предлагаются различные методы и средства формирования у спортсменов устойчивости к стресс-факторам и неблагоприятным ситуациям. Однако в настольном теннисе данная проблема изучена недостаточно.

В связи с этим гипотезой исследования явилось предположение, что выявление сбивающих факторов в тренировочной и соревновательной деятельности у высококвалифицированных игроков в настольный теннис, специализирующихся в женском одиночном разряде, может служить основанием к разработке методики психологической подготовки теннисисток основанной на учете выявленных сбивающих факторов.

Цель исследования – выявить сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельности у высококвалифицированных игроков в женском одиночном разряде в настольном теннисе.

Объект исследования – тренировочная и соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в настольном теннисе.

Предмет исследования – сбивающие факторы в тренировочной и соревновательной деятельно-

сти в женском одиночном разряде в настольном теннисе.

Методы и организация исследования. В исследовании были применены следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ соревновательной деятельности; педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование и интервьюирование, психодиагностические методы (тестирование), методы математической статистики.

Исследование проводилось в течение 2022–2024 гг. В исследовании приняли участие 54 спортсменки, специализирующиеся в женском одиночном разряде в настольном теннисе, в возрасте от 16 до 28 лет и имеющие спортивную квалификацию от 1 разряда до мастера спорта.

В процессе исследования было проведено 50 наблюдений, охватывающих более 100 часов тренировочной и соревновательной деятельности. В ходе педагогических наблюдений фиксировались: особенности поведения спортсменок в стрессовых ситуациях (проявления тревожности, неуверенности, агрессии и др.); реакции спортсменок на различные сбивающие факторы (ошибки судейства, неудачные действия, поведение соперниц и зрителей и др.); влияние сбивающих факторов на качество выполнения технико-тактических действий (точность ударов, выбор позиции, скорость реакции и др.); изменения в эффективности соревновательной деятельности спортсменок под влиянием сбивающих факторов (количество ошибок, динамика результата по ходу матча и др.).

Анкетирование было проведено с участием 50 спортсменок, специализирующихся в женском одиночном разряде в настольном теннисе, в возрасте от 16 до 28 лет и имеющих спортивную квалификацию от 1 разряда до мастера спорта. Анкета включала 25 вопросов открытого и закрытого типа, касающихся: наиболее значимых сбивающих факторов в соревновательной деятельности; влияния сбивающих факторов на различные аспекты подготовленности (физическую, техническую, тактическую, психологическую); субъективного восприятия сбивающих факторов и их влияния на эмоциональное состояние; используемых методов преодоления сбивающих факторов; оценки эффективности различных методов преодоления сбивающих факторов.

Результаты исследования. В ходе анализа литературы были выделены основные группы сбивающих факторов, характерные для спортивной деятельности в целом, которые были положены в основу анализа тренировочной и соревнова-



Рисунок 1 – Частота проявления сбивающих факторов в тренировочном процессе высококвалифицированных женщин – игроков в настольный теннис, специализирующихся в одиночном женском разряде



Рисунок 2 – Частота проявления сбивающих факторов в соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин – игроков в настольный теннис, специализирующихся в одиночном женском разряде

тельной деятельности в настольном теннисе. К ним относятся: факторы внешней среды (условия проведения соревнований, поведение зрителей, судейство и др.); факторы, связанные с особенностями соревновательной деятельности (высокая интенсивность игры, непредсказуемость действий соперника, необходимость быстрого принятия решений и др.); факторы, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена (уровень подготовленности, психологическое состояние, мотивация и др.).

Проведенные педагогические наблюдения за тренировочным процессом высококвалифицированных женщин – игроков в настольный теннис выявили различные проявления сбивающих факторов. К числу основных сбивающих факторов в настольном теннисе респонденты отнесли: ошибки в технико-тактических действиях, неудачное начало поединка, необъективное судейство, негативные реакции зрителей, некорректное поведение соперниц, внутренняя неуверенность, излишнее волнение, потеря концентрации внимания и др. Влияние этих факторов приводит к нарушению оптимального психического состояния спортсменок, снижению качества выполнения игровых действий, срывам и сбоям в реализации тактических замыслов.

В результате проведенного анкетирования выявлено, что к наиболее значимым сбивающим факторам в тренировочном процессе высококвалифицированных игроков в настольный теннис, специализирующихся в одиночном женском разряде относят неудачное выполнение технико-тактических действий – 35,70%, утомление и снижение результативности игровых действий – 28,40%, повышенная тревожность и неуверенность в своих силах – 22,60% (Рисунок 1). Также отмечается, что у 15,80% высококвалифицированных теннисисток стресс-фактором являются замечания тренера, что на наш взгляд является одной из важных проблем взаимодействия спортсмена и тренера и требует детального изучения.

Анализ проявлений сбивающих факторов в тренировочной деятельности в зависимости от этапа подготовки спортсменок показал, что на общеподготовительном этапе наиболее характерными для теннисисток являются утомление и снижение работоспособности (41,2%), а также негативные реакции на замечания тренера (23,5%). На специально-подготовительном этапе на первый план выходят неудачное выполнение технико-тактических действий (39,8%), повышенная тревожность

и неуверенность в своих силах (28,9%). На предсоревновательном этапе наибольшее влияние оказывают такие сбивающие факторы, как конфликтные ситуации с партнерами по тренировкам (19,3%) и повышенная тревожность и неуверенность в своих силах (33,7%).

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменок и анкетирование позволило выявить основные сбивающие факторы, оказывающие влияние на эффективность выступлений в женском одиночном разряде в настольном теннисе (Рисунок 2). Наиболее значимыми сбивающими факторами у женщин – игроков в настольный теннис являются ошибки в выполнении технико-тактических действий – 42,3% из-за чего они начинают переживать и проигрывают следующие очки. Вторым по значимости сбивающим фактором – 31,90%, являются негативные психические состояния, возникающие в процессе игры в соответствии с разыгрывающимися на столе событиями, с которыми даже опытные спортсменки не всегда справляются.

Третьим по значимости сбивающим фактором для теннисисток является потеря концентрации на мяче и рассеивание внимания в процессе игры – 25,8%, что свидетельствует об их недостаточной психологической подготовке (Рисунок 2).

Как видно из полученных результатов исследования, сбивающие факторы тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе не совпадают, что свидетельствует о том, что для каждого вида спортивной деятельности характерны свои специфические особенности и часто структура и содержание тренировочной и соревновательной деятельности существенно отличаются. Полученные данные свидетельствуют о важности и необходимости разработки отдельных методик психологической подготовки игроков в настольный теннис для снижения влияния сбивающих факторов на их тренировочную и соревновательную деятельность.

Заключение. В результате проведенного исследования выявлены основные сбивающие факторы тренировочной и соревновательной деятельности, характерные для женского одиночного разряда в настольном теннисе, и особенности их влияния на психическое состояние и деятельность спортсменок. Установлено, что сбивающие факторы тренировочной и соревновательной деятельности теннисисток различны, соответственно и требования к психологической готовности теннисисток к различ-

ным видам деятельности должны быть различны. Полученные результаты исследования могут лечь в основу для разработки методики психологической подготовки теннисисток женского одиночного разряда в настольном теннисе в процессе тренировочной деятельности и методики психологической подготовки к соревновательной деятельности с учетом этапов подготовки.

Литература

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богущас, О.В. Матыцин ; Под. ред. проф. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с. : ил.
3. Ефройкин, М.А. Особенности влияния состояния тревожности на игровые характеристики игроков в настольном теннисе в соревновательной практике / М.А. Ефройкин // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы IV очно-заочной научной конференции молодых ученых, Москва, 18 декабря 2019 года. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. – С. 71-77.

4. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.А. Родионов. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

5. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.

References

1. Barchukova, G.V. Theory and methodology of table tennis: textbook for students of higher educational institution / G.V. Barchukova, V.M. M. Bogushas, O.V. Matytsin / Edited by prof. G.V. Barchukova. – M.: Publishing center «Academy», 2006. – 528 p.
2. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sport: textbook / G.D. Gorbunov. – 4-th edition., cor. And exp. – M.: Soviet sport, 2012. – 312 p.
3. Efroykin, M.A. Features of the influence of anxiety on the playing characteristics of table tennis players in competitive practice / M.A. Efroykin // Problems and prospects for the development of sports education, science and practice : materials of the IV intramural scientific conference of young scientists, Moscow, December 18, 2019. – Moscow: Moscow Pedagogical State University, 2020. – pp. 71-77.
4. Rodionov, A.V. The influence of psychological factors in sports performance. – M.: Physical culture and sport, 1983. – 112 p.
5. Sopov, V.F. Mental states in stressful professional activity: A textbook. – M.: Academic Project; Triksta, 2005. – 128 p.



УДК 796.325:159.923

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ФАКТОРОВ ЛИЧНОСТИ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

COMPARATIVE ANALYSIS OF SOME PERSONALITY FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF A VOLLEYBALL REFEREE



**Бulyкина
Лариса Владимировна** – канд.
пед. наук, доцент кафедры
теории и методики волейбола
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, Bulykina.lv@yandex.ru

Bulykina Larisa – Candidate of
Pedagogical Sciences, Associate
Professor of the Department
of Theory and Methodology of
Volleyball at the Russian University

of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: спортивный судья, личностные и психофизические качества профессиональной деятельности судьи по волейболу.

Аннотация. Спортивный судья (арбитр) – это профессионал, ответственный за обеспечение правильного проведения соревнований в спортивных мероприятиях. Его главная задача заключается в том, чтобы следить за соблюдением правил и норм игры, разрешать спорные ситуации и выносить судейские решения в ходе соревнований. Спортивные судьи могут работать в различных видах спорта, от футбола и баскетбола до тенниса, плавания и гимнастики. Их решения имеют большое значение для исхода соревнований и сохранения спортивной справедливости.

Keywords: sports referee, personal and psychophysical qualities of professional volleyball referee activity.

Abstract. A sports referee is a professional responsible for ensuring the proper conduct of competitions in sports events. His main task is to monitor compliance with the rules and regulations of the game, resolve disputes and make refereeing decisions during the competition. Sports referees can work in a variety of sports, from football and basketball to tennis, swimming and gymnastics. Their decisions are of great importance for the outcome of the competition and the preservation of sports justice.

Актуальность исследования. Человечеству на всем пути его исторического развития было при- сущее сражение и противоборство. Эволюционное развитие человечества, стало одной из причин появления мирных состязаний и так называемых спортивных игр. Чтобы определить победителя, нужна была независимая оценка, данная ответственность возлагалась на человека, которого впоследствии назвали «судья».

В современном мире спорт является конкурентной сферой, он становится не только средством

выявления сильнейших спортсменов, но и способом огромного заработка. В связи с этим в спорте присутствует много агрессии, отрицательных и положительных эмоций и поэтому судьи должны уметь конструктивно разрешать любые спорные ситуации во время проведения соревнований. В игровом процессе это происходит очень быстро, а иногда даже незаметно и очень трудно предупредить ситуацию, вследствие которой может возникнуть конфликт сторон, поэтому всегда нужно действовать спонтанно.

Спортивный судья, как и судья по волейболу – это специально подготовленный человек, обладающий профессиональными навыками и полномочиями для ведения спортивных игр. Судьи принимают участие в организации, проведении и подведении итогов соревновательных мероприятий.

Но хотелось бы отметить, что актуальность игрового процесса постоянно меняется, развивается, совершенствуется, что предъявляет определенные требования к личностным качествам судьи, от которых зависит его профессиональная деятельность.

Хотя формально судьи в спорте считаются частью технического персонала, их роль невозможно переоценить. От работы судейской команды часто зависит исход соревнований. Каждое спортивное мероприятие требует от судей максимальной концентрации и вовлеченности.

Деятельность спортивных арбитров строго регламентирована, и эти правила необходимо соблюдать на всех этапах работы. Судья на футбольном поле или боксёрском ринге является воплощением авторитета и порядка, подобно тому, как это происходит в уголовных или гражданских судах.

Цель – определить влияние личностных и психофизических качеств на эффективность профессиональной деятельности судьи по волейболу.

В связи с этим необходимо определить:

– особенности профессиональной деятельности судьи в волейболе;

– выявить личностные и психофизические качества, влияющие на эффективность судьи по волейболу;

– дать рекомендации по подготовке судьи по волейболу.

Организация исследования. Использовалась программа наблюдения, разработанная нами для данного исследования.

Испытуемые. В исследовании принимали участие арбитры от 40 до 65 лет, 1 категорию имели судьи и 40, и 47, и 55 лет. А судьи международной категории были от 47 до 50 лет. Всего 15 судей. Велось наблюдение за первым судьей. Использовалась программа наблюдения, разработанная нами для данного исследования.

Методы исследования. Для определения особенностей судей проводилось анкетирование, педагогическое наблюдение и психологическое тестирование.

Наблюдение на соревнованиях решало следующие задачи:

1. Определить характер взаимодействий и взаимоотношений с судейской бригадой во время соревнований.

