

16+



**НАУЧНО-СПОРТИВНЫЙ
ЖУРНАЛ**

NSJURALGUFK.RU

Том 2, №3
2024

Сетевое издание

«Научно-спортивный журнал», Т. 2, № 3. – 2024.

Журнал основан в 2023 году

Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ:

Эл № ФС77-85204 от 10 мая 2023 года

ISSN 2949-6071

Учредитель: **ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры»**

Online publication

"Scientific and Sports Magazine", Vol. 2, No. 3. – 2024.

The magazine was founded in 2023

The founder: **Ural State University of Physical Culture**

Редакционная коллегия / Journal editorial board

Главный редактор / Head editor

д.м.н., профессор БЫКОВ Евгений Витальевич (г. Челябинск, Россия)

Заместитель главного редактора / Deputy Editor-in-Chief

д.п.н., профессор КАРПОВА Ольга Леонидовна (г. Челябинск, Россия)

Ответственный секретарь / Executive Secretary

к.б.н., доцент МАКУНИНА Ольга Александровна (г. Челябинск, Россия)

Члены редакционной коллегии / Members of editorial board

д.м.н., профессор АНАНЬЕВ Владимир Николаевич (г. Москва, Россия)

д.п.н., доцент ЗЕБЗЕЕВ Владимир Викторович (г. Чайковский, Россия)

д.б.н., доцент КОКОРЕВА Елена Геннадьевна (г. Челябинск, Россия)

д.п.н., доцент МАКИНА Лилия Рафкатовна (г. Уфа, Россия)

д.б.н., профессор МЕЛЬНИКОВ Андрей Александрович (г. Москва, Россия)

д.б.н., доцент НАЛОБИНА Анна Николаевна (г. Москва, Россия)

д.м.н., ст. науч. сотр. ПЕТРУШКИНА Надежда Петровна (г. Челябинск, Россия)

д.м.н., профессор ПРОКОПЬЕВ Николай Яковлевич (г. Тюмень, Россия)

д.б.н., профессор РОЗЕНФЕЛЬД Александр Семенович (г. Екатеринбург, Россия)

д.м.н., профессор РУБАНОВИЧ Виктор Борисович (г. Новосибирск, Россия)

д.п.н., профессор САЛЬНИКОВ Виктор Александрович (г. Омск, Россия)

д.п.н., профессор СЕРИКОВ Сергей Геннадьевич (г. Челябинск, Россия)

д.п.н., профессор СИВОХИН Иван Павлович (г. Костанай, Казахстан)

д.п.н., профессор ХУББИЕВ Шайкат Закирович (г. Санкт-Петербург, Россия)

© Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, 2024

Адрес редакции:

454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д.1, кабинет 401

тел.: +7(912)470-75-41. e-mail: nsjuralgufk@mail.ru

Электронная версия журнала: <https://nsjuralgufk.ru>

Contact us: 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1, office 401

tel.: +7(912)470-75-41. e-mail: nsjuralgufk@mail.ru

Electronic version of the journal: <https://nsjuralgufk.ru>

Номер подписан в печать 13.09.2024

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Еганов А. В. ВЛИЯНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ.....	5
Байхаджиев А. Г. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В КАРАТЭ.....	16
Байхаджиев А. Г. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ В КАРАТЭ	25

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воробьев Т. В., Фонарев Д. В. МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА	37
Даниленко Т. А. АСПЕКТЫ ВЕТЕРАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ	47
Лимаренко О. В., Романова С. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	53

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Спесивцева О. И. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРАВ СПОРТСМЕНОВ НА УЧАСТИЕ В «БЕЗОПАСНОМ СПОРТЕ» И РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ.....	63
---	----

ФИЗИОЛОГИЯ

Прокопьев Н. Я., Лимаренко О. В., Быков Е. В., Макунина О. А., Романова С. В., Ананьев В. Н., Зебзеев В. В., Рубанович В. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНОШЕЙ ВУЗОВ РОССИИ	79
Лимаренко О.В., Романова С.В. ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ.....	87
Быков Е.В., Макунина О. А., Харина И. Ф. КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (В УСЛОВИЯХ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ) (В СХЕМАХ)	97

CONTENTS OF THE SECOND ISSUE

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

- Eganov A. V.**
THE INFLUENCE OF THE SEVERITY OF PERSONAL ANXIETY AMONG CADETS
OF MILITARY UNIVERSITIES ON CERTAIN INDICATORS OF SOCIALLY
SIGNIFICANT VALUES5
- Baykhadzhiev A. G.**
INFLUENCE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD ON THE FUNCTIONAL
PREPARATION OF YOUTHS 12-13 YEARS OLD IN KARATE.....16
- Baykhadzhiev A. G.**
COMPARATIVE ASSESSMENT OF FUNCTIONAL FITNESS
AND PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS OF BOYS AGED 12-13 YEARS
OF LIGHT AND HEAVY WEIGHT CATEGORY IN KARATE.....25

PHYSICAL EDUCATION AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

- Vorobyov T. V., Fonarev D. V.**
MODELING OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK
WITH THE ELDERLY PEOPLE AT THE PLACE OF RESIDENCE.....37
- Danilenko T. A.**
ASPECTS OF VETERAN SWIMMING COMPETITIONS CHELYABINSK REGION.....47
- Limarenko O. V., Romanova S. V.**
IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN
IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON.....53

METHODOLOGY AND TECHNOLOGY OF VOCATIONAL EDUCATION

- Spesivtseva O. I.**
METHODOLOGICAL APPROACHES TO ENSURING
THE RIGHTS OF ATHLETES TO PARTICIPATE IN "SAFE SPORTS"
AND DEVELOPING NON-VIOLENT COMMUNICATION SKILLS63

PHYSIOLOGY

- Prokopyev N. Ya., Limarenko O. V., Bykov E. V., Makunina O. A.,
Romanova S. V., Ananyev V. N., Zebzeev V. V., Rubanovich V. B.**
PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUNG MEN AT RUSSIAN UNIVERSITIES79
- Limarenko O. V., Romanova S. V.**
ASSESSMENT OF ADAPTATION OPPORTUNITIES AS AN INDICATOR
OF CHILDREN'S HEALTH IN EASTERN SIBERIA87
- Bykov E. V., Makunina O. A., Kharina I. F.**
CORRECTION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FUNCTIONAL STATES
OF STUDENT-ATHLETES (IN CONDITIONS OF A DUAL CAREER)
(IN SCHEMES)97

УДК 159.96+378:355/359

Еганов А. В.

Уральский государственный университет физической культуры,

Челябинск, Россия

eganol@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния уровня личностной тревожности у курсантов учебных военных учреждений на отдельные показатели социально-значимых ценностей. Прямая корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов, оказывающая позитивное влияние на формирование социально-значимых ценностей, выявлена по следующим переменным: знание моральных норм общества, вежливость, требовательность к себе, честность, уважение к командиру, преподавателю, наставнику. Обратная корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов, оказывающая негативное влияние на формирование социально-значимых ценностей выявлена по следующим переменным: замкнутость, конфликтность с окружающими в коллективе группы, употребление спиртного, индивидуализм, профессиональная подготовленность командных умений, переносимость физической нагрузки, желание служить в вооруженных силах, отношение друзей, сокурсников, работоспособность в деятельности.

Ключевые слова: *личностная тревожность, спорт, курсанты, военные, социально-значимые ценности*

Yeganolov A. V.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

eganol@bk.ru

THE INFLUENCE OF THE SEVERITY OF PERSONAL ANXIETY AMONG CADETS OF MILITARY UNIVERSITIES ON CERTAIN INDICATORS OF SOCIALLY SIGNIFICANT VALUES

Annotation. Annotation. The article presents the results of a study of the influence of the level of personal anxiety among cadets of military educational institutions on certain indicators of socially significant values. The direct correlation of personal anxiety among cadets, which has a positive effect on the formation of socially significant values, was revealed by the following variables: knowledge of the moral norms of society, politeness, self-demanding, honesty, respect for the commander, teacher, mentor. The inverse correlation of personal anxiety among cadets, which has a negative impact on the formation of socially significant values, was revealed by the following variables: isolation, conflict with others in the group, alcohol consumption, individualism, professional preparedness of team skills, tolerance of physical exertion, desire to serve in the armed forces, the attitude of friends, fellow students, efficiency in activities.

Keywords: *personal anxiety, sports, cadets, military, socially significant values*

Введение. Влияние уровня выраженности личностной тревожности у курсантов военных вузов на отдельные показатели социально-значимых ценностей связано с выбором жизненных позиций с потребностями, определяющими положение в социальной среде. Человек большую часть своего времени проводит в повседневной жизни, учебной, профессиональной деятельности, при этом неотделимыми условиями, являются психологическая напряженность. Во внезапно возникших ситуациях, подвергаящих человека тревожным, стрессовым состояниям, в результате которых формируются социальные ценности, определяющие соответствующее поведение людей [8; 11; 16; 17]. Личностная тревожность человека выступает предметом исследования в работах по военной психологии [4; 14; 18; 20; 23 и др.]. Как личностное образование тревожность может оказывать влияние на поведение и деятельностные характеристики человека, в социальной среде может носить негативный и позитивный характер. К.Р. Сидоров [21] показывает негативную роль высокой тревожности и тревоги в функционировании когнитивных процессов: следствие – неэффективность деятельности. К.В. Днов с соавторами [4] выявили влияние высокой личностной тревожности на снижение дисциплины и адаптации в социальной среде курсантов.

Одним из квалификационных требований к курсанту, как будущему офицеру выступает сформированная система ценностей. Традиционные ценности в военно-профессиональной деятельности, оставаясь неизменными, в тоже время динамичны в зависимости от общей ситуации в обществе, характерной для актуальных условий, а также личностных особенностей и др. Следовательно, актуальной проблемой можно считать необходимость изучения и внедрения в практику ценностно-ориентированных систем профессионального воспитания курсантов военных вузов, отвечающих современным условиям. Очевидно, что социальные ценности постоянно подвергаются де-

структивным воздействиям извне, ведением информационной, идеологической войны [16].

Ключевым звеном формирования социально-значимых ценностей современного облика у курсантов в условиях обучения в военных вузах, является направленность на моральную, психологическую, духовную готовность обеспечения военной безопасности и защите Отечества. Формирование ценностных ориентаций обучающихся в военных вузах отмечают в своих работах А. П. Ромашин [17], О. Г. Румба, А. П. Марин [18], – это задача решается в целях создания облика курсантов, кадет как будущих офицеров носителей ценностей преемственности социокультурных отечественных традиций, гражданственности, безопасности, поведения в конфликтных ситуациях.

Таким образом, изучение данной проблемы позволит понять особенности организации поведения, отношения к другим людям, формированию социально-значимых ценностей принятых в обществе и социальной среде.

Изучение влияния личностной тревожности у курсантов военных вузов на отдельные показатели социально-значимых ценностей вызвано следующими обстоятельствами. Тревожность как личностное образование может позитивно влиять на поведение человека, деятельность и выполнять мотивирующую функцию. Также известно, что высокая тревожность негативно влияет на мотивы деятельности личности, возможности саморегуляции, а также на протекание и результативность учебной деятельности [1; 11; 15]. Человеку присущи чувство страха, тревоги и эмоций, возникающих в ответ на какую-либо жизненную ситуацию, особенно при выполнении боевых задач. Выдающийся военный педагог, психолог и психиатр и начала XX столетия Г.Е. Шумков [23] внес существенный вклад в изучении чувства тревожности и тревоги военнослужащих. Г.Е. Шумков писал: «психику бойцов следует оценивать как первой ценностью, главным ору-

дием боя». Его исследования имеют практическую направленность, раскрывают психофизиологическую и социальную идеологическую составляющие боеспособности солдат в напряженной боевой обстановке.

По характеру воздействия личностная тревожность на социально-значимые ценности подразделяется на позитивные, способствующие их развитию и негативные – разрушающие [15; 16; 24]. В социальной среде, учебной и будущей профессиональной деятельности курсантов необходима способность противостоять излишнему волнению, тревоге, особенно в стрессовой ситуации, владеть изменяющейся ситуацией. Высокая личностная тревожность отрицательно влияет на освоение курсантами техники рукопашного боя. При обучении технике рукопашного боя, в действиях у некоторых курсантов появляется скованность, нервозность, неуверенность в своих силах, появляются ошибки в исполнении технических приемов [13]. Предположительно это обусловлено, в том числе, влиянием личностной тревожности.

Особое значение имеет определение факторов, которые могут повышать эффективность военно-профессиональной деятельности или влиять на ее негативно, т.е. снижать. К одному из таких факторов можно отнести уровень личностной тревожности. Дезорганизирующее воздействие высокой личностной тревожности на военно-учебную деятельность, в напряженной боевой ситуации показано результатами исследований в работах по психологии в ратной деятельности [14; 20; 23; 25], трудовой деятельности. Было бы неправильно считать, что тревожность вредна, однако она заставляет человека заранее принимать меры по предотвращению угрозы, что может спасти ему жизнь [15].

Опираясь на теоретический анализ [2, с. 305; 10; 15; 19; 20; 22, с. 12-24], дадим определение понятия личностной тревожности, как оно здесь нами понимается.

Личностная тревожность как свойство личности влияет на поведение субъекта

в социальной среде. Некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для приспособления человека к действительности. Различают тревогу как эмоциональное ситуативное состояние и тревожность как устойчивого свойства и черты личности человека в целом. Уровень личностной тревожности определяется интенсивностью и частотой возникающей ситуативной тревоги. Однако повышенная личностная тревожность как устойчивое личностное образование может препятствовать нормальному развитию личности, эффективности учебной и ратной деятельности. Чем выше уровень личностной тревожности, тем больше трудностей в эмоциональном плане испытывает человек в повседневной жизни. Личностная тревожность сохраняется на протяжении достаточно длительного времени и периода жизни человека.