2. Выявить ответные реакции игроков на замечания и действия первого

Судьи.

3. Выявить влияние сбивающих факторов на профессиональную деятельность судьи.

Таблица 1 – Характеристика деятельности судьи по волейболу

Характеристика деятельности	X
Одновременное восприятие нескольких объектов (периферическое зрение, концентрация)	6,6
Оптимально быстрое переключение внимания с одного объекта на другой (фокусировка)	7,6
Максимально вероятный прогноз действия игроков	5,8
Умение идентифицировать технические приемы	8,1
Принятие решений в условиях лимита времени	8,3

Таблица 2 – Качества личности судьи, влияющие на успешность его деятельности

Качества личности	%
1. Объективность	100
2. Ответственность	48
3. Принципиальность (умение не изменять решение)	80
4. Помехоустойчивость	100
5. Особенности характера тренеров команд	96
6. Особенности характера поведения ведущих игроков-лидеров	92
7. Знания правил игры	100
8. Регуляция личного состояния	96

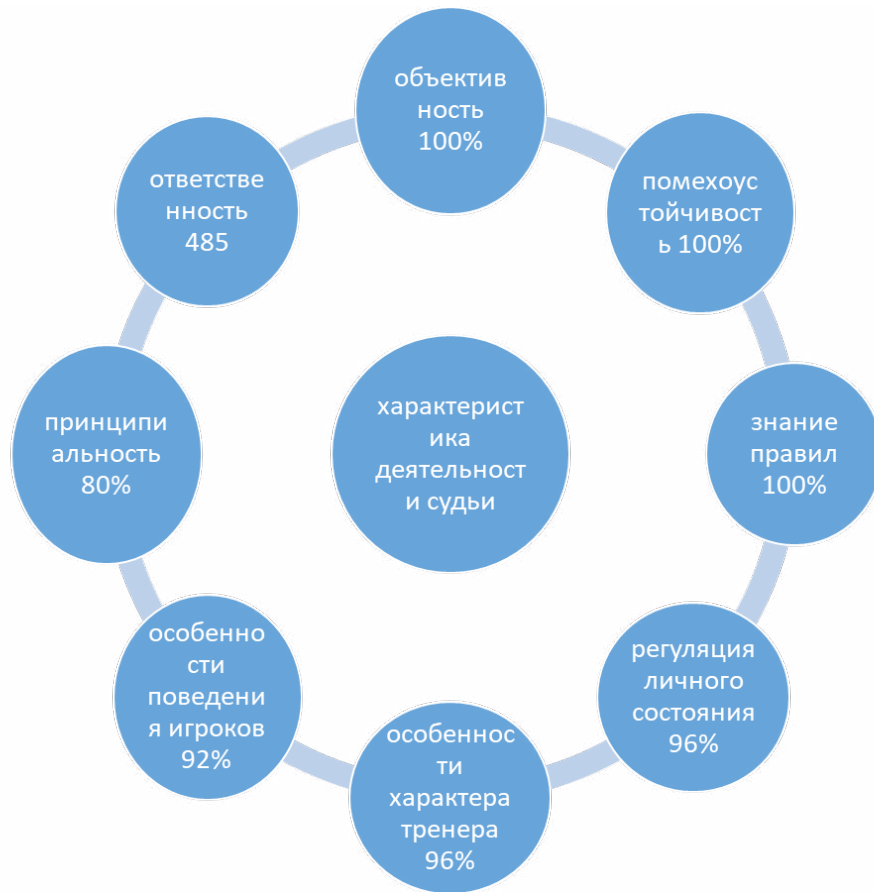


Рисунок 1 – Качества личности судьи, влияющие на успешность его деятельности

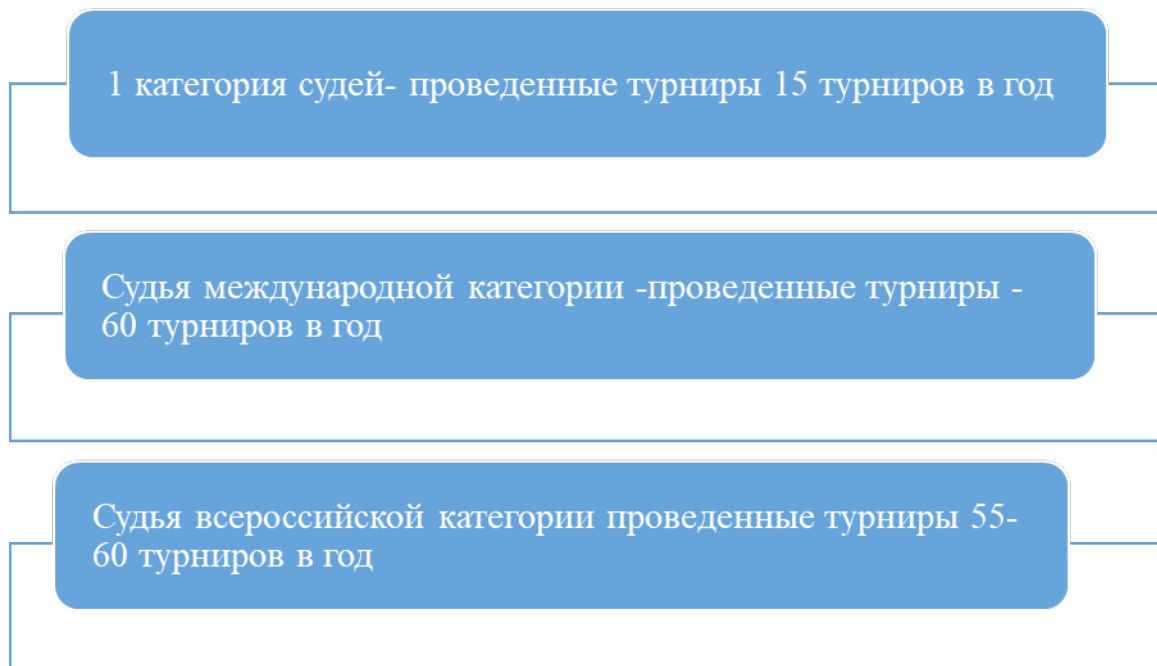


Рисунок 2 – Количество турниров, проведенных судьями

Результаты исследования. Формулировка специфики профессиональной деятельности судей по волейболу была сделана благодаря анкетированию, педагогическому наблюдению и психологическому тестированию. При подсчете среднеарифметического результата, важнейшей характеристикой, по мнению опрошенных судей, послужили результаты, приведенные в таблице 1. Также были определены качества личности судьи, влияющие на успешность его деятельности (Таблица 2).

Обсуждение результатов исследования. Выявленные в исследовании закономерности зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей.

Судьи в волейболе работают на разных соревнованиях и количество проведенных соревнований абсолютно не влияет на их квалификацию. В зависимости от масштабов турниров, у каждого судьи получается разное количество проведенных турниров (Рисунок 2). Умение оценивать технические приемы для судьи также важно и необходимо, как знание правил. Судьи отмечают, что правильная оценка технического приема возможна лишь в том случае, если он постоянно тренируется и играет в волейбол. Количество проведенных судьей международных турниров влияет на его квалификацию. Выявлена зависимость категории судьи. Чем категория судьи выше, тем больше турниров он проводит.

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить следующие личностные качества, влияющие на эффективность профессиональной деятельности судьи:

- знание правил игры и современного состояния волейбола;
- помехоустойчивость, т.е. невосприимчивость к зрителям, игрокам тренерам во время игры;
- характерологические особенности поведения ведущих игроков-лидеров команд;
- характерологические особенности тренеров команд.

Проведенный опрос позволил выделить основные психофизиологические характеристики специфики судейской деятельности. Наибольшую оценку получили такие характеристики в деятельности судьи, как:

- принятие решений в условиях лимита времени;
- умение оценивать различные технические приемы;
- постоянная готовность судьи к нестандартным ситуациям как в отношении конкретной ситуации, так и в отношении хода игры.

Меньше всего была оценена такая характеристика, как вероятное прогнозирование действия игроков.

Была выявлена зависимость между квалификацией судьи и количеством проведенных международных турниров в год.

Проведенный анализ результатов исследования позволяет ставить вопрос о специальной подготовке и отборе судей, разработке методик и системы тестирований, с целью повышения эффективности их деятельности.

Практические рекомендации. Таким образом, на наш взгляд, для повышения эффективности судейской деятельности необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- проводить специальный отбор судей на основе изучения личностных характеристик к конкретным играм;
- осуществлять специальную подготовку судей, включающую не только часть профессиональной деятельности, но и психологическую подготовку.

В качестве одного из методов психологической подготовки можно рекомендовать социально-психологический тренинг, с целью развития необходимых качеств, выделенных судьями для успешности их профессиональной деятельности, а также методы аутогенной тренировки.

Литература

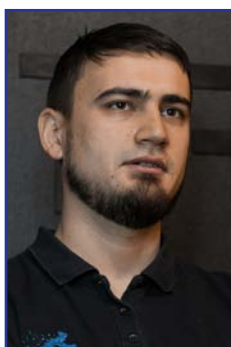
1. Кунянский, В.А. Волейбольный судья: учебное пособие для студентов по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. – М.: ТВТ Дивизион, 2014.
2. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2004.
3. Крамской, С.И. Воспитательная роль арбитра в спортивных играх / С.И. Крамской // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 9.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. – М.: Спорт, 2016.

References

1. Kunyansky, V.A. Volleyball referee: a textbook for students in the specialty 032101.65 «Physical culture and sport» / V. . Kunyansky, M.I. Zukerman. – M.: TVT Division, 2014.
2. Kunyansky, V.A. Volleyball. Practicum for judges / V.A. Kunyansky. – M.: TVT Division, 2004.
3. Kramskoy, S.I. The educational role of an arbitrator in sports games / S.I. Kramskoy // Theory. and practical physics. cult. – 200. – No. 9.
4. The federal standard of sports training in the sport of volleyball. – M.: Sport, 2016.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ ПОСАДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НА СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ГОНЩИКОВ

INFLUENCE OF POSTURE TECHNIQUE ON THE SUBJECTIVE PERCEPTION OF CYCLIST



Бородавкин Александр Юрьевич – аспирант кафедры ТиМ велоспорта, триатлона и гольфа Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, alex@bikefit.ru

Borodavkin Aleksandr – PhD Student in the department cycle sport, triathlon and golf at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Захаров Андрей Анатольевич – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ велоспорта, триатлона и гольфа Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Zakharov Andrey – PhD in pedagogy, Professor, head in the department cycle sport, triathlon and golf at the Russian University

of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Казakov Александр Юрьевич – Российский государственный социальный университет, старший преподаватель, Москва, Россия, aukazakov@mail.ru

Kazakov Aleksandr – Russian State Social University, senior lecturer, Moscow, Russia

Ключевые слова: субъективное восприятие посадки, техника посадки велосипедистов, дискомфорт велосипедистов.

Аннотация. В статье представлено исследование влияния техники посадки на велосипеде на субъективные ощущения велосипедистов-гонщиков. В результате педагогического эксперимента обнаружено достоверное снижение уровня субъективного дискомфорта и улучшения качества передачи усилия при оптимизации параметров посадки.

Keywords: subjective perception of posture, technique cyclist's posture, cyclist discomfort.

Abstract. The article presents research on the impact of cycling posture technique on the subjective cyclists. The pedagogical experiment demonstrated a significant reduction in the level of subjective discomfort and an improvement in the quality of effort transmission through the optimization of posture parameters.

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается значительный рост популярности велосипедного спорта, однако параллельно с этим заметен дефицит научных исследований, посвященных оценке субъективного восприятия посадки велосипедистами. Вместе с тем, субъективное восприятие посадки на велосипеде также важно, как и объективные и функциональные пока-

затели велосипедистов-гонщиков, т.к. негативное восприятие и ощущение дискомфорта во время езды могут размывать фокус внимания спортсменов, отвлекая их от выполнения тренировочных и соревновательных задач [1]. Это в свою очередь, может снизить эффективность их спортивной деятельности и мотивацию к продолжению занятием велосипедным спортом [2].

Таким образом, исследование влияния техники посадки на велосипеде на субъективное восприятие велосипедистов-гонщиков является актуальной задачей.

Объект исследования – техника посадки велосипедистов-гонщиков.

Предмет исследования – динамика субъективного восприятия велосипедистами-гонщиками техники посадки.

Цель исследования – разработка проекта индивидуальной техники посадки велосипедистов, направленного на улучшения субъективного восприятия езды.

Гипотеза исследования. Предполагается, что индивидуализированный подход к подбору размера и формы седла, настройке горизонтально-вертикального положения руля и седла улучшит субъективное восприятие посадки велосипедистами.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 40 до 45 лет, из которых были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы однородные по своей структуре, численностью по 30 человек в каждой.

риментальная (ЭГ) группы однородные по своей структуре, численностью по 30 человек в каждой.

Организация исследования. В контрольной группе вмешательств в параметры посадки не осуществлялось. В экспериментальной группе реализовывался проект посадки велосипедистов с учетом их индивидуальных особенностей.

После внедрения проекта осуществлялось повторное педагогическое тестирования с целью оценки изменения субъективного восприятия езды.

Методы исследования. Было проведено анкетирование с применением онлайн форм, с целью оценки уровня дискомфорта ощущений (Рисунок 1). Анкета включала в себя 4 вопроса с 10-балльной шкалой субъективных ощущений. Ответы с оценкой от 1 до 2 баллов характеризовали низкий уровень дискомфорта, оценка от 3 до 4 баллов соотносилась с уровнем дискомфорта ниже среднего, от 5 до 6 баллов – средний уровень дискомфорта, 7–8 – уровень выше среднего, 9–10 баллов отражали высокий уровень дискомфорта [3]. Анализ дан-

The image shows a digital questionnaire with four items, each on a 10-point Likert scale. The items are:

- Item 1:** "До Байкфита. Дискомфорт в области шейного отдела, плечевого пояса и рук *". Scale from 1 (Full absence of pain) to 10 (Intolerable pain).
- Item 2:** "До Байкфита. Дискомфорт в области поясницы и таза *". Scale from 1 (Full absence of pain) to 10 (Intolerable pain).
- Item 3:** "До Байкфита. Дискомфорт в области ног (бедро, колено, голень, стопа) *". Scale from 1 (Full absence of pain) to 10 (Intolerable pain).
- Item 4:** "До Байкфита. Ощущение качества передачи усилия *". Scale from 1 (Pedaling is qualitative and effective) to 10 (Pushing "empty", applied force is absolutely incomparable to power).

Рисунок 1 – Анкета, используемая при оценке субъективных ощущений

ных проводился с помощью специализированного ПО SPSS Statistics 27.

Результаты исследования и их обсуждение.

В экспериментальной группе было осуществлено проектирование индивидуальной техники посадки, предполагающее определение вертикально-горизонтального положения, размера и формы руля и седла с учетом индивидуально-типологических особенностей велосипедистов. В дальнейшем, индивидуальные модели посадки были реализованы на практике. Период адаптации к новым параметрам посадки составил 14 дней.

В результате исследования после эксперимента между контрольной и экспериментальной группами зафиксированы статистически достоверные ($p < 0,001$) различия: по субъективному восприятию уровня дискомфорта в области шейного отдела, плечевого пояса и рук на 2 балла; по восприятию дискомфорта в области поясницы и таза на 2 балла; по дискомфорту в области ног на 3 балла, по ощущениям неудовлетворённости качеством передачи усилия на 1 балл (Таблица 1).

До педагогического эксперимента в КГ средний уровень субъективного восприятия дискомфорта в области шейного отдела, плечевого пояса и рук наблюдался у 43,3% испытуемых, ниже среднего у 43,3%, низкий – 10%, выше среднего 3,3%. В экспериментальной группе средний уровень субъективного восприятия дискомфорта в области шейного отдела, плечевого пояса и рук наблюдался у 33,3% опрошенных, ниже среднего – 26,7%, низкий у 16,6% спортсменов, выше среднего – 26,7% и высокий уровень дискомфорта отслеживался у 3,3% респондентов. После педагогического эксперимента уровни субъективные ощущения дискомфорта в области шейного отдела, плечевого пояса и рук высокий и выше среднего в ЭГ не отмечается. В КГ подобных изменений уровней восприятия не наблюдается (Рисунок 2).

В контрольной группе до эксперимента средний уровень восприятия дискомфорта наблюдался

у 23,3% опрошенных, ниже среднего у 36,7%, низкий – 13,3%, выше среднего 16,7%, высокий уровень дискомфорта отмечали 10% опрошенных. В ЭГ до внедрения проекта посадки средний уровень субъективного дискомфорта отмечали 26,6% спортсменов, ниже среднего 23,3%, низкий уровень 10%, выше среднего 23,3%, высокий уровень наблюдался у 16,6% респондентов. После эксперимента средний и уровень дискомфорта выше среднего в ЭГ снизился до 3,3%, высокий уровень в опросах не отслеживался. В КГ достоверных изменений зафиксировано не было.

Оценка дискомфорта в области ног в контрольной группе до эксперимента, показала следующие результаты: средний уровень – 30%, ниже среднего 30%, низкий – 26,7%, выше среднего 13,3%. В ЭГ до эксперимента были зафиксированы показатели на среднем уровне у 10%, ниже среднего 26,7%, низкий – 30%, выше среднего 26,7%, высокий уровень отметили 6,6% опрошенных. После эксперимента в экспериментальной группе 76,7% опрошенных отметили низкий уровень дискомфорта, 23,3% ниже среднего. Других значений не зафиксировано. В КГ после эксперимента значимых изменений не обнаружено.

Оценка неудовлетворённостью качеством передачи усилия в КГ показала следующие значения: средний уровень отмечается у 20%, ниже среднего – 43,3%, низкий у 23,4%, выше среднего – 10%, высокий уровень – 10% опрошенных. Опросы в экспериментальной группе до эксперимента показали следующие результаты: средний уровень – 43,3%, ниже среднего 30%, низкий 13,3%, выше среднего 13,3%. После эксперимента в ЭГ низкий уровень неудовлетворенности качеством передачи усилия отметили 76,7%, ниже среднего 16,7%, средний – 6,6%. Высокий уровень и выше среднего респонденты не отмечали. В КГ достоверных изменений по рассматриваемым показателями отмечено не было.

Таблица 1 – Результаты оценки субъективного восприятия техники посадки велосипедистов-гонщиков в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	ДО (Md)		После (Md)		Достоверн. различия (U-критерий Манна-Уитни)
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
1.	Дискомфорт в области шейного отдела, плечевого пояса и рук	4	5	4	2	$p < 0,001$
2.	Дискомфорт в области поясницы и таза	4,5	5	4	2	$p < 0,001$
3.	Дискомфорт в области ног	4	3	4	1	$p < 0,001$
4.	Ощущение неудовлетворённости качеством передачи усилия	4	5	3	2	$p < 0,001$

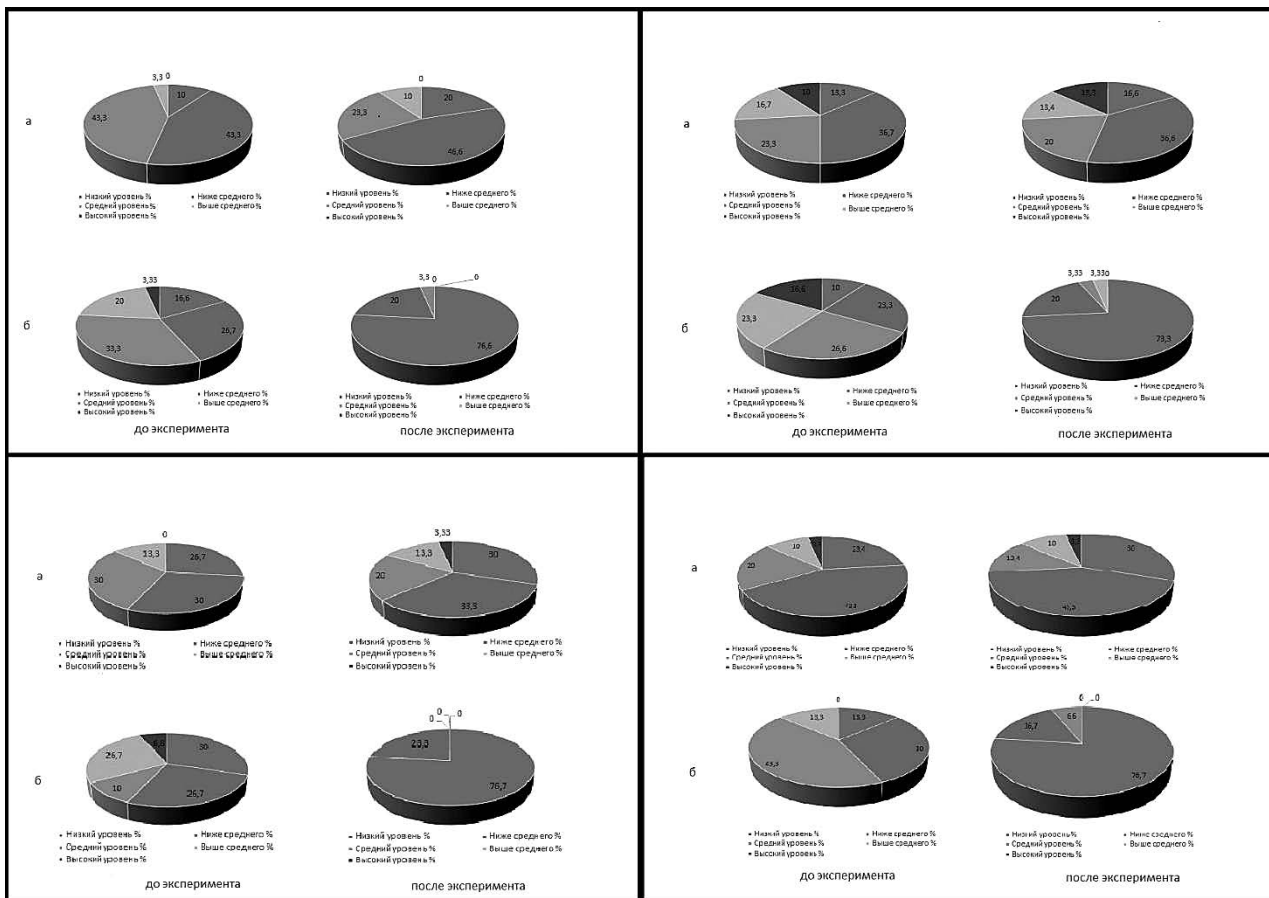


Рисунок 2 – Динамика оценки субъективного восприятия техники посадки в: а – контрольной, б – экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента (в %)

Выводы. Анализ данных показал статистически достоверное ($p < 0,001$) снижения ощущения дискомфорта и положительную динамику восприятия качества передачи усилия в экспериментальной группе после педагогического эксперимента. Таким образом можно утверждать, что проектирование техники посадки на основании индивидуальных антропометрических и физиологических особенностей представляется эффективным и имеет положительное влияние на субъективное восприятие велосипедистов.

Литература

- Берт, Фил. Посадка на велосипед: Оптимизируйте положение велосипеда для высокой производительности и предотвращения травм. 2-е издание / Фил Берт, Дублин: Bloomsbury Sport, 2022. – 207 с.
- Гуиотто, А. Могут ли проприоцептивные стимулы изменить давление на седло у мужчин-велосипедистов при различных положениях рук? Исследование эффекта устройства Equistasi. СПОРТ / А. Гуиотто, Ф. Спалаор и Г. Альбани, 2022. – № 10/6. – С. 88; С. 2-16.

- Scoz, R.D. Уровень дискомфорта, боли и усталости у 160 велосипедистов после кинематического метода установки велосипеда: экспериментальное исследование / Р.Д. Скоз, К.Ф. Аморим, Т. Эспиндола, М. Сантьяго, Ж. Дж. Б. Мендес, П.Р. де Оливейра и Л.М.А. Феррейра, Р.Н. Брито // Открытые спортивные упражнения BMJ Med. – 2021. – № 7. – С. 153-160.

References

- Burt, Phil. Bike Fit: Optimise Your Bike Position for High Performance and Injury Avoidance. 2nd Edition. Dublin: Bloomsbury Sport, 2022. – 207 с. ISBN 978-1472990181.
- Guiotto, A., Spolaor, F., & Albani, G. Could Proprioceptive Stimuli Change Saddle Pressure on Male Cyclists during Different Hand Positions? An Exploratory Study of the Effect of the Equistasi Device. SPORTS / A. Guiotto, F. Spolaor & G. Albani, 2022, № 10/6, с. 88, с. 2-16.
- Scoz, R.D. Discomfort, pain and fatigue levels of 160 cyclists after a kinematic bike-fitting method: an experimental study / Robson Dias Scoz, Cesar Ferreira Amorim, Thiago Espindola, Mateus Santiago, J.J. Mendes, B., de Oliveira, P.R., & Ferreira L.M. A., Brito R.N. // BMJ Open Sport Exercise Med. – 2021. – № 7. – С. 153-160.

УДК 378.174

КЕЙС-МЕТОД КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МАГИСТРАНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

CASE METHOD AS A PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF INTERACTIVE LEARNING USED IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNDERGRADUATES, STUDENTS OF ORIENTAL MARTIAL ARTS



Орлов Юрий Леонидович – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики восточных боевых искусств Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Orlov Yuri – candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of theory and methodology of oriental martial arts at the Russian

University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Ван Хуавэй – аспирант кафедры теории и методики восточных боевых искусств Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Wang Huawei – graduate student of the Department of Theory and Methodology of Oriental Martial Arts at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Рыжкова Лариса Геннадьевна – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, fencing-rgufk@yandex.ru

Ryzhkova Larisa – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor Head of the Department

of Theory and Methodology of Fencing, Modern Pentathlon and Shooting Sports at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, fencing-rgufk@yandex.ru

Ключевые слова: профессиональные стандарты, методы интерактивного обучения, кейс-метод как педагогическая технология, профессиональные компетенции.