Личностная тревожность курсантов военных вузов – это сложное устойчивое личностное свойство и психологическое образование, собственной черты личности связанной с переживанием эмоционального дискомфорта. Как склонности к несуществующей реально и преувеличенной опасности не угрожающей благополучию субъекта, преувеличенной опасностью в ситуациях военной службы. Тревожность характеризуется относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных жизненных ситуациях реагировать на них усилением состояния ситуационной тревоги. Человек постоянно находящийся в настороженном, подавленном состоянии и настроении, имеет затруднения в контакте с окружающими людьми. Отличительной особенностью личностной тревожности является: доминирование эмоционального аспекта в операционном ее компоненте в компенсаторных и защитных реакциях поведения.

На проявление тревожности влияют внутренние и внешние факторы: биологические, психологические, личностные особенности, свойства нервной системы,

темперамент, бытовые условия, эмоциональный опыт, педагогическое общение, общая атмосфера социальной среды, семейное воспитание, вид деятельности, частота интенсивности переживания тревоги [5; 7; 22, с. 12-24; 15; 19]. Провоцирующим фактором может являться состояние психического здоровья [4; 5].

Теоретический анализ [6; 7; 8; 16; 17; 18; 20; 26, pp. 110-120], касающийся социально-значимых ценностей позволил высказать следующее мнение. Ценности играют ключевую роль в повседневной жизни человека. К социальным ценностям относят такие понятия как честь, справедливость, честность, патриотизм, уважение к старшим и т.п. Эти ценности призваны обеспечивать стабильное существование и развитие общества. Основные характеристики социальных ценностей носят духовный характер и признаются большей частью общества в качестве желаемых и положительных. Социально-значимые ценности определяют отношение к окружающему миру, нормы поведения, поступки, взаимоотношения с другими людьми. Ориентируясь на стандарты поведения в обществе, выполняют регулятивную функцию, на которые люди ориентируют свое поведение и взаимоотношения в социальной среде. Они формируются под влиянием традиций, культуры, окружения человека. Передаются из поколения в поколение в процессе социализации.

Необходимость воспитания целостной личности у курсантов в условиях военных вузов как защитников своего Отечества необходимых ценностных ориентаций, требует разрешения проблемы по ее формированию [17]. Однако влияние выраженности личностной тревожности у курсантов военных вузов на социально-значимые ценности личности будущих офицеров изучены не в полной мере.

Социально-значимые ценности представляют собой внутренние полезные для личности, социальной общности ориентиры направленности личности на нравственные, социальные, общечелове-

ческие и культурные нормы, идеи, убеждения, поведения, принятые в обществе и служат эталоном для всех людей, формируют представления, что такое добро, справедливость, патриотизм, любовь, дружба и т. п.

Являются субъективными оценками конкретных свойств личности курсантов, которые вовлечены в сферу общественного бытия испытывающего потребность и заинтересованность в них. Принятые решения становятся для личности основной линией поведения, которой стараются их придерживаться и в результате становится их носителем. Высшей ценностью, как указано в Конституции РФ [9, ст. 2], являются: «человек, его права и свободы».

К высшим ценностям также относят вечные ценности – это непреходящие и неизменные идеалы, принципы, устойчивые ориентиры, личности. Они существуют вне времени и превыше обстоятельств. К вечным ценностям относят любовь, добро, мудрость, честность, справедливость, традиции, принятые обычаи, мир. К условиям, обеспечивающим механизм внутреннего осмысления и усвоения социальных ценностей, правил общества и ключевым идеям профессиональной деятельности будущих офицеров обеспечиваются через интериоризацию норм, стандартов поведения и взаимоотношениями в курсантских коллективах [3; 16; 17 и др.].

Таким образом, исследование влияния личностной тревожности на социально-значимые ценности курсантов является актуальной проблемой военной психологии, педагогики и отвечает реальным потребностям обеспечения национальной безопасности России. **Цель исследования.** Изучить влияние уровня выраженности личностной тревожности у курсантов учебных военных учреждений на отдельные показатели социально-значимых ценностей.

Методы и организация и исследования. Эмпирическую выборку исследования составили 84 курсанта военных вузов мужского пола с первого по пятый курсы в возрасте от 18 до 24 лет. В пределах 85-90% курсанты имели спортивные

разряды по различным видам спорта. Исследование проводилось автором работы в Челябинске в период 2005-2008, 2016-2024 годы. Методика определения уровня

личностной тревожности и социально значимых ценностей личности представлена в виде анкеты.

Утверждения личностных качеств курсанта	Баллы									
1. Личностная тревожность как черта личности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Конфликтность с окружающими в коллективе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Она включает утверждения, по которым нужно оценить себя по отношению к сокурсникам, друзьям, коллегам, соответствующему в большей мере личному мнению, зачеркнув соответствующую цифру на 10-балльной шкале оценки. При этом, низкие значения означают, что личностная тревожность и социально значимая ценность выражена в наименьшей степени по отношению к другим и так далее используя диапазон всей шкалы.

Полученные первичные результаты подвергались математико-статистической обработке методом расчета коэффициентов парной корреляции (r) К. Пирсона, который определяет меру и направленность связи между переменными. Уровень личностной тревожности коррелировался с показателями социально значимых ценностей личности курсантов.

Результаты исследования. Уровень личностной тревожности в данной работе рассматривается по трем группам связей: как черты личности, оказывающей позитивное, негативное и не имеющей связи с социально-значимыми ценностями курсантов.

Результаты корреляционного анализа личностной тревожности с показателями социально-значимых ценностей у курсантов представлены в таблице. На статистически значимом уровне ($P \leq 0,01-0,001$) между личностной тревожностью и показателями социально-значимых ценностей были получены прямые и обратные (отрицательные) корреляции.

Прямая корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов, оказывающая позитивное влияние на

формирование социально-значимых ценностей, выявлена по следующим переменным: знание моральных норм общества, вежливость, требовательность к себе, честность, уважение к командиру, преподавателю, наставнику. Педагогический смысл позитивного влияния личностной тревожности у курсантов, способствует формированию социально-значимых ценностей знанию моральных норм общества (отношений с людьми, поведения и др.), проявлению вежливости (соблюдение правил приличий и морали, воспитанности), требовательности к себе, честности, уважения к командиру, преподавателю, наставнику.

Отрицательная корреляция между переменными означает статистическую связь между двумя рядами переменных и означает, чем выше значения одного показателя – тем ниже другого. Отрицательная корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов оказывающая, негативное влияние на формирование социально-значимых ценностей выявлена по следующим переменным: замкнутость (не общительность, скрытность, обособленность, одиночество), конфликтность с окружающими в коллективе группы, употребление спиртного, индивидуализм (свои интересы ставит выше других), профессиональная подготовленность командных умений, переносимость физической нагрузки, желание служить в вооруженных силах, отношение друзей, сокурсников, работоспособность в деятельности (физической культуре, в ратном труде, учебе).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа влияния личностной тревожности у курсантов на показатели социально-значимых ценностей

Показатели социально-значимых ценностей	<i>r</i>
Личностная тревожность, оказывающая позитивное влияние на формирование социально-значимых ценностей	
1. Знание моральных норм общества	0,24
2. Вежливость	0,24
3. Требовательность к себе	0,26
4. Честность	0,23
5. Уважение к командиру, преподавателю, наставнику	0,22
Личностная тревожность, оказывающая негативное влияние на формирование социально-значимых ценностей	
6. Замкнутость	0,45
7. Конфликтность с окружающими в коллективе группы	0,34
8. Употребление спиртного	0,27
9. Индивидуализм	0,24
10. Профессиональная подготовленность командных умений	-0,30
11. Переносимость физической нагрузки	-0,26
12. Желание служить в Вооруженных Силах	-0,24
13. Отношение друзей, сокурсников	-0,22
14. Работоспособность в деятельности	-0,22
15. Нуждается в совете командиров, родителей, старших, друзей	0,39
Личностная тревожность, не имеющая достоверной связи с показателями социально-значимых ценностей	
16. Эгоизм	0,17
17. Инициативность, желание работать в делах коллектива	-0,19
18. Стойкость, твердость, характера	-0,18
19. Здоровье	-0,15
20. Потребность в движении	-0,14
21. Устойчивость к стрессам и волнениям в жизни	-0,13
22. Наличие друзей и знакомых среди окружающих	-0,13
23. Патриотизм	-0,12

Условные обозначения: при $n=83$, $r=0,22$, $P \leq 0,05$; $r=0,28$, $P \leq 0,01$; $r=0,36$, $P \leq 0,001$; r – коэффициент корреляции. Статистически значимые коэффициенты корреляции выделены жирным шрифтом.

Например, выявленная зависимость тревожности с показателем «нуждается в совете командиров, родителей, старших, друзей» свидетельствует о том, что определенно существует доминанта влияния тревожности на данную ценность курсантов. Если у курсанта высокий уровень тревожности по этому показателю, то вероятно он чаще нуждается в совете командиров, родителей, старших, друзей. Чаще такие люди относятся к зависимой личности, возникающей в более раннем

возрасте в чрезмерной заботе со стороны окружающих, в результате которой возникает зависимое поведение. Такой личности трудно сделать выбор для решения даже повседневных вопросов без помощи со стороны.

Поэтому зависимая личность нуждается в совете и поддержке других. К predisposing факторам можно отнести также отсутствие родительской заботы и поддержки по причине их невнимательного, безразличного отношения, наличия в

детстве тревожного расстройства. Или в случае отсутствия одного или обеих родителей формируется неуверенность в себе и стремление получить необходимую помощь, поддержку и совет других людей.

Личностная тревожность, не имеющая достоверной связи с социально-значимыми ценностями выявила по следующим показателям: эгоизм (пренебрежение к интересам других), инициативность в делах коллектива и желание работать в коллективе, стойкость, непоколебимость, упорство характера, здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, потребность в движении, устойчивость к стрессам и волнениям в жизни, наличие друзей и знакомых среди окружающих, патриотизм (любовь к Отечеству). Можно предположить, что данные показатели ценностей у курсантов могут проявляться независимо от уровня выраженности личностной тревожности. При этом, хотя связь недостоверна, выявленные зависимости имеют тенденцию к негативному влиянию личностной тревожности на формирование социально-значимых ценностей.

Выводы. Результаты корреляционного анализа позволили сделать следующие выводы. Прямая корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов, оказывающая позитивное влияние на формирование социально-значимых ценностей, выявлена по следующим переменным: знание моральных норм общества, вежливость, требовательность к себе, честность, уважение к командиру, преподавателю, наставнику.

Отрицательная корреляционная зависимость личностной тревожности у курсантов, оказывающая негативное влияние на формирование социально-значимых ценностей выявлена по следующим переменным: замкнутость, конфликтность с окружающими в коллективе группы, употребление спиртного, индивидуализм, профессиональная подготовленность командных умений, переноси-

мость физической нагрузки, желание служить в вооруженных силах, отношение друзей, сокурсников, работоспособность в деятельности.

Автор заявляет об отсутствии фактического или потенциального конфликта интересов.

Список литературы

1. Артюхова, Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Артюхова Татьяна Юрьевна : НГПИ. – Новосибирск, 2000. – 22 с.

2. Военно-психологический словарь-справочник / под общ. ред. Ю.П. Зинченко. – М. : ИД Куприянова «Общество психологов силовых структур». – 2010. – 592 с.

3. Денисенко, С. В. Представление о системе жизненных ценностей курсантов как основной педагогический ориентир воспитательной работы вуза МВД / С. В. Денисенко А. Ф. Кузнецов, М. А. Кузнецова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – С. 19-22.

4. Днов, К. В. Оценка личностного психологического адаптационного потенциала курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с различным уровнем психического здоровья / К. В. Днов, И. И. Дорофеев, С. А. Зун, В. А. Корзунин и др. // Вестник российской военно-медицинской академии. – 2016. – №3 (55). – С. 14-17.

5. Еганов, А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А. В. Еганов, В. С. Быков, Д. А. Пакетин, Т. В. Киреева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47-51.

6. Еганов, А. В. Формирование личности ценностно-патриотической ориентации курсантов военных вузов / А. В. Еганов, В. С. Быков, М. Н. Прозорова и

др.: монография // Современные вызовы образования и психология формирования личности. – Чебоксары : Издательский дом «Среда». – 2022. – 204 с. DOI 10.31483/r-103041.

7. Еганов, А. В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей / А. В. Еганов // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 5; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=1788> (дата доступа: 24.07.2024).

8. Карлова, Е. Н. Динамика ценностных ориентаций и установок курсантов военных образовательных организаций / Е. Н. Карлова // Высшее образование в России. – 2018. – Т. 27. – № 5. – С. 152-159.

9. Конституция РФ, Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными 01.07.2020).

10. Лекомцев, В. С. О психологических особенностях курсанта / В. С. Лекомцев, М. С. Лагкуев, И. Н. Котов, А. В. Кулешов // Личность курсанта: психологические особенности бытия: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. С. Д. Некрасов. – Краснодар : Кубанский гос. ун-т; КВВАУЛ ; Краснодарский ун-т МВД РФ, 2016. – С. 77-83.

11. Лопатина, О. А. Влияние русско-украинских военных (боевых) действий на психологическое состояние граждан / О. А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 29. – № 1. – С. 122-131.

12. Марин, А. П. Физическая культура как средство социализации обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; 13.00.04 / Марин Андрей Павлович ; ВИФК Мин. обороны РФ. – Санкт-Петербург. – 2019. – 23 с.

13. Овчинников, В. А. О психологической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России / В. А. Овчинников, Р. А. Исаев // Совершенствование фи-

зической подготовки сотрудников органов внутренних дел: материалы межвуз. науч. конф. / под ред. Р. В. Нигматуллина, А. З. Минуллина, Р. В. Королева. – Уфа : УЮИ МВД России, 2010. – С. 108-110.

14. Павленко, А. И. Влияние тревожности на эффективность деятельности военнослужащих по призыву / А. И. Павленко : IV Междунар. студ. науч. конф. 2012 URL: <https://scienceforum.ru/2012/article/2012002075> (дата обращения: 07.07.2024).

15. Прихожан, А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности: личностный аспект : автореф. дис. ... д-ра психол. наук ; 19.00.13 / Прихожан, Анна Михайловна. – Москва, 1996. – 45 с.