Аннотация. В статье выполнен анализ требований профессиональных стандартов «Тренер» и «Тренер-преподаватель», определяющих статус выпускников магистратуры и функции, которые они должны будут выполнять в случае занятия должности тренера сборной команды. Формирование профессиональных компетенций, предусмотренное при изучении дисциплины «Профилированная теория и методика избранного вида спорта», становится наиболее успешным при использовании кейс-метода, который направлен на описание ситуационных проблем и выбор обучающимися возможных вариантов разрешения этих проблемных ситуаций.

Keywords: professional standards, interactive teaching methods, case method as a pedagogical technology, professional competencies.

Abstract. The article analyzes the requirements of the professional standards "Coach" and "Coach-teacher", which determine the status of master's graduates and the functions that they will have to perform when they become coaches of national teams. The formation of professional competencies provided for in the study of the discipline "Profile theory and methodology of a chosen sport" becomes most successful when using the case method, which is aimed at describing situational problems and students choosing possible options for resolving problem situations.

Актуальность. В Российской Федерации подготовка магистров в области спорта ориентирована на требования профессиональных стандартов «Тренер» [1] и «Тренер-преподаватель» [2], в соответствии с которыми выпускник Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», освоивший программу магистратуры по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», направленности «Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена», получает седьмой (высший) уровень квалификации. И это дает ему право осуществлять профессиональную деятельность в качестве старшего тренера по резерву спортивной сборной команды РФ по виду спорта; старшего тренера спортивной сборной команды РФ по виду спорта; главного тренера спортивной сборной команды РФ по виду спорта. Выпускники магистратуры, претендующие на должность тренера спортивной сборной команды по каратэ, должны понимать, что они должны будут выполнять различные по своему характеру функции, которые, в зависимости от статуса его должности, условно можно разделить на: организационную, управленческую, координационную, контрольную, исполнительскую, аналитическую, педагогическую. Им необходимо будет уметь разрабатывать тактику подготовки спортивной сборной команды (ССК) к определённому соревнованию; разрабатывать стратегию подготовки ССК в макроцикле; осуществлять текущее и долговременное планирование подготовки спортсменов-членов ССК в микроциклах, мезоциклах и макроциклах тренировочного процесса как централизованного, так и индивидуального.

Цель исследования – выполнить анализ востребованности интерактивных методов обучения на практических занятиях с магистрантами при изучении дисциплины «Профилированная теория и методика избранного вида спорта».

В рамках освоения программы магистратуры изучение дисциплины «Профилированная теория и методика избранного вида спорта» предусматривает формирование профессиональных компетенций: ПК-1 – способен организовывать и проводить мо-

нитинг подготовки спортивного резерва по виду спорта; ПК-2 – способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва ССК; ПК-3 – способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов. Для того, чтобы повысить уровень профессиональной подготовленности выпускников вузов и для того, чтобы используемые для организации образовательного процесса технологии способствовали формированию соответствующих компетенций, целесообразно при проектировании деятельности обучающихся ориентироваться на условия, в которых будет реализовываться их профессиональная деятельность [4].

Организация исследования. Среди интерактивных методов, используемых на практических занятиях, различают следующие: разминка, которая направлена на развитие коммуникативных навыков; дискуссия, которая определяется как разновидность спора и, будучи близкой к полемике, направлена на выяснение у участников некоторых утверждений, высказываемых по очереди; кейс-метод (разбор конкретных производственных ситуаций), который направлен на описание ситуационных проблем и выбор обучающимися возможных вариантов разрешения проблемных ситуаций; коллективные решения творческих задач, когда обучающиеся не просто воспроизводят информацию, а творчески подходят к решению поставленных задач; деловая игра, когда происходит имитация реальных условий с необходимостью выполнить конкретные специфические операции [3].

Для понимания востребованности какого-либо из этих интерактивных методов был проведен экспертный опрос магистрантов, обучающихся на кафедре теории и методики восточных боевых искусств. Для этого была разработана анкета с перечислением используемых на практических занятиях интерактивных методов, которые, по мнению магистрантов, в большей степени способствуют формированию необходимых профессиональных компетенций.

Таблица 1 – Результаты экспертного опроса магистрантов по оценке востребованности методов интерактивного обучения, используемых на практических занятиях (%)

№№ пп.	Методы интерактивного обучения	Ранги по востребованности				
		1	2	3	4	5
1	Разминка	41,18	58,82			
2	Дискуссия		41,18	58,82		
3	Кейс-метод				29,41	70,59
4	Коллективные решения	35,29	29,41	35,29		
5	Деловая игра				70,59	29,41

В экспертном опросе приняли участие 17 магистрантов очной и заочной форм обучения 1–2 и 1–3 курсов, соответственно. Респондентам было предложено оценить каждый интерактивный метод, позволяющий подготовить будущего профессионала к решению проблемных вопросов, встречающихся в тренерской работе. Интерактивные методы необходимо было ранжировать по степени востребованности. Наиболее востребованному методу выставлялся самый высокий ранг – 5.

Результаты исследования. Результаты экспертного опроса были подвергнуты анализу (Таблица 1). Оценка экспертного опроса магистрантов, специализирующихся в восточных боевых искусствах, позволила определить, что самым востребованным методом интерактивного обучения оказывается «кейс-метод», так как более 70% опрошенных поставили ему самый высокий ранг. Расчеты коэффициента конкордации ($W = 0,77$) убеждают в высокой степени согласованности мнений экспертов. Результаты экспертного опроса подтверждают, что кейс-метод позволяет совместными усилиями группы обучающихся проанализировать ситуацию, возникающую при конкретном положении дел, и выработать практическое решение. Выработка совместного группового решения осуществляется путем оценивания предложенных группой алгоритмов и выбора лучшего решения в контексте поставленной проблемы. Как правило, на такого рода занятиях обучающиеся, проявляют активность, мотивированную включенность в деятельность и повышенный интерес к ней.

Заключение. Кейс-метод направлен на активную профессиональную подготовку, даёт реальный опыт работы с фактическими проблемами и помогает приобрести навыки анализа, прогнозирования, планирования и умения практического решения сложных задач, а работа в группе позволяет

видеть разнообразные возможности и подходы к решению проблем и адаптироваться к разным характеристикам людей и стилям общения. Таким образом, даже если выпускники магистратуры начнут свою трудовую деятельность в качестве тренеров с группами спортсменов, проходящих подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, становится важно понимать необходимость применения на практических занятиях, в первую очередь, кейс-метода, способствующего формированию профессиональных компетенций.

Литература

1. Профессиональный стандарт «Тренер» (утверждён приказом Минтруда РФ № 191н от 28.03.2019, код ПС-05.003).
2. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утверждён приказом Минтруда РФ № 952н от 24.12.2020, код ПС-05.012).
3. Сафонова, Л.Ю. Методы интерактивного обучения : Методические указания / Л.Ю. Сафонова. – Великие Луки, 2015. – 86 с.
4. Чжай, С. Применение интерактивных методов обучения при подготовке спортивных тренеров в вузах КНР / С. Чжай, Л.Г. Рыжкова, Э. Го // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 2. – С. 81-83.

References

1. Professional standard "Trainer" (approved by order of the Ministry of Labor of the Russian Federation No. 191n dated March 28, 2019, code PS-05.003).
2. Professional standard "Trainer-teacher" (approved by order of the Ministry of Labor of the Russian Federation No. 952n dated December 24, 2020, code PS-05.012).
3. Safonova, L.Yu. Methods of interactive teaching: Methodological instructions / L.Yu. Safonova. – Velikiye Luki, 2015. – 86 p.
4. Zhai, S. Application of interactive teaching methods in the preparation of sports coaches in universities of the People's Republic of China / S. Zhai, L.G. Ryzhkova, E. Go. // Theory and practice of physical culture. – 2024. – No. 2. – P. 81-83.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ НЕПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE PEDAGOGICAL COMPETENCE OF A NON-PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL TEACHER



Левченкова

Татьяна Викторовна – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tatlev811@mail.ru

Levchenkova Tatiana – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Pedagogy at the Russian University of Sport «GSTOLIFK», Moscow, Russia



Солодова Елена

Александровна – старший преподаватель кафедры физического воспитания РХТУ им. Д.И. Менделеева. Аспирант Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, helenasolodova@gmail.com

Solodova Elena – Senior Lecturer, D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia (MUCTR). Postgraduate Student at the Russian University of Sport «GSTOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: профессиональное образование, педагог высшей школы, педагогическая компетентность, педагогические способности.

Аннотация. Педагогическая деятельность в техническом, экономическом, юридическом и других университетах осуществляется преподавателями, не имеющими базового педагогического образования.

Обоснование требований к сформированности педагогических компетенций является важной и актуальной темой для изучения. Целью исследования является конкретизация структуры и содержания педагогических компетенций преподавателей непрофильного вуза. В основе контент-анализа и обобщения литературных и документальных источников были выявлены общие, специальные и специфические особенности профессиональной деятельности преподавателей непрофильных вузов. На основе выявления специальных особенностей профессиональной деятельности, которые являются исходными позициями для формирования профессиональных компетенций была разработана программа дополнительной подготовки.

Keywords: professional education, higher school teacher, pedagogical competence, pedagogical abilities.

Abstract. Teaching activities at the technical, economic, legal and other universities are carried out by teachers who do not have basic pedagogical education.

Substantiation of the requirements for the formation of pedagogical competencies is an important and relevant topic for study. The purpose of the study is to specify the structure and content of pedagogical competencies of teachers of a non-core university. The content analysis and generalization of literary and documentary sources were based on the general, special and specific features of the professional activities of teachers of non-core universities. Based on the identification of special features of professional activity, which are the starting points for the formation of professional competencies, an additional training program has been developed.

Введение. Современный период государственной политики России характеризуется длительной реформацией в сфере образования. Государство и работодатели в связи со стремительным экономическим развитием и высоким уровнем конкуренции на рынке труда предъявляют высокие требования к выпускнику вуза как к квалифицированному специалисту и потенциальному работнику. Особо актуальным сейчас является вопрос качества профессиональной подготовки студентов вузов к профессиональной деятельности и развития их профессиональных компетенций в системе непрерывного педагогического образования.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью определения специальной педагогической подготовки преподавателей в непедагогических вузах. Поскольку в настоящее время в нашей стране еще не сформировалась научно и методически обоснованная система подготовки кадров для вузов. Преподавателем в вузе может стать любой выпускник специалитета или магистратуры, также специалист своей области, ранее не работавший в системе образования [3].

Система высшего образования интенсивно изменяется и остро нуждается в квалифицированных специалистах, способных эффективно и доступно излагать материал в отведенное количество учебных часов. Также знать особенности возрастного развития молодежи и уметь найти подход к современным студентам. Знать этикет преподавателя высшей школы [2].

Профессиональная деятельность преподавателя в университете имеет специфические особенности, связанные с работой с определенным воз-

растным контингентом обучающихся, доступными средствами и методами обучения, и современными требованиями государства [1, 6].

Таким образом, вышеизложенное послужило необходимым основанием для изучения особенностей профессиональной деятельности специалистов в профессиональном образовании и определения структуры и содержания их педагогической компетентности.

Цель исследования – конкретизировать структуру и содержание педагогических компетенций для преподавателей непрофильного вуза.

Методы исследования: контент-анализ, обобщение литературных и документарных источников, анкетирование, опрос, метод статической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие 64 преподавателя химико-технологического направления не имеющих базового педагогического образования. Преподавателям была предложена анкета и опрос. Анкета предназначалась для сбора данных о преподавателях: их возраста, стажа работы, научно-педагогического стажа работы, наличия званий, степеней. Состав экспериментальной группы Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева (РХТУ) представлен в таблице 1.

В экспериментальной группе всего было 64 преподавателя. Возрастная характеристика преподавателей представлена на рисунке 1.

Также учитывался стаж работы опрошенных преподавателей. Результаты представлены на рисунке 2.

Таблица 1 – Профессорско-педагогический состав испытуемой группы РХТУ

Факультет	Кафедра вуза	Профессорско-педагогический состав				Всего
		Профессор	Доцент	Преподаватель/ ст. преподаватель	Ассистент	
Факультет цифровых технологий и химического инжиниринга	кафедра инженерного проектирования технологического оборудования	3	6	5	3	17
	кафедра инновационных материалов и защиты от коррозии	3	8	2		13
	кафедра информатики и компьютерного проектирования	1	7	2		10
	кафедра логистики и экономической информатики	3	1			4
	кафедра общей химической технологии	2	3	1		6
Факультет нефтегазохимии и полимерных материалов	кафедра химической технологии полимерных композиционных лакокрасочных материалов и покрытий		4	2	1	7
	кафедра технологии тонкого органического синтеза и химии красителей	1	6			7

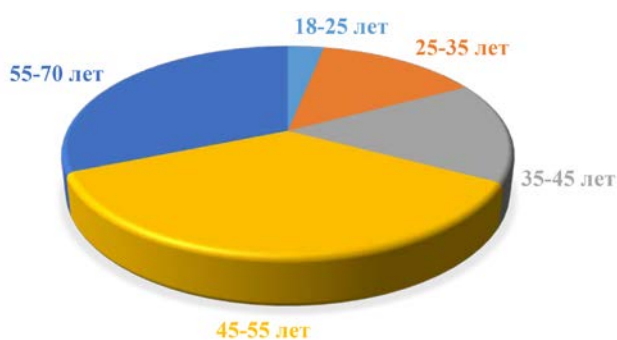


Рисунок 1 – Возрастная характеристика опрошенных преподавателей

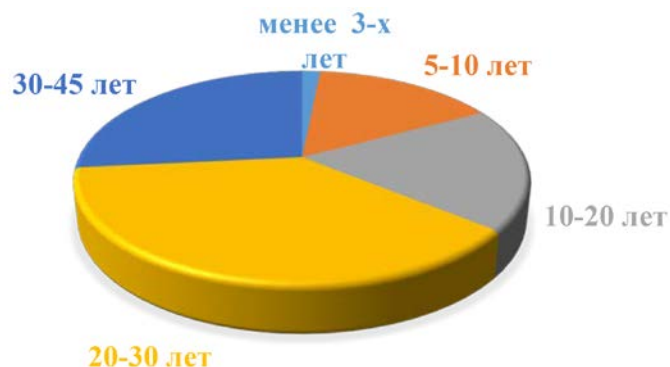


Рисунок 2 – Педагогический стаж опрошенных преподавателей

Таблица 2 – Общее, специальное и специфическое в работе педагогов

Характеристика	Педагог дополнительного образования детей и взрослых	Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования	Педагог высшего и дополнительного профессионального образования
Общее	1. Работа с разновозрастным контингентом; 2. Использование средств и методов обучения; 3. Формирование знаний, умений и навыков; 4. Обучение и воспитание обучающихся.		
Специальное	Занятия по 1–2 академических часа. Внеурочная и внешкольная деятельность. Дополнить знания и навыки, полученные в общеобразовательной школе. Посещение занятий по желанию	Занятия по 2 академических часа. Образовательную деятельность в сфере среднего специального образования и высшего образования. Обучение и воспитание профессиональных знаний, умений. Обязательное посещение занятий	Занятия по 2 академических часа. Образовательная деятельность в сфере высшего и дополнительного профессионального образования. Повышение квалификации и переподготовкой специалистов на базе ранее сформированных компетенций. Обязательное посещение занятий
Специфическое	Разновозрастные группы (дети, подростки, взрослые); Установление взаимоотношений с родителями; Формирование мотивация к учебной деятельности; Занятия в виде кружков, секций и т.д. Развитие профессиональных интересов, талантов и способностей	Сформированные группы. Обучение по общепрофессиональным и специальным учебным дисциплинам. Разрабатывает инновационные методы обучения в профессиональном направлении. Занятия в виде лекций и семинаров. Развитие профессиональных навыков	Сформированные группы. Мотивированные обучающиеся. Занятия в виде лекций и семинаров. Углубление профессиональных знаний

Возрастная характеристика участников эксперимента такова:

- 18–25 лет – 2 преподавателя (3%).
- 25–35 лет – 9 преподавателей (14%).
- 35–45 лет – 10 преподавателей (16%).
- 45–55 – 23 преподавателя (36%).
- 55–70 – 20 преподавателей (31%).

Стаж работы:

- Менее 3-х лет – 1 преподаватель (2%).
- 5–10 лет – 10 преподавателей (16%).
- 10–20 лет – 12 преподавателей (19%).
- 20–30 лет – 24 преподавателя (38%).
- 30–45 лет – 17 преподавателей (27%).

Опрос состоял из вопросов, связанных с трудностями в работе при проведении лекционных, семинарских и лабораторных занятий. В чем возникают главные проблемы и трудности и что хотелось бы подтянуть по знаниям.

В ходе исследования были выявлены слабые стороны, связанные с проведением лекционного, семинарского и лабораторного формата обучения, в особенности организации и применения психолого-педагогических методов и технологий. Исследование позволило выявить те направления профессиональной деятельности, которые преподаватели хотели бы подтянуть, повторить, изучить.

Наиболее слабыми сторонами оказались такие направления, как:

1. Психологические и гендерные особенности студенческого возраста.
2. Ораторское искусство.
3. Педагогические технологии.
4. Этикет преподавателя высшей школы.
5. Менеджмент в системе высшего образования.

Для определения структуры и содержания педагогической компетентности преподавателя высшей школы необходимо выявить, чем отличается профессиональная деятельность педагога вуза от деятельности педагога дополнительного образования детей и взрослых или педагога профессионального обучения [4, 5].

В таблице 2 представлены общие и специфические особенности работы педагогов.

Представленные в таблице результаты показывают, что при общей целевой установке на обучение и воспитание, педагогов отличает работа с разновозрастным контингентом в одной группе, разная длительность занятий, разная мотивация у обучаю-

щихся, также разная направленность на развитие или формирование знаний, умений и навыков.

Нами определены особенности профессиональной деятельности педагогов вузов, к которой относится работа с постоянными группами учеников, которые имеют общее среднее образование, то есть имеют опыт обучения в школе. При этом, главной задачей педагогов на первом курсе является адаптировать обучающихся к вузовскому обучению.

Сформировать мотивацию студентов к изучению специальной дисциплины и понимания какое место имеет эта дисциплина в будущей профессиональной деятельности.

К формам обучения относятся лекции, семинары, лабораторно-практические занятия, которые имеют больший объем времени по сравнению со школьным уроком. Поэтому преподаватель должен постоянно подбирать материал, который будет удерживать внимание студентов.

В зависимости от этапа обучения часть профессиональных дисциплин требуют углубленного изучения, но остаются дисциплины, которые формируют универсальные и общепрофильные компетенции.

Поэтому на основе изложенных фактов мы предполагаем, что у преподавателей вузов должны быть сформированы профессиональные педагогические компетенции, которые позволяют:

1. Адаптировать студентов к обучению в вузе.
2. Уметь подбирать и структурировать материал, которые позволит мотивировать и удерживать внимание студентов.
3. Сформировать навыки речевых, коммуникативных, организаторских, рефлексивных и дидактических способностей.

Таблица 3 – Программа дополнительной подготовки начинающего преподавателя высшей школы

№	Раздел дисциплины (модуля)	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			
			занятия лекционного типа	занятия семинарского типа	самостоятельная работа	контроль
1	Ораторское мастерство с элементами актерской речи	8	2	2	4	кейс-задание
2	Педагогика ВШ	8	2	2	4	тесты
3	Педагогические технологии	10	4	4	2	презентация
4	Психология возрастного развития	6	2	2	2	кейс-задание
5	Педагогический менеджмент	4	2	1	1	тест
Итого академических часов		36				

Исходя из результатов проведенного опроса и сравнительного анализа профессиональных стандартов, была составлена программа дополнительного образования «Педагогика». Рабочая программа включает в себя теоретические и практические основы знаний о структуре педагогической деятельности специалиста, работающего в системе высшего профессионального образования.

На основе полученных результатов разработана программа профессиональной подготовки преподавателя вуза, которая представлена в таблице 3. В программу входят такие темы, как: ораторское мастерство, проектная деятельность, педагогические технологии, психология, дидактика высшей школы, конфликтология, имиджиология, менеджмент высшей школы.

Данная программа дополнительной подготовки начинающих преподавателей в системе профессионального образования направлена на проработку слабых сторон и поможет в рациональной оптимизации рабочего педагогического процесса.

Выводы. Изучение особенностей профессиональной деятельности преподавателей профессиональных учреждений, основываясь на профессиональных стандартах педагогов дополнительного образования, профессионального обучения и педагогов профессиональных учреждений, позволило составить примерную программу дополнительной подготовки преподавателя вуза. Разработанная программа может являться основой для формирования профессиональных компетенций у преподавателей, не имеющих базового педагогического образования.

Литература

1. Азимбаева, Ж.А. Подготовка преподавателей к профессионально-педагогической деятельности в условиях инновационных изменений технического вуза: специальность 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Азимбаева Жанат Амантаевна; Омский государственный педагогический университет. – Омск, 2023. – 260 с.
2. Левченкова, Т.В. Формирование требований к профессиональной подготовке кадров для высшей школы / Т.В. Левченкова, Е.А. Солодова // Известия Российской академии образования. – 2023. – № 1 (61). – С. 60-71.
3. Обоснование специальной педагогической подготовки для преподавателя высшей школы / Т.В. Левченкова, Е.А. Солодова // В сборнике: Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России. Материалы II Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника. – Москва, 2023. – С. 120-122.

4. Профессиональный стандарт 625н «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykhstandartov/reestr-professionalnykhstandartov/index.php?ELEMENT_ID=48583 (дата обращения: 02.01.2024).

5. Профессиональный стандарт 608н «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.004.pdf> (дата обращения: 02.01.2024).

6. Слостенин, В.А. Педагогика: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 496 с.

References

1. Azimbaeva, Zh.A. Training of teachers for professional and pedagogical activity in the context of abrupt changes in a technical university: specialty 5.8.7 «Methodology and technology of vocational education»: dissertation for the study of the academic degree of candidate of pedagogical sciences / Azimbaeva Zhanat Amantaevna; Omsk State Pedagogical University. – Omsk, 2023. – 260 p.
2. Levchenkova, T.V. Formation of requirements for professional training of personnel for higher education / T.V. Levchenkova, E.A. Solodova // Bulletin of the Russian Academy of Education. – 2023. – No. 1 (61). – P. 60-71.
3. Justification of working pedagogical training for higher education teachers / T.V. Levchenkova, E.A. Solodova // In the collection: Physical education of children in the modern conditions of informatization of education in Russia. Proceedings of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the Year of the Teacher and Mentor. – Moscow, 2023. – P. 120-122.
4. Professional standard 625n «Teacher of additional education for children and adults» [Electronic resource]. – Access mode: https://profstandard.rosmintrum.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykhstandartov/reestr-professionalnykhstandartov/index.php?ELEMENT_ID=48583 (date of access: 01.02.2024).
5. Professional standard 608n «Teacher of vocational education, vocational education and additional vocational education» [Electronic resource]. – Access mode: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.004.pdf> (date accessed: 01.02.2024).
6. Slostenin, V.A. Pedagogy: textbook for stud. Institutions of secondary. Prof. Education / V.A. Slostenin, I.F. Isaev, E.N. Shiyonov. – 7th ed., reprinted. – M.: Publishing center «Academy», 2015. – 496 p.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПРОФОРИЕНТАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

DESIGNING PROFESSIONAL MODELS FOR CAREER GUIDANCE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



**Зайцева Александра
Анатольевна** – канд. пед.
наук, старший преподаватель
кафедры менеджмента и
экономики спортивной
индустрии им. В.В. Кузина
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», ФГБУ
«Федеральный центр подготовки
спортивного резерва», Москва,
Россия, aa_zaytseva39@mail.ru

Zaitseva Alexandra – PhD in
Pedagogical Sciences, senior lecturer of the Department
of Management and Economics of the Sports Industry
named after V.V. Kuzina at the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», «Federal Center for Sports Reserve Training»,
Moscow, Russia

Ключевые слова: профессия, профессиональная идентичность, классификация, модель, профориентация, спорт, физическая культура.

Аннотация. В статье на основе анализа профессиональных направлений в отрасли физической культуры и спорта, отраженных в реестре (перечне) видов профессиональной деятельности, с учетом их классификации на основе специфики труда. Приведены примеры возможных комбинаций профессиональных типов для сферы физической культуры (по Е.А. Климову). Предложены рекомендации по применению представленного подхода в профориентационной работе.

Keywords: profession, professional identity, classification, model, career guidance, sports, physical education.

Abstract. In the article, based on the analysis of professional sciences in the field of physical culture and art, types of professional activities are reflected in the register (pepper), taking into account their classification based on the specifics of work. Examples of typical combinations of professional types for the field of physical education are given (according to E.A. Klimov). Recommendations are offered for the use of the presented protocol in career guidance work.

Актуальность исследования. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года одним из приоритетных направлений развития кадрового потенциала отрасли является формирование системы профориентации спортсменов на дальнейшую карьерную траекторию в сфере физической культуры и спорта (далее – ФКиС) [4].