16. Разгонов, В.Л. Ценностные ориентации профессионального воспитания курсантов в учебно-воспитательном процессе военного вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; 13.00.08 / Разгонов Виталий Леонидович. – Омск : СибГУФК, 2016. – 23 с.

17. Ромахин, А. П. Ценностные ориентации курсантов военных вузов России в современных условиях: сущность, факторы влияния и формирование : автореф. дис. ... канд. философ. наук ; 09.00.11 / Ромахин Алексей Петрович ; ФГКВОУ ВО «Военный университет» Министерства Обороны РФ. – Москва, 2021. – 19 с.

18. Румба, О. Г. Социализация кадет средствами физической культуры и спорта / О. Г. Румба, А. П. Марин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 207-215.

19. Рядинская, Е. Н. Особенности психологических состояний человека, проживающего в зоне вооруженного конфликта, в контексте трансформаций смысложизненных стратегий в постконфликтный период / Е.Н. Рядинская // Психология и право. – 2016. – Т. 6. – № 4. – С. 196–208. DOI: 10.17759/psylaw.2016060418

20. Сабадаш, А. Г. Тревожность как психологический фактор снижения эффективности военно-учебной деятельно-

сти курсантов : автореф. дис. канд. психол. наук ; 19.00.07 / Сабадаш Андрей Григорьевич. – Бийск, 2002. – 22 с.

21. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Вестник удмуртского университета – 2013. – Вып. 2. – С. 42-52.

22. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

23. Шумков, Г.Е. Роль чувства тревоги в психологии масс как начала, нивелирующего индивидуальности / Г.Е. Шумков // Военный сборник. – СПб. – 1914. – Вып. 1. – № 9. – С. 84-89

24. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: «American Psychiatric Publishing», 2013. – 992 p.

25. Ceylan, M. Examination of the relationship between trait anxiety and mental toughness in sailing athletes / M. Ceylan // Asian Journal of Education and Training. – 2023. – Vol. 9. – No 1. – pp. 1-6. DOI: 10.20448/edu.v9i1.4410.

26. Eganov, A. V. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation / A. V. Eganov : monograph / editors Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa. – Opole (Poland): Publishing House WSZiA Opole. – 2021. – 384 p.

References

1. Artyuhova, T. Yu. Psihologicheskie mekhanizmy korrekcii sostoyaniya trevozhnosti lichnosti : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / Artyuhova Tat'yana Yur'evna : NGPI. – Novosibirsk, 2000. – 22 s.

2. Voенно-психологический словарь-справочник / под обшч. ред. Yu.P. Zinchenko. – М.: ID Kupriyanova «Obshchestvo psihologov silovyh struktur». – 2010. – 592 s.

3. Denisenko, S. V. Predstavlenie o sisteme zhiznennyh cennostey kursantov kak osnovnoj pedagogicheskij orientir vospit-

tatel'noj raboty vuza MVD / S. V. Denisenko A. F. Kuznecov, M. A. Kuznecova // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. – 2008. – № 2 (33). – S. 19-22.

4. Dnov, K. V. Ocenka lichnostnogo psihologicheskogo adaptacionnogo potenciala kursantov Voенно-medicinskoj akademii im. S.M. Kirova s razlichnym urovnem psihicheskogo zdorov'ya / K. V. Dnov, I. I. Dorofeev, S. A. Zun, V. A. Korzunin i dr. // Vestnik rossijskoj voенно-medicinskoj akademii. – 2016. – №3 (55). – S. 14-17.

5. Eganov, A.V. Izuchenie vliyaniya sorevnovatel'noj lichnostnoj trevozhnosti na psihicheskie sostoyaniya dzyudoistov na etape neposredstvennoj podgotovki k sorevnovaniyam / A. V. Eganov, V. S. Bykov, D. A. Paketin, T. V. Kireeva // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya. – 2016. – № 1. – S. 47-51.

6. Eganov, A. V. Formirovanie lichnosti cennostno-patrioticheskoy orientacii kursantov voennyh vuzov / A. V. Eganov, V. S. Bykov, M. N. Prozorova i dr.: monografiya // Sovremennye vyzovy obrazovaniya i psihologiya formirovanie lichnosti. – Cheboksary : Izdatel'skij dom «Sreda». – 2022. – 204 s. DOI 10.31483/r-103041.

7. Eganov, A. V. Napravlennost' trenirovochnogo processa v dzyudo na vospitanie social'no znachimyh cennostey / A. V. Eganov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2009. – № 5; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=1788> (data dostupa: 24.07.2024).

8. Karlova, E. N. Dinamika cennostnyh orientacij i ustanovok kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij / E. N. Karlova // Vyshee obrazovanie v Rossii. – 2018. – T. 27. – № 5. – S. 152-159.

9. Konstituciya RF, Konstituciya Rossijskoj Federacii (prinyata vsenarodnym golosovaniem 12.12.1993 s izmeneniyami, odobrennyimi 01.07.2020).

10. Lekomcev, V. S. O psihologicheskikh osobennostyah kursanta / V. S. Lekomcev, M. S. Lagkuev, I. N. Kotlov, A. V. Kuleshov // Lichnost' kursanta: psiholog-

icheskie osobennosti bytiya: materialy VII Vseros. nauch.-prakt. konf. / otv. red. S. D. Nekrasov. – Krasnodar : Kubanskij gos. un-t; KVVAUL ; Krasnodarskij un-t MVD RF, 2016. – S. 77-83.

11. Lopatina, O. A. Vliyanie russko-ukrainskikh voennyh (boevykh) dejstvij na psihologicheskoe sostoyanie grazhdan / O. A. Lopatina // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2023. – T. 29. – № 1. – S. 122-131.

12. Marin, A. P. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo socializacii obuchayushchihhsya obshcheobrazovatel'nyh organizacij Ministerstva Oborony Rossijskoj Federacii : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk ; 13.00.04 / Marin Andrej Pavlovich ; VIFK Min. oborony RF. – Sankt-Peterburg. – 2019. – 23 s.

13. Ovchinnikov, V. A. O psihologicheskoy podgotovke kursantov i slushatelej vuzov MVD Rossii / V. A. Ovchinnikov, R. A. Isaev // Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del: materialy mezhvuz. nauch. konf. / pod red. R. V. Nigmatullina, A. Z. Minullina, R. V. Koroleva. – Ufa : UYuI MVD Rossii, 2010. – S. 108-110.

14. Pavlenko, A. I. Vliyanie trevozhnosti na effektivnost' deyatelnosti voennosluzhashchih po prizyvu / A. I. Pavlenko : IV Mezhdunar. stud. nauch. konf. 2012 URL: <https://scienceforum.ru/2012/article/2012002075> (data obrashcheniya: 07.07.2024).

15. Prihozhan, A. M. Psihologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika trevozhnosti: lichnostnyj aspekt : avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk ; 19.00.13 / Prihozhan, Anna Mihajlovna. – Moskva, 1996. – 45 s.

16. Razgonov, V.L. Cennostnye orientacii professional'nogo vospitaniya kursantov v uchebno-vospitatel'nom processe voennogo vuza : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk ; 13.00.08 / Razgonov Vitalij Leonidovich. – Omsk : SibGUFK, 2016. – 23 s.

17. Romahin, A. P. Cennostnye orientacii kursantov voennyh vuzov Rossii v sovremennyh usloviyah: sushchnost', faktory vliyaniya i formirovanie : avtoref. dis. ...

kand. filosof. nauk ; 09.00.11 / Romahin Aleksej Petrovich ; FGKVOU VO «Voennyj universitet» Ministerstva Oborony RF. – Moskva, 2021. – 19 s.

18. Rumba, O. G. Socializaciya kadet sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta / O. G. Rumba, A. P. Marin // Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2018. – № 12 (166). – S. 207-215.

19. Ryadinskaya, E. N. Osobennosti psihologicheskikh sostoyanij cheloveka, prozhivayushchego v zone vooruzhennogo konflikta, v kontekste transformacij smyslzhiznennyh strategij v postkonfliktnyj period / E.N. Ryadinskaya // Psihologiya i pravo. – 2016. – T. 6. – № 4. – S. 196–208. DOI: 10.17759/psylaw.2016060418

20. Sabadash, A. G. Trevozhnost' kak psihologicheskij faktor snizheniya effektivnosti voenno-uchebnoj deyatelnosti kursantov : avtoref. dis. kand. psihol. nauk ; 19.00.07 / Sabadash Andrej Grigor'evich. – Bijsk, 2002. – 22 s.

21. Sidorov, K. R. Trevozhnost' kak psihologicheskij fenomen / K. R. Sidorov // Vestnik udmurtskogo universiteta – 2013. – Vyp. 2. – S. 42-52.

22. Spilberger, Ch. D. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi / Ch. D. Spilberger // Stress i trevoga v sporte. – M. : Fizkul'tura i sport, 1983. – 288 s.

23. Shumkov, G.E. Rol' chuvstva trevogi v psihologii mass kak nachala, niveliruyushchego individual'nosti / G.E. Shumkov // Voennyj sbornik. – SPb. – 1914. – Vyp. 1. – № 9. – S. 84-89

24. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: «American Psychiatric Publishing», 2013. – 992 p.

25. Ceylan, M. Examination of the relationship between trait anxiety and mental toughness in sailing athletes / M. Ceylan // Asian Journal of Education and Training. – 2023. – Vol. 9. – No 1. – pp. 1-6. DOI: 10.20448/edu.v9i1.4410.

26. Eganov, A. V. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation / A. V. Eganov : monograph / edi-

tors Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa. – Opole (Poland): Publishing House WSZiA Opole. – 2021. – 384 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Еганов Александр Васильевич – доктор педагогических наук профессор, профессор, кафедры теории и методики борьбы. Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, д. 1.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

Yeganov Alexander Vasilyevich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor, Department of Theory and Methods of Wrestling. Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В КАРАТЭ

Аннотация. Применение методов математической статистики в спорте позволяет интерпретировать полученные результаты в процессе изучения различных компонентов подготовленности спортсменов. Исследования в спортивных единоборствах и боевых искусствах предусматривают весь спектр применения математической статистики, однако применение факторного анализа для исследования ведущих компонентов, определяющих направленность спортивной тренировки не нашло своего должного отражения. В статье представлены результаты интеркорреляционного анализа показателей спортивной подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ с целью определения степени вклада каждого параметра в конкретный фактор, определяющий компонентную структуру специализированной подготовки испытуемых. Показано, что многолетняя подготовка спортивного резерва в каратэ должна строиться с учетом индивидуальных показателей спортивной подготовленности, которые могут дать полное представление о состоянии спортсмена и эффективности тренировочных воздействий в годичном цикле подготовки. Анализ весовых категорий и динамики компонентов подготовленности юношей 12-13 лет, занимающихся каратэ, в процессе годичного тренировочного показал, что они служат основой для эффективной разработки структуры и содержания специализированной подготовки на основе применения метода круговой тренировки, которая позволит обеспечить повышение уровня подготовленности и спортивного мастерства в соревновательной деятельности.

Повышение уровня специализированной подготовленности юношей 12-13 лет, занимающихся каратэ, необходимо осуществлять с учетом легкой и тяжелой весовой категории в процессе целенаправленных занятий по методу круговой тренировки, которая позволяет обеспечить целенаправленное воздействие на физический, функциональный, психомоторный и технико-тактический компонент подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: *каратэ, юные спортсмены, спортивная тренировка, весовая категория, корреляционный анализ, факторный анализ.*

Baykhadzhiev A. G.
MBUDO SSHOR them. P. G. Gorokhova
Russia, Smolensk

INFLUENCE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD ON THE FUNCTIONAL PREPARATION OF YOUTHS 12-13 YEARS OLD IN KARATE

Annotation. The use of mathematical statistics methods in sports makes it possible to interpret the results obtained in the process of studying various components of athletes' fitness. Research in martial arts and martial arts provides for the full range of applications of mathematical statistics, however, the use of factor analysis to study the leading components that determine the direction of sports training has not been adequately reflected. The article presents the results of an intercorrelation analysis of the indicators of athletic fitness of boys aged 12-13 years in karate in order to determine the degree of contribution of each parameter to a specific factor determining

the component structure of specialized training of subjects. It is shown that the long-term training of the sports reserve in karate should be based on individual indicators of athletic fitness, which can give a complete picture of the athlete's condition and the effectiveness of training influences in the annual training cycle. An analysis of the weight categories and dynamics of the components of the preparedness of 12-13-year-old boys engaged in karate during the one-year training showed that they serve as the basis for the effective development of the structure and content of specialized training based on the use of the circular training method, which will ensure an increase in the level of preparedness and sportsmanship in competitive activities. Increasing the level of specialized training of boys aged 12-13 years engaged in karate should be carried out taking into account light and heavy weight categories in the process of targeted exercises using the circular training method, which allows for a targeted impact on the physical, functional, psychomotor and technical and tactical component of athletes' fitness.

Keywords: *karate, young athletes, sports training, weight category, correlation analysis, factor analysis.*

Актуальность. Подготовка спортивного резерва для боевых искусств выходит на принципиально новый и качественный уровень, способствующий не только удовлетворению стремлений занимающихся в достижении высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности, но и позволяющий спортсменам повысить уровень физической и двигательной подготовленности, а также укрепить здоровье за счет расширения функциональных возможностей основных систем организма: сердечнососудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата. Анализ специальной научно-методической литературы позволил установить, что в настоящее время рассматриваются лишь отдельные вопросы, посвященные современным тенденциям развития каратэ, физическому развитию и двигательной подготовленности современных детей и подростков, занимающихся спортивными единоборствами и боевыми искусствами [1-5].

А. В. Акопяном с соавт. (2022) отмечено, что наименее разработанным (как в теории, так и в практике) местом в многолетней подготовке каратистов является проблематика обучения броскам и тактическим действиям [1]. По мнению А. Н. Корженевского с соавт. (2021) общепринятая структура подготовки каратистов 12–13 лет, связанная с развитием технических навыков и умений в режимах невысокой интенсивности, не способствует

росту тренированности спортсменов [7].