Чаще всего, отрасль спорта воспринимается потенциальными работниками как возможность профессионального развития в роли преподавателя, учителя, тренера. Вместе с тем, учитывая специфику развития отрасли, видов спорта и разнообразия видов двигательной активности, диапазона

профессиональных и трудовых ролей в рамках таких направлений, следует рассматривать группы профессий сферы ФКиС шире. Учитывать не только профессиональные навыки в области педагогики и психологии, но и потребность в технических, творческих, экономических, юридических и других компетенциях специалистов.

Целью настоящего исследования послужила разработка способов проектирования возможных моделей профессий в сфере ФКиС на основании специфики профессионального труда.

В качестве методов исследования был выбран метод анализа научной литературы, нормативных и правовых документов, а также методы проекти-

рования и моделирования, основанные на анализе характеристик профессиональной деятельности в области ФКиС, а также профессиональных стандартов данной отрасли.

Обсуждение результатов исследования. Согласно классификации Е.А. Климова профессии в сфере ФКиС следует отнести к социономическому типу профессий [2]. Они предполагают трудовую деятельность, связанную с взаимодействием людей в различных социальных группах. Однако, недостаточно рассматривать профессии в сфере ФКиС исключительно в рамках одного профессионального типа, так как данная трудовая сфера предполагает широкое разнообразие профессиональных групп, участвующих в решении задач отрасли (Рисунок 1).

В рамках настоящего исследования был проведен анализ видов профессиональной деятельности в области ФКиС и представлены примеры возможных комбинации профессиональных типов и подтипов.

В соответствии с приказом Минтруда России от 29.09.2014 № 667н «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)» [3] в отрасли ФКиС можно выделить 18 профессиональных направлений, отраженных в видах профессиональной деятельности, а также

в соответствующих профессиональных стандартах (Рисунок 2).

Наиболее представительной является профессиональная группа «специалистов». Специалисты в области ФКиС имеют разнообразный функционал. Их деятельность может быть направлена как на непосредственное сопровождение тренировочного и образовательного процессов, так и связана с обслуживанием и ремонтом технических устройств, медико-биологическими направлениями и др.

Профессии «Спортсмен», «Тренер» и «Тренер-преподаватель» являются наиболее широкой группой, охватывающей все возможные профессиональные типы, и как следствие, имеющие наибольшее число комбинаций сочетания профессиональных подтипов. Так, в зависимости от специфики вида спорта, данные профессиональные направления можно представить как двух и трехкомпонентные профессии [1]. Например «спортсмен/тренер по виду спорта»:

- «Фехтование» – комбинация социономического и технономического типов профессий (человек-человек (Ч-Ч) + человек-техника (Ч-Т));
- «Спортивное ориентирование» – комбинация социономического и сигнономического типов профессий (Ч-Ч+ человек-знак (Ч-З));

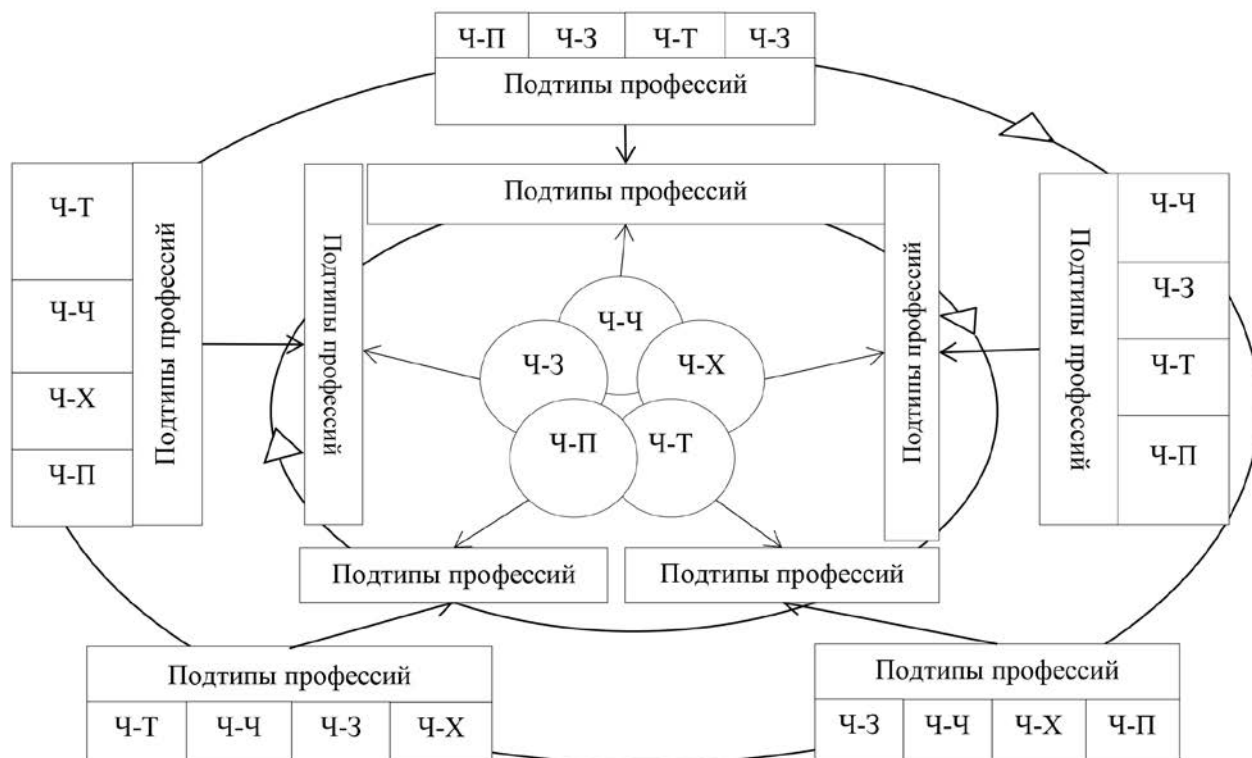


Рисунок 1 – Система типов и подтипов профессий на основе классификации профессий Е.А. Климова

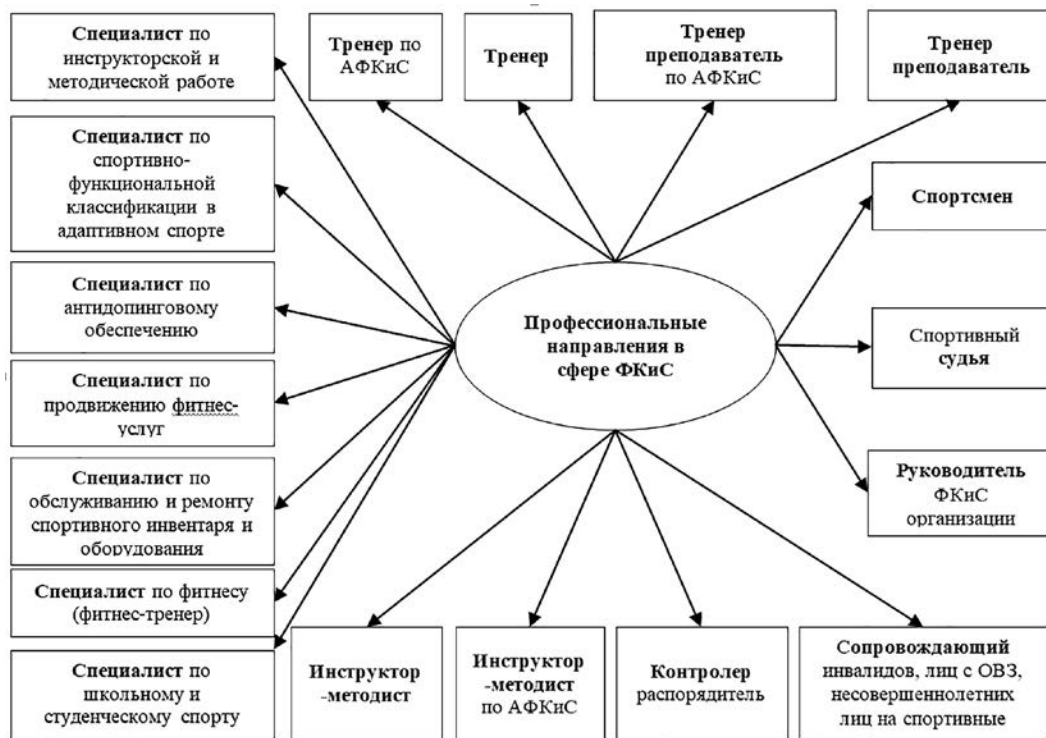


Рисунок 2 – Профессиональные направления в сфере физической культуры и спорта

– «Спортивное программирование» – комбинация социономического, сигнономического и техникономического типов профессий (Ч-Ч+Ч-З+человек-техника (Ч-Т));

– «Художественная гимнастика» – комбинация социономического, артономического и сигнономического типов профессий (Ч-Ч+человек художественный образ (Ч-Х)+Ч-З);

– «Конный спорт» – комбинация социономического, биономического и сигнономического типа профессий (Ч-Ч+ человек-природа (Ч-П)+Ч-З) (Рисунок 3).

Аналогично возможно представить и комбинации типов профессий в области адаптивной ФКиС (АФКиС), учитывая, что они также ориентированы на особенности и правила видов адаптивного спорта.

Отдельно следует выделить направление предполагающее деятельность, связанную с управлением и развитием организации (подразделения), в системе спортивной подготовки. Направление «Руководитель организации/подразделения ФКиС» возможно рассматривать как комбинацию социономического и сигнономического типов профессий (Ч-Ч+Ч-З), которая может быть дополнена другими профессиональными типами в зависимости от специфики организации структурного подразделения, которым руководит человек.

На рисунке 3 представлен пример многокомпонентных моделей профессий, на основе комбинаций типов профессий в направлении ФКиС.

Учитывая, что построение профессиональной модели не может ограничиваться только определением типа или комбинации типов профессий, к которым она относится. Важным является выделение подтипов, характеризующих профессиональные моно- или мультимодели.

Примерами многокомпонентных мономоделей профессий в сфере ФКиС, на основе комбинаций подтипов социономического типа профессий можно выделить профессиональное направление «Тренер» и «Тренер по АФКиС», представляющие в себе сочетание подтипов «Обучение», «Просвещение» и «Управление». Сочетание комбинаций подтипов «Юриспруденция» и «Управление» является, например, профессиональное направление деятельности – «Контролер-распорядитель».

В качестве примера многокомпонентных мультимоделей профессий в сфере ФКиС, можно выделить более детализированное профессиональное направление, такое как «Тренер по фигурному катанию», представленное комбинацией подтипов «Образование» и «Управление» социономического типа профессий в сочетании с подтипом «Сценическое искусство» артономического типа профессий.

			Однокомпонентная	Ч-Ч	
				Спортсмен/Тренер/Судья по спортивной борьбе, л/а, специалист по инструкторской и методической работе в области ФКиС	
	Двухкомпонентная	Ч-Ч+Ч-П	Ч-Ч+Ч-Т	Ч-Ч+Ч-Х	Ч-Ч+Ч-З
		Спортсмен/Тренер /Судья по ездovому спорту	Спортсмен/Тренер/Судья по фехтованию, специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования	Спортсмен/Тренер/ Судья по танцевальному спорту	Спортсмен/Тренер/Судья по шахматам, специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования
Трехкомпонентная		Ч-Ч+Ч-П+Ч-Т	Ч-Ч+Ч-П+Ч-З	Ч-Ч+Ч-П+Ч-Х	Ч-Ч+Ч-Т+Ч-З
		Спортсмен/ Тренер/Судья по конному спорту (конкур)	Специалист по: - спортивно-функциональной классификации - антидопинговому обеспечению	Спортсмен/ Тренер/Судья по ездovому /конному спорту (выездка)	Спортсмен/Тренер/ Судья по спортивному программированию, оператор тренировочного и соревновательного процессов
					Ч-Ч+Ч-Т+Ч-Х
					Спортсмен/ Тренер/Судья по спортивной гимнастике, батутному спорту

Рисунок 3 – Примеры многокомпонентных моделей профессий, но основе комбинаций типов профессий в направлении «Физическая культура и спорт» (пояснения в тексте)

Таким образом, проведенный анализ характеристик профессиональной деятельности, а также профессиональных стандартов отрасли ФКиС, позволил представить способ проектирования моно- и мультимоделей профессий, которые могут быть использованы в профориентационной работе, а также при построении индивидуальной траектории образовательного процесса и профессионального развития спортсмена, планирующего обучение и дальнейшую карьеру в отрасли ФКиС.

Литература

1. Зайцева, А.А., Современный подход к построению профориентационных моделей профессий / А.А. Зайцева // Известия Балтийской государственной академии рыбо-промыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2024. – №. 1 (67). – С. 112-119
2. Климов, Е.А. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.

3. Приказ Минтруда России от 29.09.2014 № 667н (ред. От 09.03.2017) «О реестре профессиональных стандартов (перечне видов профессиональной деятельности)»

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р.