В. А. Баландиным с соавт. (2019) в ходе эмпирических исследований выявлены качественные и количественные характеристики информативности контрольных упражнений для оценки различных видов физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся каратэ кекусинкай, которые по мнению авторов являются фактологической основой для разработки методики педагогического контроля физической подготовленности юных спортсменов 10–12 лет, занимающихся каратэ кекусинкай. Так, в группе мальчиков 12 лет: скоростно-силовые качества: высокоинформативные тесты – 11,9%; тесты со средней информативностью – 14,29%; неинформативные тесты – 4,76%; координационные способности: высокоинформативные тесты – 10,71%; тесты со средней информативностью – 11,952%; неинформативные тесты – 8,33%; – гибкость: высокоинформативные тесты – 3,57%; тесты со средней информативностью – 8,33%; неинформативные тесты – 4,76%; – силовые способности: высокоинформативные тесты – 4,76%; тесты со средней информативностью – 4,76%; неинформативные тесты – 2,38%; – выносливость: высокоинформативные тесты – 3,57%; тесты со средней информативностью – 2,38%; неинформативные тесты – 3,57% [6].

В целом, анализ литературных источников позволил установить, что специалисты достаточное внимание уделяют вопросам развития двигательных качеств и способностей спортсменов, однако достаточно слабо обоснована специфика и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в каратэ на основе метода круговой тренировки, которая может обеспечивать специализированное воздействие на различные компоненты спортивной подготовленности юных атлетов.

Применение методов математической статистики в спорте позволяет интерпретировать полученные результаты в процессе изучения различных компонентов подготовленности спортсменов. Исследования в спортивных единоборствах и боевых искусствах предусматривают весь спектр применения математической статистики, при этом применение факторного анализа для исследования ведущих компонентов, определяющих направленность спортивной тренировки, не нашло своего должного отражения.

Цель работы: выявить факторы, определяющие эффективность специализированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ.

Организация и методы исследования. Исследования проводились с 2020 по

2023 год на базе боевого клуба «Спарта» (г. Смоленск). В констатирующей части исследования приняли участие 48 юношей (I-III взрослый разряд) в возрасте 12-13 лет – этап спортивной специализации.

Первым этапом исследования явилось применение интеркорреляционного анализа показателей спортивной подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ с целью определения степени вклада каждого параметра в конкретный фактор, определяющий компонентную структуру специализированной подготовки испытуемых.

Исследование общей и специальной физической подготовленности юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ позволило установить, что сильная корреляционная связь большинства изучаемых параметров представлено в первом факторе ($p < 0,05$; таблица 1). Некоторые характеристики имеют сильную корреляцию во втором и четвертом факторах.

Математическая обработка результатов исследования показала, что масса тела, силовые, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности юношей 12-13 лет различных весовых категорий определяют достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в каратэ – $r = 0,744-0,920$ ($p < 0,05$; таблица 1).

Таблица 1 – Показатели факторного анализа общей и специальной физической подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ

№ п/п	Антропометрические параметры и контрольные тесты	Факторы			
		1	2	3	4
1	Длина тела	-0,689	0,641	0,528	0,488
2	Масса тела	0,816*	0,791*	0,633	0,600
3	Прыжок в длину с места	0,853*	-0,533	0,506	-0,377
4	Бег 60 м	0,913*	0,966*	-0,531	-0,598
5	Челночный бег 3x10 м	0,795*	-0,622	0,316	0,495
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	-0,744*	0,702	0,514	0,437
7	Кистевая динамометрия	0,818*	0,501	-0,604	0,675
8	Сгибание и разгибание рук в положении упора лежа	-0,853*	0,792*	0,616	0,811*
9	Подъем туловища лежа на спине	-0,920*	0,715*	0,518	0,758*
10	Шпагат поперечный	0,874*	0,689	-0,462	0,719*
11	Шпагат продольный	0,897*	0,742*	-0,633	-0,730*

Примечание: * – сильная корреляционная взаимосвязь ($p < 0,05$).

Сильная корреляционная связь многих показателей в первом факторе свидетельствует о том, что физический компонент, может определять одно из направлений организации и построения специализированной подготовки юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ.

Контрольно-педагогические испытания направленные на оценку функциональной подготовленности спортсменов позволили установить, что показатели PWC₁₇₀, Гарвардского степ-теста и ЧСС имеют сильную корреляционную связь с физической подготовленностью юношей 12-13 лет в каратэ, которые представлены в первом факторе ($p < 0,05$; таблица 2).

Таблица 2 – Показатели факторного анализа функциональной подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ

№ п/п	Функциональные показатели	Факторы			
		1	2	3	4
1	PWC ₁₇₀	0,748*	-0,955*	-0,533	-0,628
2	МПК	0,680	0,913*	0,638	0,590
3	Гарвардский степ-тест	-0,731*	0,899*	-0,655	0,755*
4	ЧСС	0,769*	0,874*	0,503	0,799*
5	САД	0,683	-0,849*	0,502	0,557
6	ДАД	0,606	0,800*	0,495	-0,631
7	СО	-0,615	0,789*	0,458	-0,490
8	МОК	0,710	-0,816*	-0,618	0,547
9	СИ	0,674	0,864*	0,593	0,570
10	УПС	0,690	0,870*	0,604	0,510

Примечание: * – сильная корреляционная взаимосвязь ($p < 0,05$); ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление; ДАД – диастолическое артериальное давление; СО – систолический объем; МОК – минутный объем кровообращения; СИ – сердечный индекс; УПС – удельное периферическое сопротивление.

Интеркорреляционный анализ позволил установить, что все функциональные показатели юношей 12-13 лет, занимающиеся каратэ представлены во втором факторе и имеют сильную взаимосвязь показателей ($r = 0,789-0,955$) в рассматриваемом компоненте спортивной подготовленности ($p < 0,05$). В этой связи, можно констатировать, что представленные во втором факторе показатели образуют собой самостоятельный функциональный компонент специализированной подготовки бойцов 12-13 лет в каратэ. Следует отметить, что показатели Гарвардского степ-теста и ЧСС имеют сильную корреляционную связь с психомоторными способностями, высокий уровень которых на протяжении всего поединка определяет

достижение победы над соперником в болевой схватке.

Анализ данных таблицы 2 свидетельствует, что все психомоторные способности представлены в третьем факторе и имеют сильную корреляционную связь ($p < 0,05$). Необходимо отметить, что простая и сложная зрительно-моторная реакция, а также помехоустойчивость имеют наибольший показатель корреляционной взаимосвязи – $r = 0,853$; $0,844$ и $0,919$, соответственно ($p < 0,05$; таблица 3). Таким образом, можно констатировать, что рассматриваемые показатели образуют психомоторный компонент подготовки, который является важной составляющей тренировочного процесса юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ.

Таблица 3 – Показатели факторного анализа психомоторных способностей спортсменов 12-14 лет в каратэ

№ п/п	Психомоторные показатели	Факторы			
		1	2	3	4
1	Простая зрительно-моторная реакция	-0,511	0,507	0,853*	-0,735*
2	Реакция различения	0,574	0,635	0,814*	0,745*
3	Реакция выбора	0,453	-0,579	0,844*	0,817*
4	Внимание	0,325	0,466	0,808*	-0,752*
5	Помехоустойчивость	-0,669	0,560	0,919*	-0,729*
6	Суммарное отклонение от аутогенной нормы	-0,314	0,373	0,739*	0,633
7	Эмоционально-волевая работоспособность	0,366	0,566	-0,744*	-0,588

Примечание: * – сильная корреляционная взаимосвязь ($p < 0,05$)

Рассматривая психомоторные показатели юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, следует подчеркнуть, что многие из тех которые представлены в таблице 12 сильными корреляционными связями в четвертом факторе – $r = 0,729-0,817$, но эти значения ниже, чем в третьем факторе. Данная тенденция может объясняться тем, что четвертый фактор представлен показателями технико-тактической подготовленности, эффективность которых в соревнованиях во многом обуславливается высоким уровнем развития психомоторных способностей спортсменов.

Результат поединка в каратэ обуславливается количественными и качественными показателями ударов руками и ногами, что выражается в общей эффективности технико-тактических действий юношей 12-13 лет, занимающихся каратэ.

Установлено, максимально сильная взаимосвязь ($r = 0,915-0,959$) показателей технико-тактических действий представлена в четвертом факторе ($p < 0,05$; таблица 4).

Такие показатели свидетельствуют о том, что четвертый фактор определяется технико-тактическим компонентом подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ. Стоит подчеркнуть, что сильную корреляционную связь показатели количества ударов руками демонстрируют во всех четырех факторах. Данный показатель можно объяснить тем, что данный прием определяется высоким уровнем физической, функциональной и психомоторной подготовкой спортсменов. Также точность ударов руками и ногами определяется функциональными и психомоторными показателями, коэффициент корреляции колеблется в пределах $0,717-0,793$ ($p < 0,05$).

Таблица 4 – Показатели факторного анализа технико-тактической подготовленности юношей 12-13 лет в каратэ

№ п/п	Соревновательные показатели	Факторы			
		1	2	3	4
1	Результат поединка	0,722*	0,673	0,656	-0,923*
2	Количество ударов руками	0,731*	-0,768*	0,719*	0,941*
3	Количество ударов ногами	0,634	0,616	0,535	0,940*
4	Точность ударов руками	-0,676	0,728*	0,717*	-0,959*
5	Точность ударов ногами	0,572	-0,793*	-0,728*	0,915*
6	Эффективность ТТД	0,570	0,588	0,657	-0,957*

Примечание: * – сильная корреляционная взаимосвязь ($p < 0,05$).

Полученные результаты математической обработки данных позволяют констатировать, что рассматриваемые параметры спортивной подготовленности сформированы четырьмя компонентами, которые можно обозначить как: физический, функциональный, психомоторный и технико-тактической. Для подтверждения данного предположения был проведен многофакторный анализ.

Факторный анализ позволил подтвердить, что специализированная подготовка юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ обуславливается четырьмя факторами, имеющими наибольший вклад в общую дисперсию

(93,9%) (рисунок 1). Оставшиеся 3 фактора представлены в общей сумме дисперсии 6,1%, компоненты которых не представляют собой самостоятельные разделы подготовки. В этой связи, мы не стали их включать в общую факторную структуру, которая представляет компоненты спортивной подготовленности юных бойцов в каратэ. Таким образом, полученные результаты факторного анализа послужили основой для разработки специализированной подготовки юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ на основе применения метода круговой тренировки.

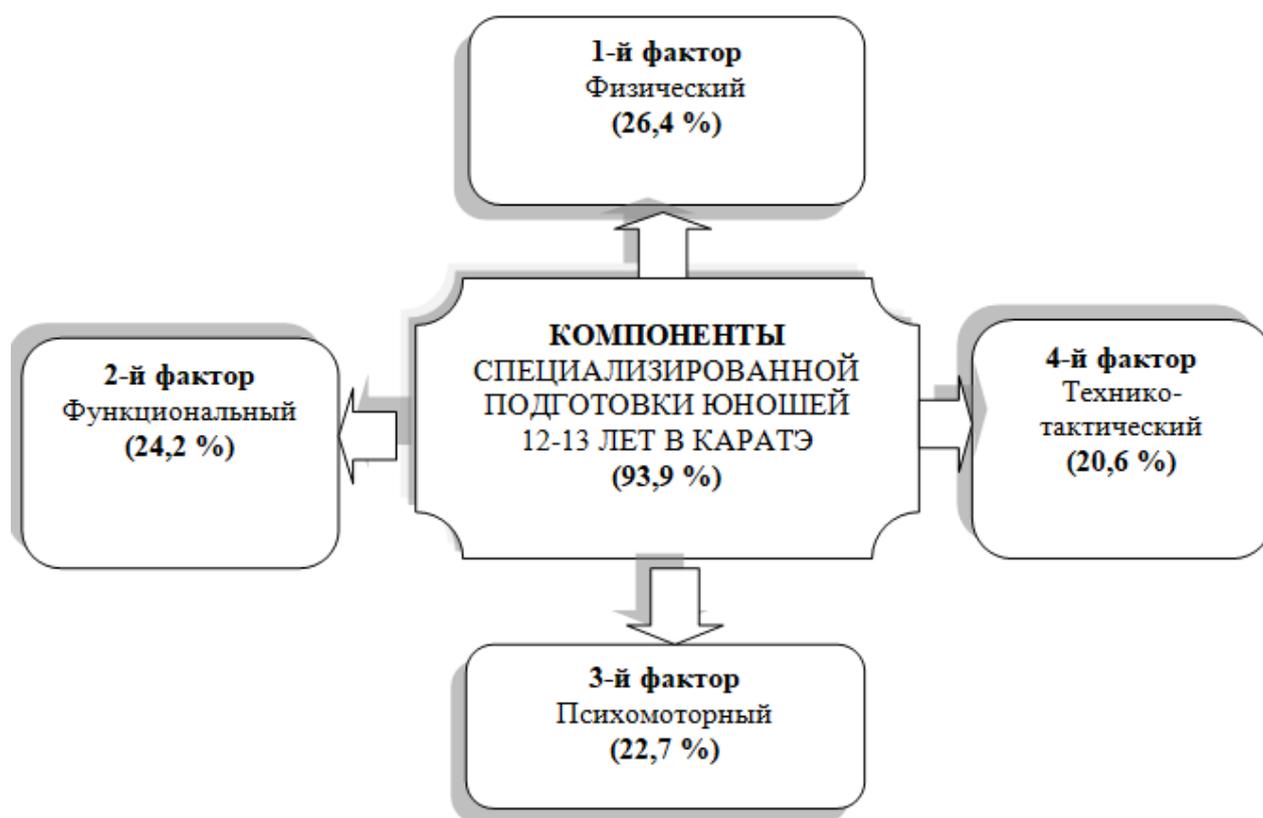


Рисунок 1 – Факторы, определяющие эффективность специализированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ

Первый фактор с общим вкладом (26,4%) в сумму дисперсии представлен физическим компонентом специализированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ. Данный фактор представляют показатели общей и специальной физической подготовленности, определяющие развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способ-

ностей спортсменов 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ. Всего данный фактор представлен 22 параметрами, среди которых сильную корреляционную связь имеют 10 характеристик.