References

1. Zaitseva, A.A., Modern approach to building career guidance models of professions / A.A. Zaitseva // News of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences. – 2024. – No. 1 (67). – P. 112-119.
2. Klimov, E.A. Textbook for students of higher pedagogical educational institutions / E.A. Klimov. – M.: Publishing center «Academy», 2004. – 304 p.
3. Order of the Ministry of Labor of Russia dated September 29, 2014 No. 667n (as amended on March 9, 2017) «On the register of professional standards (list of types of professional activity)»
4. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030, approved by the order of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r.

МОТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА ЛИЦАМИ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

MOTIVES OF PROFESSIONAL CHOICE BY PERSONS WITH THE CONSEQUENCES OF CEREBRAL PALSY



**Истомина
Елена Владимировна** –
канд. психол. наук, доцент,
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
профессионального
образования «Санкт-
Петербургская академия
постдипломного
педагогического образования
имени К.Д. Ушинского», г. Санкт-
Петербург, Россия, ekryzhko@
yandex.ru

Istomina Elena – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, State Budgetary Institution of Additional Professional Education “St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education named after K.D. Ushinsky”, St. Petersburg, Russia, ekryzhko@yandex.ru

Ключевые слова: профессиональный выбор, мотивы профессионального выбора, Адаптивная физическая культура (АФК), адаптивный спорт (АС), Детский церебральный паралич (ДЦП).

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ мотивов выбора будущей профессии у студентов с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП). Актуальность исследования заключается в необходимости интеграции лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общественную жизнь, обеспечении условий для их профессионального образования и реализации в выбранной сфере, что является важным аспектом гуманизации современного общества. Полученные результаты могут способствовать оптимизации учебного процесса для студентов с последствиями ДЦП, обучающихся по специальностям, связанным с адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также созданию условий для их трудоустройства и профессионального развития.

Keywords: professional choice, motivation of professional choice, Adaptive physical education (AFC), adaptive sports (AS), cerebral palsy (cerebral palsy).

Abstract. The article provides a comparative analysis of the motives for choosing a future profession for undergraduate students with the consequences of cerebral palsy (cerebral palsy). The relevance of the study lies in the need to integrate people with musculoskeletal disorders into public life, to provide conditions for their professional education and implementation in their chosen field, which is an important aspect of the humanization of modern society. The obtained results can contribute to the optimization of the educational process for students with the consequences of cerebral palsy, studying in specialties related to adaptive physical culture and adaptive sports, as well as creating conditions for their employment and professional development.

Актуальность исследования. В Российской Федерации образование в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта развивается на протяжении уже трех десятков лет. Возникновение и развитие образования в области АФК и АС связано с общемировой тенденцией на социализацию лиц с ограниченными возможностями здоровья, на создание условий для всестороннего и полноправного их участия в жизни общества, на

повышение качества их жизни и создание условий для сохранения и укрепления здоровья.

В нашей стране более 80 образовательных организаций осуществляют подготовку специалистов в области АФК и АС [2]. В последнее десятилетие образование в сфере АФК и АС все чаще выбирают молодые люди с различными нарушениями в состоянии здоровья, в том числе с последствиями ДЦП. Они обучаются на соответствующих кафедрах и факультетах

вместе со студентами, не имеющими проблем со здоровьем, однако будут ли они конкурентоспособны на рынке труда, зависит от их психофизических возможностей, личностных мотивов и ожиданий от своей будущей профессии. Вместе с тем, работ, посвященных изучению мотивации молодых людей, которые выбирают образование и профессию, связанную с адаптивной физической культурой и адаптивным спортом и поступающих в учебные заведения на специальности, связанные с данной сферой, недостаточно. При этом важную роль играет мотивация при выборе специальности и значительно влияет как на успешность обучения, так и на будущее профессиональное становление и развитие [4, 5, 6].

Цель исследования – изучение и сравнение мотивов выбора образования, связанного с АФК и АС молодыми людьми с последствиями ДЦП и их сверстниками, не имеющими нарушений опорно-двигательного аппарата.

Организация исследования. В исследовании участвовали 50 студентов (n=50): 25 студентов бакалавриата НГУ им. П.Ф. Лесгафта (n=25), Санкт-Петербург с последствиями детского церебрального паралича и 25 студентов без нарушений в состоянии здоровья (n=25). Студенты на момент опроса учились на 1–4 курсах очного (9 студентов с последствиями детского церебрального паралича и 15 студентов без нарушений в состоянии здоровья) и заочного (16 студентов с последствиями детского церебрального паралича и 10 студентов без нарушений в состоянии здоровья) отделений.

Возраст респондентов составил 19–28 лет – студенты с последствиями детского церебрального паралича ($\pm 23,2$) и 19–25 лет – студенты без нарушений в состоянии здоровья (20,8). Группа студентов с последствиями ДЦП включала 11 лиц женского пола и 14 лиц мужского пола, группа студентов без нарушений в состоянии здоровья включала 14 лиц женского пола и 11 лиц мужского пола.

Методы исследования. Для изучения мотивов выбора будущей профессии применялись следующие методы: беседа, опросник «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова), анкета «Мотивы выбора профессии» (Е.А. Климов).

Результаты и их обсуждение. В исследовании выявлены как ряд различий, так и некоторые общие черты в указании мотивов выбора образования в области АФК и АС у студентов с последствиями ДЦП и студентов без нарушений в состоянии здоровья.

Наиболее высокий ранг в обеих группах имеет мотив «Соответствие профессии моим способностям и знаниям об адаптивной физической куль-

туре и спорте» (1–2 ранг в группе студентов с последствиями ДЦП и 1 ранг в группе студентов без нарушений в состоянии здоровья).

Вместе с тем, в группе студентов с последствиями ДЦП такой же высокий ранг имеет мотив «Совет родителей / друзей», в группе студентов без нарушений в состоянии здоровья этот мотив имеет только 6–7 ранг.

Второй ранг у студентов без нарушения в состоянии здоровья имеет мотив «Востребованность профессии специалиста по АФК и АС, возможность найти работу по специальности», который у студентов с последствиями ДЦП имеет только 6–7 ранг.

Третий ранг у студентов с последствиями ДЦП получил мотив «Возможность найти работу близко к месту проживания». Для студентов без нарушений в состоянии здоровья этот мотив не столь важен (6–7 ранг). Третий ранг у них получил «Возможность хорошего заработка», который у студентов с последствиями ДЦП получил только восьмой ранг.

Наименее значимыми мотивами для обеих групп студентов явились: мотив «Престиж и известность ВУЗа в стране и в мире» (11–12 и 11 ранг в группе студентов с последствиями ДЦП и в группе без нарушений в состоянии здоровья соответственно), мотив «Возможность использовать профессиональные умения вне работы» (10 и 12 ранг в группе студентов с последствиями ДЦП и в группе без нарушений в состоянии здоровья соответственно), мотив «Возможность профессионального развития и карьерного роста» (11–12 ранг в группе студентов с последствиями ДЦП и 10 ранг в группе студентов без нарушений в состоянии здоровья).

Выводы

1. В исследовании гендерных различий в мотивах выбора будущей профессии не выявлено.

2. Определяющим мотивом для выбора образования в сфере АФК и АС молодыми людьми и с последствиями ДЦП, и без нарушений в состоянии здоровья является соответствие профессии способностям. Вместе с тем, молодые люди без нарушений в состоянии здоровья более самостоятельны в выборе образования, чем их сверстники с последствиями ДЦП, которые часто руководствуются при выборе образования советами родителей или друзей.

3. Для молодых людей с последствиями ДЦП значимым аспектом привлекательности будущей профессии в сфере АФК и АС является возможность найти работу рядом с местом проживания, тогда как молодых людей без нарушений в состоянии здоровья в данной профессии привлекает востре-

бованность профессии и возможность хорошего заработка.

Практические рекомендации по результатам исследования:

1. В процесс проведения профессиональной ориентации молодых людей с последствиями ДЦП изучать мотивационную составляющую выбора той или иной профессии.

2. В процесс проведения профессиональной ориентации молодых людей с последствиями ДЦП давать структурированные сведения о профессиях, в том числе и о профессиях, связанных с АФК и АС.

3. В процессе обучения поддерживать мотивы выбора будущей профессии, которые связаны с профессиональным развитием специалиста в будущем, так как эти мотивы при выборе профессии не имеют высокого рейтинга у исследуемых лиц с последствиями ДЦП, однако они являются важным условием будущего совершенствования в выбранной профессии.

Литература

1. Гордашников, В.А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа Текст / В.А. Гордашников, А.Я. Осин. – М.: Акад. Естествознания, 2009. – 395 с.
2. Клименко, И.В. Этапы становления подготовки специалистов адаптивной физической культуры в историческом аспекте / И.В. Клименко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2021. – №3. – С. 34-39
3. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. Пособие / Е.А. Климов. – М.: Academia, 2004. – 301 с.
4. Комачева, О.А. Мотивация студентов-первокурсников к поступлению на направление «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / О.А. Комачева, М.Г. Ситкина, Т.М. Булкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – №3. – С. 160-163
5. Левченко, И.Ю. Некоторые вопросы профессиональной ориентации обучающихся с НОДА / И.Ю. Левченко // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Современный колледж». – 2022. – №2(2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-voprosy-professionalnoy-orientatsii-obuchayuschihsya-s-noda> (дата обращения: 03.06.2024)
6. Логачев, Н.В. Критерии и показатели профессиональной подготовленности лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья как конкурентоспособных специалистов по адаптивной физической культуре / Н.В. Логачев, С.В. Шмелева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – Т.10. – № 6/2. – С. 26-32.
7. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога / Р.В. Овчарова. – М.: Просвещение. Учебная литература, 1996. – 352 с.
8. Пряжников, Е.Ю. Самосознание студентов с ОВЗ на этапе профессионального развития / Е.Ю. Пряжников,

Д.П. Чистовский // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19. – № 4. – С.81-91.

9. Скрябина, Д.Ю. Особенности профессионального самоопределения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / Д.Ю. Скрябина // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 5(309). – С. 42-47.

10. Суворова, И.Ю. Адаптация общей шкалы удовлетворения базовых социальных потребностей / И.Ю. Суворова // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2016. – № 4. – С. 126-132.

11. Ryan, R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // Amer. Psychol. – 2000. – V. 5. – P. 68-78.

References

1. Gordashnikov, V.A. Education and health of students of the medical college Text / V.A. Gordashnikov, A.Ya. Osin. – M.: Acad. Natural Sciences, 2009. – 395 p.
2. Klimenko, I.V. Stages of formation of training of specialists in adaptive physical education in the historical aspect / I.V. Klimenko // Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University, 2021. – No. 3. – P. 34-39
3. Klimov, E.A. Psychology of professional self-determination: textbook. Manual / E.A. Klimov. – M.: Academia, 2004. – 301 p.
4. Komacheva, O.A. Motivation of first-year students to enter the program «Physical Education for Individuals with Disabilities (Adaptive Physical Education)» / O.A. Komacheva, M.G. Sitkina, T.M. Bulkova // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2019. – No. 3. – P. 160-163
5. Levchenko, I.Yu. Some issues of professional orientation of students with disabilities / I.Yu. Levchenko // Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series «Modern College». – 2022. – No. 2 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-voprosy-professionalnoy-orientatsii-obuchayuschihsya-s-noda> (date accessed: 03.06.2024)
6. Logachev, N.V. Criteria and indicators of professional training of persons with disabilities and limited health opportunities as competitive specialists in adaptive physical education / N.V. Logachev, S.V. Shmeleva // Historical and social-educational thought. – 2018. – Vol. 10. – No. 6/2. – P. 26-32.
7. Ovcharova, R.V. Reference book of a school psychologist / R.V. Ovcharova. – M.: Education. Educational literature, 1996. – 352 p.
8. Pryazhnikova, E.Yu. Self-awareness of students with disabilities at the stage of professional development / E.Yu. Pryazhnikova, D. . Chistovsky // Psychological science and education. – 2014. – Vol. 19. – No. 4. – P. 81-91.
9. Skryabina, D.Yu. Features of professional self-determination of persons with disabilities / D.Yu. Skryabina // Secondary vocational education. – 2021. – No. 5 (309). – P. 42-47.
10. Suvorova, I.Yu. Adaptation of the general scale of satisfaction of basic social needs / I.Yu. Suvorova // New in psychological and pedagogical research. – 2016. – No. 4. – P. 126-132.
11. Ryan, R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // Amer. Psychol. – 2000. – V. 5. – P. 68-78.

ОТРАЖЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

REFLECTION OF SELF-EFFICACY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION TEACHER



**Ветвицкая
Татьяна Владимировна** –
канд. психол. наук, доцент,
Санкт-Петербургской
академии постдипломного
педагогического образования
им. К.Д. Ушинского», г. Санкт-
Петербург, Россия,
taniu@yandex.ru

Vetvitskaya Tatyana –
PhD in Psychology, Associate
Professor, St. Petersburg Academy

at the Postgraduate Pedagogical Education named after
K.D. Ushinsky, St. Petersburg, Russia, taniu@yandex.ru

Ключевые слова: адаптивная физическая культура,
ограниченные возможности здоровья, педагог, спор-
тсмен, самоактуализация, самоотношение.