Второй фактор с общим вкладом в сумму дисперсии (24,2%) определяется функциональным компонентом специали-

зированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ. Всего в данный фактор вошло 16 характеристик из которых 10 показателей имеют сильную корреляционную взаимосвязь со специализированной подготовкой юношей 12-13 лет в каратэ. В частности функциональный компонент специализированной подготовки представлен показателями физической работоспособности под действием стандартизированной нагрузки, работы сердца и системы кровообращения, высокий уровень развития которых обеспечивает эффективное выполнение тренировочных заданий высокой интенсивности и объема, а также позволяет поддерживать высокий темп ведения спортивного поединка.

Третий фактор с общим вкладом в сумму дисперсии (22,7%) был определен нами, как психомоторный компонент специализированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ. Данный фактор представлен 12 характеристиками, 7 из которых имеют сильную корреляционную связи и вклад в психомоторный компонент специализированной подготовки бойцов в каратэ. Среди ведущих параметров, наибольший вклад вносят простая и сложная зрительно-моторная реакция, внимание, помехоустойчивость, а также состояние тревожности и волевые качества.

Четвертый фактор представлен 20,6% всех рассматриваемых характеристик в общую сумму дисперсии. Данный фактор представлен количественными и качественными показателями технико-тактических действий в процессе соревновательного поединка. В четвертый фактор всего вошло 10 характеристик, 6 из которых имеют сильную корреляционную связь с компонентной структурой специализированной подготовки юношей 12-13 лет в каратэ. Наиболее важными характеристиками четвертого фактора являются: результативность поединка и эффективность технико-тактических действий, а также количество и точность ударов руками и ногами.

Таким, образом, проведенный корреляционный и факторный анализ показателей спортивной подготовленности позволил выявить и научно обосновать значимость физического, функционального, психомоторного и технико-тактического компонентов, определяющих содержание специализированной подготовки юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ на основе применения метода круговой тренировки. Подтверждение полученных в ходе поисковых исследований результатов нашло свое отражение в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента.

Закключение. Многолетняя подготовка спортивного резерва в каратэ должна строиться с учетом индивидуальных показателей спортивной подготовленности, которые могут дать полное представление о состоянии спортсмена и эффективности тренировочных воздействий в годичном цикле подготовки. Анализ весовых категорий и динамики компонентов подготовленности юношей 12-13 лет, занимающихся каратэ, в процессе годичного тренировочного показал, что они служат основой для эффективной разработки структуры и содержания специализированной подготовки на основе применения метода круговой тренировки, которая позволит обеспечить повышение уровня подготовленности и спортивного мастерства в соревновательной деятельности.

Повышение уровня специализированной подготовленности юношей 12-13 лет, занимающихся каратэ, необходимо осуществлять с учетом легкой и тяжелой весовой категории в процессе целенаправленных занятий по методу круговой тренировки, которая позволяет обеспечить целенаправленное воздействие на физический, функциональный, психомоторный и технико-тактический компонент подготовленности спортсменов.

Таким образом, представленные компоненты специализированной подготовки юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ позволяют

существенно продвинуться в решении задач эффективного совершенствования спортивного мастерства и достижения высоких результатов в ходе соревновательного поединка.

Список литературы

1. Акопян, А. В. Специфика технико-тактической и физической подготовки спортсменов различных

квалификационных групп во вестилевом каратэ / А. В. Акопян, А. А. Шахов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022 – № 7 (209). – С. 8-11.

2. Алхасов, Д. С. Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ: учебно-методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва : Советский спорт, 2022. – 231 с.

3. Алхасов, Д. С. Структура тренировочных средств различной направленности на этапе начальной подготовки в Косики каратэ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Алхасов Дмитрий Сергеевич. – Москва, 2007. – 22 с.

4. Ачкасов, В. В. Медико-биологический аспект влияния занятий каратэ-до на организм детей и подростков: монография / В. В. Ачкасов, С. Б. Нарзулаев. – Томск, 2008. – 203 с.

5. Жалилов, А. В. Общая физическая подготовка у юных каратистов / А. В. Журавлев, С. Ю. Завалишина, А. В. Доронцев, Н. В. Кириллова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10(212). – С. 145-150.

6. Информативность контрольных упражнений для оценки физической подготовленности юных спортсменов 10–12 лет, занимающихся каратэ кекусинкай / В. А. Баландин, А. О. Кузнецов, С. А. Печерский, К. Ю. Чернышенко, П. В. Коляго // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», 2019 – № 11(177). – С. 29-34.

7. Корженевский, А. Н. Определение эффективной структуры подготовки юных спортсменов 12-13 лет, специализирующихся в карате / А. Н.

Корженевский, Б. А. Подливаев, С. Н. Жуков // Вестник спортивной науки 2021. – № 2. – С. 25-29.

8. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие / С. А. Литвинов. – Москва, 2019. – 183с.

9. Мисакян, М. А. Каратэ Киокушинкай: монография / М. А. Мисакян. – Москва, 2005. – 56 с.

References

1. Akopyan, A. V. Specifika tekhniko-takticheskoy i fizicheskoy podgotovki sportsmenov razlichnyh kvalifikacionnyh grupp vo vsestilevom karate / A. V. Akopyan, A. A. Shahov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022 – № 7 (209). – S. 8-11.

2. Alhasov, D. S. Planirovanie mnogoletnej sportivnoj podgotovki v karate: uchebno-metodicheskoe posobie / D. S. Alhasov. – Moskva : Sovetskij sport, 2022. – 231 s.

3. Alhasov, D. S. Struktura trenirovochnyh sredstv razlichnoj napravlenosti na etape nachal'noj podgotovki v Kosiki karate: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Alhasov Dmitriy Sergeevich. – Moskva, 2007. – 22 s.

4. Achkasov, V. V. Medikobio-logicheskij aspekt vliyaniya zanyatij karate-do na organizm detej i podrostkov: monografiya / V. V. Achkasov, S. B. Narzulaev. – Tomsk, 2008. – 203 s.

5. Zhalilov, A. V. Obshchaya fizicheskaya podgotovka u yunyh karatistov / A. V. Zhuravlev, S. Yu. Zavalishina, A. V. Doroncev, N. V. Kirillova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 10(212). – S. 145-150.

6. Informativnost' kontrol'nyh uprazhnenij dlya ocenki fizicheskoy podgotovlenosti yunyh sportsmenov 10–12 let, zanimayushchihsya karate kekusinkaj / V. A. Balandin, A. O. Kuznecov, S. A. Pecherskij, K. Yu. Chernyshenko, P. V. Kolyago // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta», 2019 – № 11(177). – S. 29-34.

7. Korzhenevskij, A. N. Opredelenie effektivnoj struktury podgotovki yunyh sportsmenov 12-13 let, specializiruyushchihsya v karate / A. N. Korzhenevskij, B. A. Podlivaev, S. N. Zhukov // Vestnik sportivnoj nauki 2021. – № 2. – S. 25-29.

8. Litvinov, S. A. Karate: uchebnoe posobie / S. A. Litvinov. – Moskva, 2019. – 183s.

9. Misakyan, M. A. Karate Kiokushinkaj: monografiya / M. A. Misakyan. – Moskva, 2005. – 56 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Байхаджиев Арсен Гусейнович – тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. П. Г. Горохова» (г. Смоленск, Россия). Региональная спортивная общественная организация «Смоленская областная федерация восточного боевого единоборства» – президент. Эл. почта: vbe-067@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Baykhadzhiev Arsen Guseinovich – coach-teacher of the municipal budgetary institution of additional education "Sports School of the Olympic Reserve named after. P. G. Gorokhova" (Smolensk, Russia). Regional sports public organization "Smolensk Regional Federation of Eastern Martial Arts" – President.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ ЛЕГКОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ В КАРАТЭ

Аннотация. Добиться высокого уровня разносторонней подготовленности спортсменам в каратэ позволяет разнообразие различных двигательных действий, приближая данный вид боевых искусств к эффективному средству тренировки различных категорий занимающихся. Существенное значение имеет совершенствование функциональной подготовленности и психофизиологических характеристик с учетом особенностей спортсменов за счет специализированной подготовки, которая обеспечивает конкретное воздействие тренировочных средств на определенные стороны спортивной подготовленности юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ. Проведенная психофизиологическая диагностика позволяет констатировать, что также существует достаточно высокий потенциал для повышения психомоторных способностей юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ при организации специализированной подготовки, которая обеспечивает сбалансированное совершенствование различных компонентов психомоторных способностей бойцов.

Ключевые слова: *каратэ, юные спортсмены, весовая категория, функциональная подготовленность, психомоторные способности.*

Baykhadzhiev A. G.
MBUDO SSHOR them. P. G. Gorokhova
Russia, Smolensk

COMPARATIVE ASSESSMENT OF FUNCTIONAL FITNESS AND PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS OF BOYS AGED 12-13 YEARS OF LIGHT AND HEAVY WEIGHT CATEGORY IN KARATE

Annotation. A variety of different motor actions allows athletes to achieve a high level of versatile preparedness in karate, bringing this type of martial arts closer to an effective means of training various categories of students. It is essential to improve functional fitness and psychophysiological characteristics, taking into account the characteristics of athletes through specialized training, which provides a specific effect of training tools on certain aspects of athletic fitness of boys aged 12-13 years of various weight categories in karate. The conducted psychophysiological diagnostics allows us to state that there is also a sufficiently high potential for increasing the psychomotor abilities of boys 12-13 years of age in light and heavy weight categories in karate with the organization of specialized training, which ensures balanced improvement of various components of the psychomotor abilities of fighters.

Keywords: *karate, young athletes, weight class, functional fitness, psychomotor abilities.*

Подготовка спортсменов в каратэ направлена на достижение высоких результатов в соревновательной деятельно-

сти [1, 13, 19]. Добиться высокого уровня разносторонней подготовленности спортсменам в каратэ позволяет разнооб-

разие различных двигательных действий, приближая данный вид боевых искусств к эффективному средству тренировки различных категорий занимающихся [4, 9]. Существенное значение имеет совершенствование функциональной подготовленности и психофизиологических характеристик.

В основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность проявления психических и физических качеств. Уровень психомоторной подготовленности определяется, с одной стороны, двигательными возможностями индивида (уровнем развития физических качеств и фондом двигательных навыков), с другой — умением рационально реализовать имеющийся двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Основным интегративным показателем психомоторной подготовленности (ПМП) является результат психомоторных действий. Однако, вероятно, возможны и другие показатели: коэффициент реализации полезности и экономичности действий, показатель резервных возможностей и др. [20, с. 18].

Функциональная подготовленность юношей 12-13 лет в каратэ во многом обеспечивает поддержание высокой интенсивности выполнения атакующих и защитных действий во время боевой схватки. Функциональная подготовленность определяется способностью успешно преодолевать физические нагрузки в тренировочной и соревновательной деятельности за счет высоких показателей физической работоспособности, а также эффективной работы сердечно-сосудистой системы [2, 7, 15]. В литературе представлены различные данные о показателях ССС единоборцев [8, 9, 18, 22], которые, на наш взгляд, требуют их дифференциации с учетом специфики вида спорта, в частности у спортсменов разных весовых категорий.

Достижения высокой результативности технико-тактических действия при выполнении ударов руками и ногами в

атаке, а также защитных действий в ходе соревновательного поединка можно добиться по мнению многих исследователей за счет организации и проведения специализированной тренировки [6, 11, 17, 21]. Соревновательный поединок в каратэ (кумитэ) – это свободный спарринг двух спортсменов, который предусматривает выполнение различных ударных действий руками и ногами, а также защита от приемов, которые проводит соперник. В процессе боевой схватки, спортсмен должен быстро распознавать слабые стороны в технико-тактическом мастерстве соперника и на этой основе строить собственные действия в атаке и защите. Для реализации такой стратегии юноши 12-13 лет в каратэ должны демонстрировать высокий уровень психомоторных способностей и поддерживать эмоционально-волевою работоспособность на протяжении всего поединка. По мнению многих специалистов [3, 10, 12, 19] наиболее информативными и значимыми способностями в процессе соревновательной деятельности для спортсменов-единоборцев является простая и сложная зрительно-моторная реакция, внимание, помехоустойчивость, а также эмоциональное реагирование на физическую нагрузку и эмоционально-волевая работоспособность. Но также имеются данные, что только показатели сложной зрительно-моторной реакции не в полной мере отвечают условиям реализации технико-тактических действий в соревновательном поединке [5, 15, 16].

В целом, дифференцированный анализ показателей функциональной подготовленности и психомоторных способностей юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ позволяет более качественно подойти к вопросу планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Вышесказанное свидетельствует о необходимости интегративной оценки подготовленности юных спортсменов, занимающихся каратэ.

Цель исследования: сравнительная оценка уровня функциональной подготовленности и психомоторных способностей у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ.

Организация и методы исследования. Исследования проводились с 2020 по 2023 год на базе боевого клуба «Спарта» (г. Смоленск). В констатирующей части исследования приняли участие 48 юношей (I-III взрослый разряд) в возрасте 12-13 лет, этап спортивной специализации.

Было проведено исследование, направленное на изучение показателей сердечно-сосудистой системы испытуемых. В рамках решаемых задач исследования были получены результаты уровня функционирования системы кровообращения у испытуемых в состоянии относительного покоя: частота сердечных сокращений (ЧСС); систолическое (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД); систолический объем (СО); минутный объем кровообращения (МОК);

сердечный индекс (СИ); удельное периферическое сопротивление (УПС).