Аннотация. Исследование направлено на выявление самоэффективности, обследовано 32 педагога адаптивной физической культуры (АФК). Педагоги АФК разделены на две группы – мужчины и женщины. Группа из 17 мужчин (возраст $D=37,4$) и группа из 15 женщин (возраст $D=35,4$), стаж работы более 10 лет. Изучены уровни самоэффективности педагогов АФК мужчин и женщин при помощи методики Маддукса и Шеера. Выявлены достоверные различия в особенностях самоэффективности респондентов. Педагоги АФК – мужчины испытывают трудности в коммуникациях, отмечается снижение общения в коллективной деятельности. Данные особенности в коммуникациях могут влиять на взаимодействие со всеми субъектами педагогической деятельности и на результат в профессиональной деятельности. У женщин-педагогов АФК, высокие показатели самоэффективности в общении, им важны отношения и коммуникации в командной работе, важно чувствовать свою принадлежность к группе коллег. Вывод: необходимо в процессе профессиональной подготовки педагогов по АФК проводить теоретические и практические занятия на предмет основ коммуникаций и развития личностной самоэффективности в целом.

Keywords: adaptive physical education, limited health opportunities, teacher, athlete, self-actualization, self-attitude.

Abstract. The study is aimed at identifying self-efficacy, 32 teachers of adaptive physical education (AFC) were examined. AFC teachers are divided into two groups – men and women. A group of 17 men (age $D=37.4$) and a group of 15 women (age $D=35.4$) with more than 10 years of work experience. The levels of self-efficacy of AFC teachers for men and women were studied using the Maddux and Scheer methodology. Significant differences in the characteristics of respondents' self-efficacy were revealed. AFC male teachers have difficulties in communication, there is a decrease in communication in collective activities. These features in communication can influence interaction with all subjects of pedagogical activity and influence the result in professional activity. Female AFC teachers have high rates of self-efficacy in communication, relationships and communication in teamwork are important to them, it is important to feel belonging to a group of colleagues. Conclusion: it is necessary to conduct theoretical and practical classes on the basics of communication and the development of personal self-efficacy in general in the process of professional training of AFC specialists.

Актуальность исследования. В спортивной подготовке система отношений «спортсмен – тренер» находится на пересечении различных научных и практических интересов. Данные отношения изучают в различных отраслях психологии: спортивная, педагогическая, коррекционная, возрастная, психология личности. Самоэффективность педагогов АФК в профессиональной деятельности является предметом данного исследования. Современная психология все чаще делает акцент на роли субъект-субъектных отношений в педагогической деятельности [8] и др. Личность педагога, уровень его самоактуализации, влияет на раскрытие личностных качеств всех участников образовательного процесса [4, 7, 9] и др. Активная практика работы со спортсменами с ОВЗ указала на существование проблем, которые нуждаются как в теоретическом изучении, так и в практической коррекции. В настоящее время, изучение особенностей личностных качеств педагога в области спорта представляет собой актуальную психолого-педагогическую проблему [2].

Теоретической и методологической основой исследования являются: идеи о формировании личности как системы отражения сущности объективных социальных отношений [7]; основные положения современных гуманистически ориентированных теорий личности [4, 5, 3] и др.

Объект исследования – педагог АФК, сопровождающий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена с ОВЗ.

Предмет исследования – особенности самоэффективности педагога АФК.

Цель исследования заключалась в установлении специфики самоэффективности педагога АФК.

Организация исследования, испытуемые. Для достижения поставленной цели нами было обследовано 32 педагога АФК. Педагоги АФК имели специализированное образование в области адаптивного спорта (АС). Респонденты представляли две исследовательские группы – мужчины и женщины. Группа из 17 мужчин (возраст $D=37,4$) и группа из 15 женщин (возраст $D=35,4$). Все участники исследования педагоги по АС имели опыт работы по специальности более 10 лет.

Методы исследования. Для исследования уровня самоэффективности использовалась методика Маддукса и Шеера [1]. Статистические методы исследования включали в себя стандартный набор описательной статистики: для исследования различий между группами использовался U-критерий Манна Уитни; для выявления корреляционных связей – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

ляционных связей – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования. В профессиональной деятельности педагогов АФК, работающих со спортсменами с ОВЗ, изучалась оценка респондента своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения [10]. Специалисты АФК, согласно полученным результатам, имели неустойчивое убеждение в собственной профессиональной эффективности. Им свойственно демонстрировать слабо выраженное чувство эффективности, уклоняться от выполнения трудных задач, воспринимая их как личные угрозы. Педагоги увлечены мыслями о личных недостатках, что негативно влияет на их профессиональные усилия.

Обсуждение результатов исследования. Рассматривая данные, полученные при сравнении групп, выделенных по гендерным признакам, можно отметить некоторые различия. Так, средние значения самоэффективности мужчин по параметру «предметной деятельности» находятся в интервале высоких значений данного показателя. Это статистически достоверно выше, чем у женщин ($p<0,001$). Педагоги с выраженным чувством личной эффективности рассматривают трудные задачи не как угрозу, а как вызов, позволяющий показать свои способности, им свойственно ставить перед собой цели. Оценки самоэффективности «в предметной деятельности» в группах мужчин и женщин – учителей АФК достоверно отличаются (уровень значимости $p<0,001$, $t=-126,45$).

Педагоги АФК мужчины по показателю самоэффективности «в сфере межличностного общения» демонстрировали заниженную оценку своего потенциала, женщины своими ответами показали высокий уровень самоэффективности в сфере межличностного общения ($p\leq 0,001$, $t=-37,356$).

Выводы. Мужчины-педагоги АФК испытывают трудности в построении общения, показывают сниженную потребность в совместной деятельности с коллегами. Высокий уровень самоэффективности в предметной деятельности (т.е. в профессиональной сфере), по всей вероятности, выступает как компенсация дефицита общения. Педагоги АФК – женщины, владеют навыками коммуникаций, ценят опыт в совместной деятельности, делятся информацией, взаимодействуют с коллегами, ценят понимание в спортивном сообществе. Проявленная значимость самоэффективности как профессионально важного качества педагогов АФК дает основания для организации работы по ее коррекции и формированию.

Литература

1. Диагностика лидерских способностей / Н.П. Фетискин и др. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 432 с.
3. Карл, Р. Роджерс Взгляд на психотерапию / Роджерс Карл Р.; [Пер. с англ. М. Злотник]. – Москва: Эксмо-Пресс, 2001.
4. Масликова, Т.М. Клеймо надомного обучения / Т.М. Масликова // Учительская газета. – 2001. – № 18. – 6 с.
5. Маслоу, А. Теория самоактуализации / А. Маслоу // Психология личности. Хрестоматия. – Самара, 2006. – Т.1. – 512 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
7. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2011. – 400 с.
8. Реан, А.А. и др. Психология и педагогика, Педагогика: Учебное пособие / А.А. Реан и др. – СПб.: Питер, 2006. – 304 с: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
9. Рубенс, В. Школа приходит на дом / В. Рубенс // Аргументы и Факты. – 2002. – № 15. – 4 с.
10. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности: Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – М.: Ин-т приклад, психологии, 2000. – 512 с.

References

1. Diagnostics of leadership abilities / N.P. Fetiskin et al. // Social and psychological diagnostics of personality development and small groups. – M., 2002.
2. Ilyin, E.P. Differential psychology of professional activity / E.P. Ilyin. – St. Petersburg: Piter, 2009. – 432 p.
3. Carl, R. Rogers A look at psychotherapy / Rogers Carl R.; [Translated from English by M. Zlotnik]. – Moscow: Eksmo-Press, 2001.
4. Maslikova, T.M. The stigma of home schooling / T.M. Maslikova // Uchitelskaya Gazeta. – 2001. – No. 18. – 6 p.
5. Maslow, A. Theory of self-actualization / A. Maslow // Psychology of personality. Reader. – Samara, 2006. – V.1. – 512 p.
6. Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow. – SPb.: Piter, 2003. – 352 p.
7. Myasishchev, V.N. Psychology of relationships / V.N. Myasishchev. – M.: MPSI, MODEK, 2011. – 400 p.
8. Rean, A.A. et al. Psychology and pedagogy, Pedagogy: Textbook / A.A. Rean et al. – SPb.: Piter, 2006. – 304 p: ill. – (Series «Textbook»).
9. Rubens, V. School comes to home / V. Rubens // Arguments and Facts. – 2002. – No. 15. – 4 p.
10. Sobchik, L.N. Introduction to the Psychology of Individuality: Theory and Practice of Psychodiagnostics / L.N. Sobchik. – M.: Institute of Applied Psychology, 2000. – 512 p.



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>THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</u>	Batalov A., Dzunovich A., Zhambalova A. THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE DIRECT PREPARATION STAGE OF A HIGHLY QUALIFIED FEMALE CROSS-COUNTRY SKIER FOR THE OLYMPIC WINTER GAMES 2018 (PYEONGCHANG, SOUTH KOREA)	5
	Bereza E., Zakhryamina L. CLASSIFICATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SAILORS, PERFORMING IN THE ILCA 6 YACHT CLASS	10
	Soshnikov N., Kosovartsev D. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TACTICS OF SKIING BIATHLETES OF THE NATIONAL TEAMS OF RUSSIA AND NORWAY IN THE SPRINT DISCIPLINE AT THE XXIV OSI 2022 (BEIJING, CHINA)	15
	Chepkasova I. FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF TOURISTS, SPECIALIZING IN A GROUP OF DISCIPLINES HIKING DISTANCE, AT THE STAGE OF HIGHER SPORTS SKILLS	20
	Syroezhin A. THE GAME METHOD AS A MEANS OF OVERCOMING THE FEAR OF HEIGHTS IN CHILDREN AGED 5-7 YEARS WHO ARE ENGAGED IN ROCK CLIMBING AT THE INITIAL STAGE	23
<u>ATHLETE AND COACH PERSONALITY PSYCHOLOGY</u>	Paygunova Y., Lopukhova O., Galieva E. THE DEVELOPMENT OF BURNOUT IN FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON GENDER IDENTITY AS A COMPONENT OF SELF-AWARENESS	29
	Bobrova G., Kholodova G. RESEARCH OF INTERPERSONAL RELATIONS IN A GROUP IN THE ASPECT OF PREDICTING THE SAFETY OF A CONTINGENT OF YOUNG ATHLETES	33
	Moskvina N., Romanenko A. SELF-CONTROL OF BEHAVIOR AND STYLES OF RESOLVING CONFLICT SITUATIONS IN A HANDBALL TEAM	37
<u>APPLIED AND EXPERIMENTAL RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION</u>	Shevtsov A., Miroshnikov A., Rybakova P. DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE OF COMMITMENT TO NEW PHYSICAL INTERVENTIONS FOR ATHLETES: DELPHI RESEARCH	40
	Kohan S. THE IMPACT OF THE TREND OF INCREASING NUMBER OF «AGE PLAYERS» ON THE ACHIEVEMENT OF THE HIGHEST RESULTS	47
	Li C., Meshcheryakov A., Levushkin S. INFLUENCE OF THE TECHNIQUE BASED ON THE USE OF WUSHU EXERCISES AND MEANS FEEDBACK ON VESTIBULAR STABILITY AND INTERMUSCULAR COORDINATION OF BASKETBALL PLAYERS	51
	Ilyicheva O., Sirakovskaya Y. EFFECT OF COMPENSATORY EXERCISES ON SHOULDER JOINT PROTRACTION IN ROCK CLIMBERS	57
	Barchukova G., Shabanova A. KNOCKING DOWN FACTORS IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES IN WOMEN'S SINGLES IN TABLE TENNIS	62
	Bulykina L. COMPARATIVE ANALYSIS OF SOME PERSONALITY FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF A VOLLEYBALL REFEREE	67
	Borodavkin A., Zakharov A., Kazakov A. INFLUENCE OF POSTURE TECHNIQUE ON THE SUBJECTIVE PERCEPTION OF CYCLIST	71
<u>PEDAGOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION</u>	Orlov Y., Wang H., Ryzhkova L. CASE METHOD AS A PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF INTERACTIVE LEARNING USED IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF UNDERGRADUATES, STUDENTS OF ORIENTAL MARTIAL ARTS	75
	Levchenkova T., Solodova E. THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE PEDAGOGICAL COMPETENCE OF A NON-PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL TEACHER	78
	Zaitseva A. DESIGNING PROFESSIONAL MODELS FOR CAREER GUIDANCE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	83
<u>WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</u>	Istomina E. MOTIVES OF PROFESSIONAL CHOICE BY PERSONS WITH THE CONSEQUENCES OF CEREBRAL PALSY	87
	Vetvitskaya T. REFLECTION OF SELF-EFFICACY IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION TEACHER	90