Исследование частоты сердечных сокращений (ЧСС) позволяет констатировать, что у юношей 12-13 лет легкой категории изучаемые показатели незначительно ниже в состоянии покоя, чем у спортсменов тяжелой весовой категории на протяжении всего годового тренировочного цикла ($p>0,05$; рисунок 1). Установлено, что максимальные показатели ЧСС у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ отмечаются в середине (январь) годового тренировочного цикла – 68,5 и 74,0 уд/мин, соответственно. В этот период времени у спортсменов в каратэ существенно увеличивается количество соревновательных стартов, участие в которых иногда происходит на фоне не полного восстановления, что объясняет высокие значения ЧСС, но они соответствуют нормам для рассматриваемого возраста испытуемых – 12-13 лет.

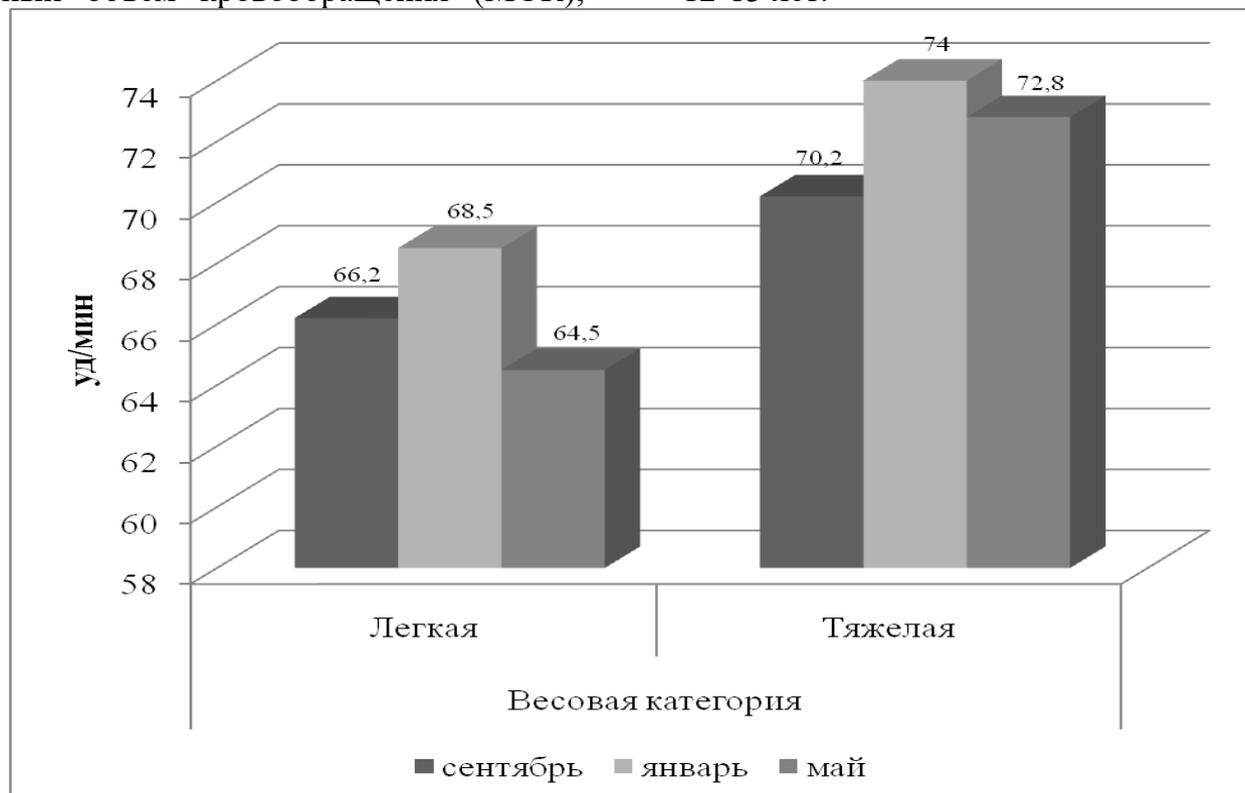


Рисунок 1 – Динамика показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории, занимающихся каратэ в течение годового цикла подготовки

Результаты свидетельствуют, что юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ к концу (май) годового цикла подготовки показатели ЧСС незначительно снижаются ($p>0,05$), что свидетельствует о серьезном потенциале, который существует в направлении достижения наилучшей спортивной формы в течение всего годового периода тренировки.

Юные спортсмены 12-13 лет тяжелой весовой категории в каратэ незначительно превосходят своих сверстников легкой категории на всех этапах годового тренировочного цикла по показателям систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления ($p>0,05$; рисунок 2).

Максимальные значения САД у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ отмечаются к концу (май) годового тренировочного цикла – 106,9 и 113,5 мм рт. ст., соответственно, это косвенно может свидетельствовать о снижении уровня функционирования системы кровообращения под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Установлено, что максимальные значения ДАД отмечаются у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в начале (сентябрь) годового тренировочного цикла – 73,7 и 76,2 мм рт. ст. Следует отметить, что полученные результаты в двух рассматриваемых группах испытуемых достоверных отличий не имеют и результаты в течение годового цикла изменяются не существенно.

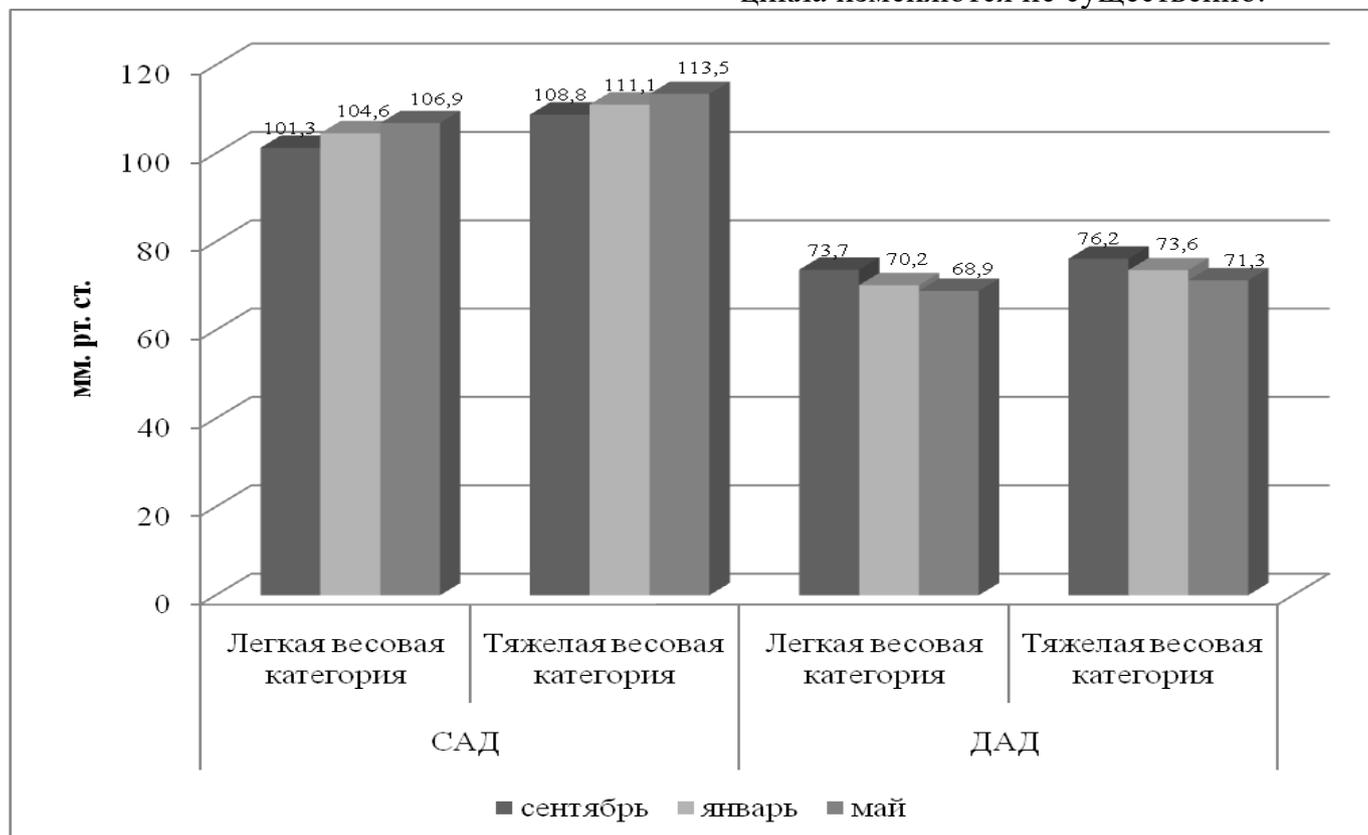


Рисунок 2 – Динамика показателей систолического (САД) и диастолического артериального давления (ДАД) у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории, занимающихся каратэ в течение годового цикла подготовки

Систолический объем крови (СО) позволяет судить о работоспособности сердца, чем выше этот показатель, тем соответственно более тренирован спортсмен. В свою очередь, удельное перифери-

ческое сопротивление (УПС) позволяет оценить изменение артериального тонуса в состоянии покоя и под действием физической нагрузки. У тренированных

спортсменов УПС под действием нагрузки показатель должен снижаться.

Анализ свидетельствует, что показатель систолического объема крови (СО) в начале, середине и в конце годичного тренировочного цикла у юношей 12-13 лет легкой категории незначительно уступает результатам, показанным бойцами тяжелой весовой категории. Следует отметить, что в каждой весовой категории результаты СО изменяются в течение года

незначительно (р. При этом, показанные результаты значительно ниже, чем установленные исследованиями многих специалистов [8, 9, 18, 22]. Данный факт свидетельствует о необходимости повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории для достижения оптимальной спортивной формы к соревновательным поединкам в каратэ.

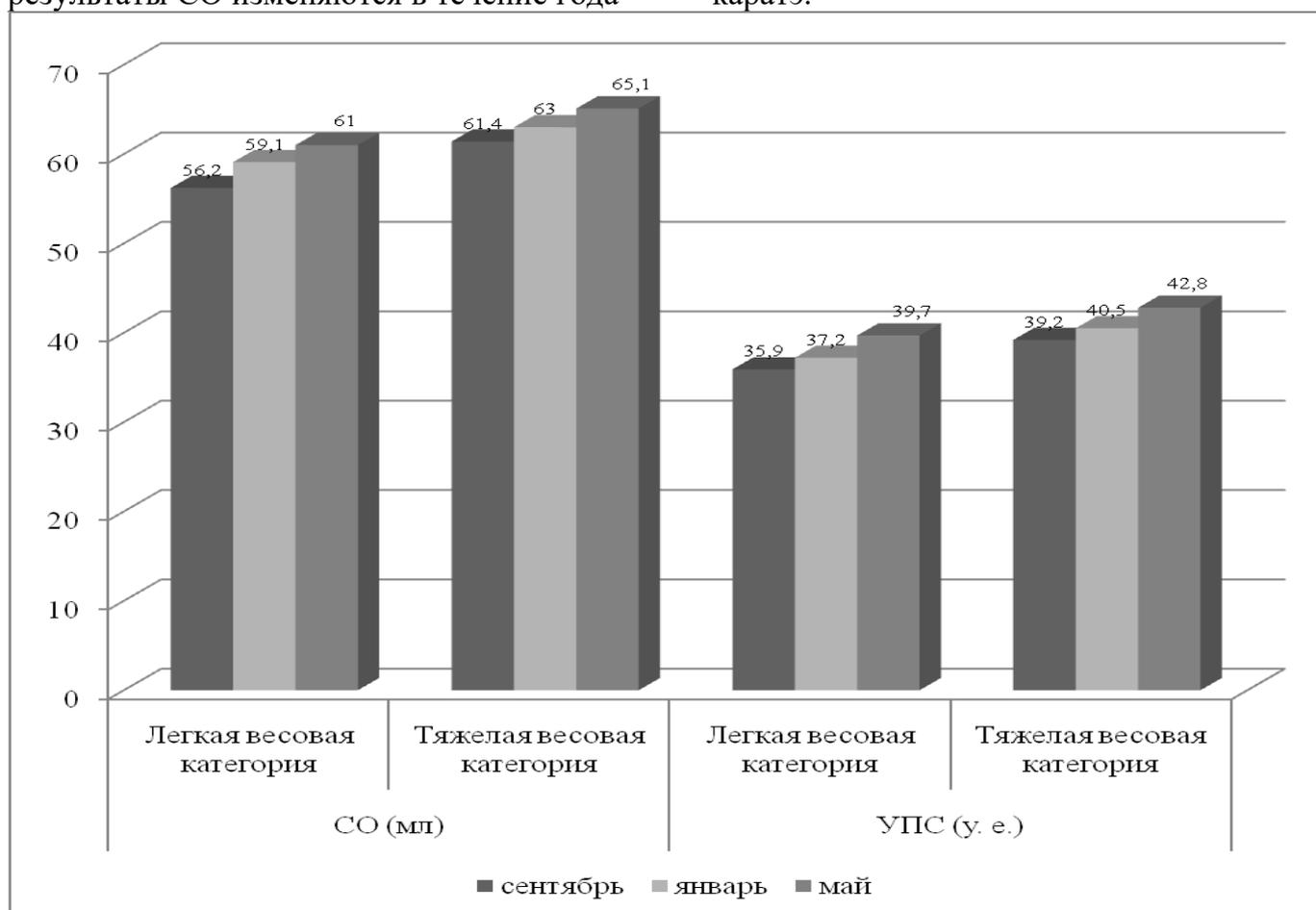


Рисунок 3 – Динамика показателей систолического объема (СО) и удельного периферического сопротивления (УПС) у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории, занимающихся каратэ в течение годичного цикла подготовки

Выявлено, что показатели удельного периферического сопротивления (УПС) у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ увеличиваются в течение годичного тренировочного цикла, но достоверно не различаются между рассматриваемыми категориями ($p > 0,05$). Максимальные значения УПС отмечаются в конце (май) годичного тренировочного цикла, как у спортсменов легкой – 39,7

у. е., так и тяжелой весовой категории – 42,8 у. е. Полученные результаты свидетельствуют о том, что у юношей 12-13 лет обеих весовых категорий в каратэ отмечается ухудшение механизмов регулирования артериального давления к окончанию годичного тренировочного цикла. Такие результаты косвенно подтверждают снижение уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

спортсменов различных весовых категорий в каратэ под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Установлено, что у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ показатели МОК за весь период годового тренировочного цикла достоверных различий не имеют и изменяются в каждой группе незначительно. Повышение МОК установлено в середине (январь) годового цикла до 3,86 л у спортсменов легкой категории и 3,98 л у бойцов тяжелой категории ($p>0,05$).

Исследование простой зрительно-моторной реакции позволило установить,

что юноши 12-13 лет легкой весовой категории в течение трех срезов (сентябрь, январь, май) годового тренировочного цикла демонстрируют незначительно меньше времени, затраченного испытуемым на латентный и моторный период реагирования на один зрительный стимул по сравнению со спортсменами тяжелой весовой категории ($p>0,01$). Данный факт свидетельствует о превосходстве «легковесных» спортсменов над «тяжеловесами» по скорости реагирования, однако эти показатели имеют потенциал для существенного улучшения под воздействием специализированной тренировки.

Таблица 1 – Динамика показателей простой зрительно-моторной реакции у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, (n=48 чел.), м/с

Весовая категория	Месяцы			t	p
	сентябрь	январь	май		
Тяжелая	264,7±15,9	260,3±15,2	263,5±15,4	0,05	>0,01
Легкая	254,7±14,6	248,6±14,7	242,3±14,4	0,60	>0,01
t/p	0,46 >0,01	0,55 >0,01	1,01 >0,05	-	-

Анализ результатов свидетельствует, что у юношей легкой и тяжелой весовой категории за годичный тренировочный цикл отмечается незначительное улучшение показателей простой зрительно-моторной реакции на 12,4 и 1,5 м/с, соответственно ($p>0,01$). Полученные результаты свидетельствуют о необходимости применения в тренировке специализированных тренировочных средств обеспечивающих улучшение психомоторных способностей, которые, во многом, обеспечивают повышение результативности соревновательного поединка.

Сложная зрительно-моторная реакция юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории оценивалась с помощью методики «реакция различения» и

«Реакция выбора». В процессе применения методики «Реакция различения» и «Реакция выбора» установлено, что юноши 12-13 лет легкой весовой категории имеют незначительно выше скорость реакции на несколько надлежащих стимулов в течение трех контрольных срезов (сентябрь, январь, май) в годовом тренировочном цикле по сравнению со спортсменами тяжелой весовой категории ($p>0,01$). Демонстрируемые показатели сложной зрительно-моторной реакции не в полной мере отвечают условиям реализации технико-тактических действий в соревновательном поединке, что подтверждается результатами исследований различных специалистов [5, 15, 16].

Таблица 2 – Динамика показателей сложной зрительно-моторной реакции у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, (n=48 чел.), м/с

Виды реакций	Весовая категория	Месяцы			t	p
		сентябрь	январь	май		
Реакция различения	Тяжелая	391,5±17,2	401,8±17,5	396,2±17,4	0,19	>0,01
	Легкая	385,2±16,7	379,5±16,4	374,7±16,3	0,45	>0,01
	t/p	0,26 >0,01	0,93 >0,01	0,90 >0,01	-	-
Реакция выбора	Тяжелая	310,2±15,3	316,8±15,5	321,3±15,8	0,50	>0,01
	Легкая	298,3±14,7	290,5±14,5	286,8±14,2	0,56	>0,01
	t/p	0,56 >0,01	1,24 >0,05	1,62 >0,05	-	-

Проведенная психофизиологическая диагностика позволила установить положительную динамику сложной зрительно-моторной реакции у юношей 12-13 лет легкой весовой категории, оцениваемой с помощью методики «Реакция различения» и «Реакция выбора»: 10,5 и 11,5 м/с, соответственно ($p>0,01$). У юношей тяжелой весовой категории за время годичного тренировочного цикла отмечается ухудшение показателей сложной зрительно-моторной реакции ($p>0,01$; таблица 2). Необходимо констатировать, что демонстрируемые показатели сложной зрительно-моторной реакции у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ имеют потенциал для улучшения при воздействии специализированной тренировки.

Оценка внимания позволила установить, что юноши 12-13 лет легкой весовой категории незначительно превосходят по рассматриваемым показателям спортсменов тяжелой весовой категории на протяжении всего годичного тренировочного

цикла ($p>0,01$; таблица 3). Следует подчеркнуть, что спортсмены тяжелой и легкой весовой категории к окончанию годичного тренировочного цикла незначительно улучшают показатели внимания на 11,5 и 9,1 м/с по сравнению с началом тренировочных занятий (таблица 3).

В результате оценки зрительных стимулов вызывающих помехи при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений с помощью методики «Помехоустойчивость» установлено, что спортсмены легкой весовой категории в сентябре, январе и мае незначительно превосходят по рассматриваемым показателям бойцов тяжелой весовой категории ($p>0,01$). Следует отметить, что в течение года отмечается положительная динамика реагирования на различные помехи, как у спортсменов легкой, так и тяжелой весовой категории, однако эти изменения не столь существенны – 7,8 и 11,3 м/с, соответственно ($p>0,01$).

Таблица 3 – Динамика показателей внимания и помехоустойчивости у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, (n=48 чел.), м/с

Показатели	Весовая категория	Месяцы			t	p
		сентябрь	январь	май		
Внимание	Тяжелая	230,5±13,9	224,8±13,6	219,0±13,5	0,59	>0,01
	Легкая	227,0±13,8	222,3±13,6	217,9±13,3	0,47	>0,01
	t/p	0,18 >0,01	0,13 >0,01	0,06 >0,01		
Помехоустойчивость	Тяжелая	307,6±15,5	300,2±15,3	296,3±15,0	0,52	>0,01
	Легкая	300,6±15,1	297,1±14,9	292,8±14,6	0,37	>0,01
	t/p	0,32 >0,01	0,15 >0,01	0,17 >0,01		

Психофизиологическая диагностика простой и сложной зрительно-моторной реакции, внимания и помехоустойчивости свидетельствует о высоком потенциале повышения скорости нервных процессов в латентном и моторном периоде реагирования на зрительный стимул у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ. Такой подход обеспечивает достижение высокой результативности технико-тактических действия при выполнении ударов руками и ногами в атаке, а также защитных действий в ходе соревновательного поединка. Решение этого вопроса можно добиться, по мнению многих исследователей [6, 11, 17, 21], за счет организации и проведения специализированной тренировки.

Устойчивый эмоциональный фон в тренировочной и соревновательной деятельности юношей 12-13 лет различных весовых категорий имеет одно из определяющих значений для преодоления тревожности, что положительно сказывается на повышении спортивного мастерства и

достижении высоких спортивных результатов. Установлено, что юноши 12-13 лет тяжелой весовой категории в каратэ незначительно превосходят по показателям тревожности на всех этапах (сентябрь, январь, май) годичного тренировочного цикла спортсменов легкой весовой категории ($p>0,01$; рисунок 4).

Анализ данных свидетельствует о том, что у бойцов легкой и тяжелой весовой категории в течение годичного тренировочного цикла отмечается незначительное увеличение показателей тревожности на 1,1 и 1,6 у.е., соответственно ($p>0,05$), которые негативно отражаются на тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Сравнивая полученные данные с методическими рекомендациями И. Н. Мантровой (2007) следует отметить, что у юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ отмечается высокий уровень тревожности, который тормозит повышение спортивного мастерства занимающихся.

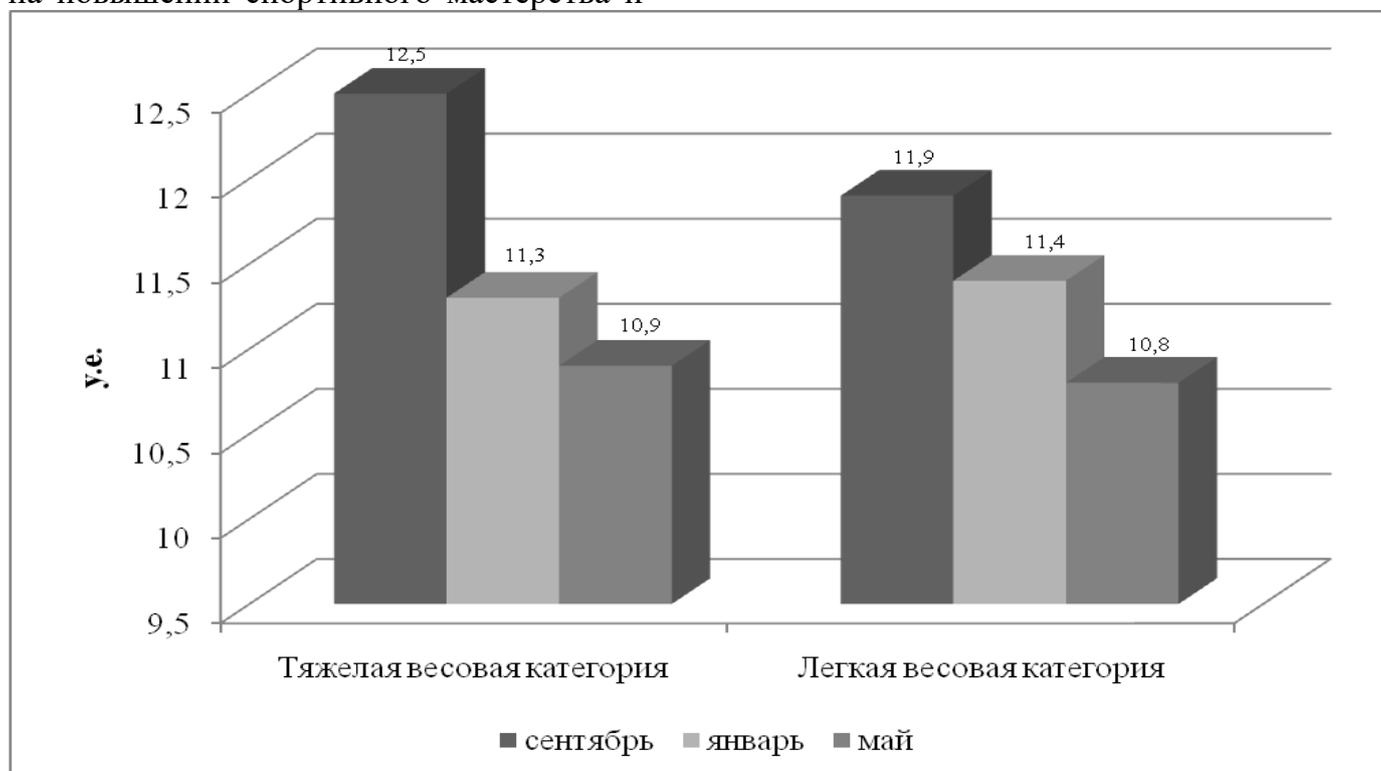


Рисунок 4 – Динамика показателей суммарного отклонения от аутогенной нормы у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, (n=48 чел.)

Для спортсменов в боевых искусствах на протяжении всего соревновательного поединка важно демонстрировать высокие показатели эмоционально-волевых качеств, которые позволяют концентрироваться на тактике схватки и получить преимущество над соперником в трудных ситуациях. Исследования позволили установить, что спортсмены тяжелой весовой категории на протяжении всего годовичного тренировочного цикла незначительно превосходят по тревожности и снижению эмоционально-волевой работоспособности юных спортсменов 12-13 лет легкой весовой категории в каратэ ($p > 0,01$; рисунок 5). У бойцов тяжелой весовой категории повышение тревожности и снижение уровня эмоционально-

волевой работоспособности за время годовичного тренировочного цикла изменяется на 1,3 у.е., а у спортсменов легкой весовой категории на 0,9 у.е. ($p > 0,01$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что современным юношам 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ достаточно сложно преодолевать различные трудности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Они позволяют предположить, что внедрение специализированной подготовки позволит снизить уровень тревожности и повысить эмоционально-волеую работоспособность, положительно скажутся на достижении более высоких соревновательных результатов.

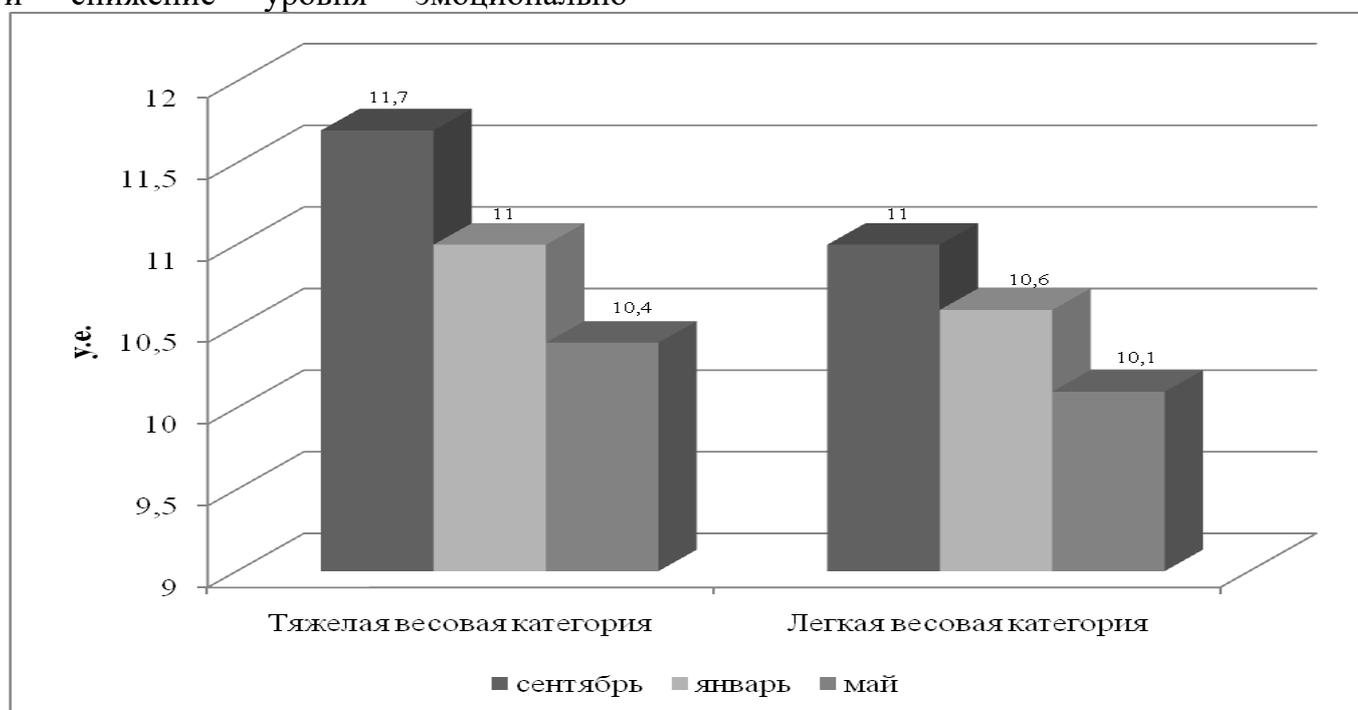


Рисунок 5 – Динамика показателей эмоционально-волевой работоспособности у юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, (n=48 чел.)

Заключение. Таким образом, обобщая результаты оценки функционального состояния юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ, следует констатировать наличие высокого потенциала выбранного нами направления подготовки (круговая тренировка) для достижения оптимальной спортивной формы к соревновательным поединкам и боевым схваткам. Реализовать данное

направление можно за счет специализированной подготовки, которая обеспечивает конкретное воздействие тренировочных средств на определенные стороны спортивной подготовленности юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ.

Проведенная психофизиологическая диагностика позволяет констатировать, что существует достаточно высокий по-

тенциал для повышения психомоторных способностей юношей 12-13 лет легкой и тяжелой весовой категории в каратэ при организации специализированной подготовки, которая обеспечивает сбалансированное совершенствование различных компонентов психомоторных способностей бойцов.

Для уточнения ведущих компонентов, определяющих эффективность специализированной подготовки юношей 12-13 лет различных весовых категорий в каратэ, целесообразно провести факторный анализ, результаты которого нами представлены в другой публикации.

Список литературы

1. Аллакин, Ю. А. Методика обучения Кёкусинкай каратэ на первом году занятий: учебно-методическое пособие / Ю. А. Аллакин. – Пенза, 2008. – 31 с.
2. Ачкасов, В. В. Медико-биологический аспект влияния занятий каратэ-до на организм детей и подростков: монография / В. В. Ачкасов, С. Б. Нарзулаев. – Томск, 2008. – 203 с.
3. Ашкинази, С. М. Комплексирование единоборств как современная тенденция их развития / С. М. Ашкинази // Материалы IV Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье» 23-25 апреля 2009 года. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2009. – С. 9-10.
4. Бахарев, Ю. А. Занятия каратэ как средство развития координационных способностей детей среднего школьного возраста с нарушением слуха / Ю. А. Бахарев, А. В. Ермилычев, В. П. Тупицын, А. С. Лобанов, А. М. Морозов // Адаптивная физическая культура. 2019. – № 1 (77). – С. 8-10.
5. Белый, К. В. Проблемы спортивной подготовки в киокусинкай / К. В. Белый // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: матер. VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Москва, 2022. – С. 55-60.
6. Бойко, А. И. Взаимосвязь атакующих ударных действий и элементов контактной борьбы в подготовке юных единоборцев 13-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бойко Александр Иванович. – Москва, 2004. – 23 с.
7. Губа, В. П. Спортивная морфология: учебник / В. П. Губа, В. Н. Чернова – Москва : Спорт, 2020. – 324 с.
8. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
9. Колесник, И. С. Физическая подготовка к занятиям единоборствами / И. С. Колесник, Л. Д. Назаренко // Физическая культура в школе. 2009. – № 5. – С. 40-41.
10. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие / С. А. Литвинов. – Москва, 2019. – 183с.
11. Малков, О. Б. Основные компоненты тактики поединка в спортивных единоборствах / О. Б. Малков, В. В. Гожин // Теория и практика физической культуры. 2009. – № 2. – С. 3-6.
12. Миндиашвили, Д. Г. Управление формированием спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Миндиашвили Дмитрий Георгиевич. – Санкт-Петербург, 1996. – 35 с.
13. Николаев, Р. И. Особенности формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий в секции Киокусинкай каратэ / Р. И. Николаев, Ю. А. Дорогова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. труд. Всерос. науч.-практ. конф. 2019. – С. 362-368.
14. Олин, С. В. Обоснование методики надежности выполнения оборонительных тактико-технических

действий в Киокусинкай: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Олин Сергей Викторович. – Челябинск, 2013. – 22 с.

15. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

16. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование: монография / под ред. А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 218 с.

17. Талан, А. С. Мониторинг текущего состояния юных спортсменов по каратэ киокусинкай / А. С. Талан, Л. С. Шувалова, М. В. Дедик // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. – № 1. – С. 67-69.

18. Титов, В. А. Обучение двигательным действиям юных каратистов: монография / В. А. Титов, Д. В. Фомиряков. – Чебоксары, 2009. – 97 с.

19. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 590 с.

20. Туревский, И. М. Биомеханика двигательной деятельности: формирование психомоторных способностей : учеб. пособие для СПО / И. М. Туревский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 353 с.

21. Усков, С. В. Возможности оптимизации систем спортивной тренировки каратэ-до и дзюдо-до в целостную педагогическую технологию / С. В. Усков // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 4. – С. 40.

22. Филиппова, Ю. В. Структура тренировочных нагрузок каратистов 12-14 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Филиппова Юлия Владимировна. – Москва, 2016. – 22 с.

References

1. Allakin, Yu. A. Metodika obucheniya Kyokusinkaj karate na pervom godu zanyatij: uchebno-metodicheskoe posobie / Yu. A. Allakin. – Penza, 2008. – 31 s.

2. Achkasov, V. V. Mediko-biologicheskij aspekt vliyaniya zanyatij karate-do na organizm detej i podrostkov: monografiya / V. V. Achkasov, S. B. Narzulaev. – Tomsk, 2008. – 203 s.

3. Ashkinazi, S. M. Kompleksirovanie edinoborstv kak sovremennaya tendenciya ih razvitiya / S. M. Ashkinazi // Materialy IV Mezhdunarodnogo kongressa «Chelovek, sport, zdorov'e» 23-25 aprelya 2009 goda. – Sankt-Peterburg : VIFK, 2009. – S. 9-10.

4. Baharev, Yu. A. Zanyatiya karate kak sredstvo razvitiya koordinacionnyh sposobnostej detej srednego shkol'nogo vozrasta s narusheniem sluha / Yu. A. Baharev, A. V. Ermilychev, V. P. Tupicyn, A. S. Lobanov, A. M. Morozov // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2019. – № 1 (77). – S. 8-10.

5. Belyj, K. V. Problemy sportivnoj podgotovki v kiokusinkaj / K. V. Belyj // Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika, vospitanie: mater. VII Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. – Moskva, 2022. – S. 55-60.

6. Bojko, A. I. Vzaimosvyaz' atakuyushchih udarnyh dejstvij i elementov kontaktnoj bor'by v podgotovke yunyh edinoborcev 13-15 let: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Bojko Aleksandr Ivanovich. – Moskva, 2004. – 23 s.

7. Guba, V. P. Sportivnaya morfologiya: uchebnik / V. P. Guba, V. N. Chernova – Moskva : Sport, 2020. – 324 s.

8. Ivanov, V. V. Kompleksnyj kontrol' v podgotovke sportsmenov / V. V. Ivanov. – Moskva : Fizkul'tura i sport, 1987. – 256 s.

9. Kolesnik, I. S. Fizicheskaya podgotovka k zanyatiyam edinoborstvami / I. S. Kolesnik, L. D. Nazarenko // Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2009. – № 5. – S. 40-41.

10. Litvinov, S. A. Karate: uchebnoe posobie / S. A. Litvinov. – Moskva, 2019. – 183s.

11. Malkov, O. B. Osnovnye komponenty taktiki poedinka v sportivnyh edinoborstvah / O. B. Malkov, V. V. Gozhin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2009. – № 2. – S. 3-6.
12. Mindiashevili, D. G. Upravlenie formirovaniem sportivnogo masterstva kvalificirovannyh borcov (teoriya i praktika): avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Mindiashevili Dmitrij Georgievich. – Sankt-Peterburg, 1996. – 35 s.
13. Nikolaev, R. I. Osobennosti formirovaniya nravstvenno-voleyvnykh kachestv lichnosti podrostkov v processe zanyatij v sekcii Kiokusinkaj karate / R. I. Nikolaev, Yu. A. Dorogova // Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studencheskogo sporta: sb. trud. Vseros. nauch.-prakt. konf. 2019. – S. 362-368.
14. Olin, S. V. Obosnovanie metodiki nadezhnosti vypolneniya oboronitel'nykh taktiko-tehnicheskikh dejstvij v Kiokusinkaj: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Olin Sergej Viktorovich. – Chelyabinsk, 2013. – 22 s.
15. Sergienko, L. P. Sportivnyj otbor: teoriya i praktika: monografiya / L. P. Sergienko. – Moskva : Sovetskij sport, 2013. – 1048 s.
16. Taktiko-tehnicheskie karakteristiki poedinka v sportivnyh edinoborstvah: boks, bor'ba, karate, taekvondo, thekvondo, fekhovanie: monografiya / pod red. A. F. Sharipova, O. B. Malkova. – Moskva : Fizkul'tura i sport, 2007. – 218 s.
17. Talan, A. S. Monitoring tekushchego sostoyaniya yunykh sportsmenov po karate kiokusinkaj / A. S. Talan, L. S. Shuvalova, M. V. Dedic // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2022. – № 1. – S. 67-69.
18. Titov, V. A. Obuchenie dvigatel'nykh dejstviyam yunykh karatistov: monografiya / V. A. Titov, D. V. Fomiryakov. – Cheboksary, 2009. – 97 s.
19. Tumanyan, G. S. Shkola masterstva borcov, dzyudoistov i sambistov: uchebnoe posobie / G. S. Tumanyan. – Moskva : Akademiya, 2006. – 590 s.
20. Turevskij, I. M. Biomekhanika dvigatel'noj deyatel'nosti: formirovanie psihomotornykh sposobnostej : ucheb. posobie dlya SPO / I. M. Turevskij. – Moskva : Izdatel'stvo Yurajt, 2019. – 353 s.
21. Uskov, S. V. Vozmozhnosti optimizacii sistem sportivnoj trenirovki karatedo i dzyudo-do v celostnuyu pedagogicheskuyu tekhnologiyu / S. V. Uskov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2015. – № 4. – S. 40.
22. Filippova, Yu. V. Struktura trenirovochnykh nagruzok karatistov 12-14 let v godichnom cikle podgotovki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Filippova Yuliya Vladimirovna. – Moskva, 2016. – 22 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Байхаджиев Арсен Гусейнович – тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. П. Г. Горохова» (г. Смоленск, Россия). Региональная спортивная общественная организация «Смоленская областная федерация восточного боевого единоборства» – президент. Эл. почта: vbe-067@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Baykhadzhiev Arsen Guseinovich – coach-teacher of the municipal budgetary institution of additional education “Sports School of the Olympic Reserve named after. P. G. Gorokhova” (Smolensk, Russia). Regional sports public organization “Smolensk Regional Federation of Eastern Martial Arts” – President.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796/799

¹Воробьев Т.В., ²Фонарев Д.В.

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7». Россия, г. Чайковский
taraaras@yandex.ru

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
Россия, г. Казань,
dozent1974@mail.ru

МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Аннотация. В статье рассмотрен зарубежный и отечественный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми. Представлена авторская модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства. В основе модели сетевое взаимодействие органов исполнительной власти, направленное на предоставление населению физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: организационная модель, пожилые люди, физкультурно-оздоровительная работа.

¹Vorobyov T.V., ²Fonarev D.V.

¹Municipal budgetary educational institution «Secondary school No. 7»
Russia, Tchaikovsky,
taraaras@yandex.ru

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Russia, Kazan

MODELING OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK WITH THE ELDERLY PEOPLE AT THE PLACE OF RESIDENCE

Abstract. The article discusses foreign and domestic experience in organizing physical education and health work with older people. The author's model for organizing physical education and health work with older people at their place of residence is presented. The model is based on network interaction between executive authorities aimed at providing the population with physical education and sports services

Keywords: organizational model, elderly people, physical culture and wellness work.

Актуальность. Сегодня старение населения является одним из главных демографических вызовов обществу [1, 6, 15]. Рост доли пожилых людей устанавливает перед государством задачи, предусматривающие, с одной стороны, решение проблемы негативных последствий старения населения, с другой – обеспечение

высокого качества жизни. Укрепление и поддержание здоровья людей пожилого возраста позволит продолжить трудовую деятельность после выхода на пенсию, что, в свою очередь, поможет снизить нагрузку на трудоспособное население, сократить расходы на социальное обеспе-

чение, повысить качество и уровень жизни пожилых людей [1, 6].

Организация систематических занятий физической культурой и массовым спортом является одной из ключевых задач политики Российской Федерации. Действующими нормативными документами предусматривается повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом¹; создание условий для регулярной физкультурно-спортивной деятельности, для активного долголетия и качественной жизни пожилых людей; уменьшение смертности населения старше трудоспособного возраста; увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет².

В Федеральном проекте «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» предусмотрена организация занятий физической культурой пожилых людей на спортивных объектах шаговой доступности, на спортивных площадках дворовых территорий, в парковых зонах, на базе медицинских организаций и организаций социального обслуживания.

Организация деятельности по обеспечению активного долголетия пожилого населения на муниципальном уровне представлена в работах В. И. Столярова, Э. А. Зюрина, Ю. В. Окунькова, Е. Н. Петрук, Д. Н. Гаврилова, Д. Н. Пухова, О.

Ю. Королевой, Е. Б. Ольховской, А. А. Щегорцова [3, 4, 9, 11, 12, 16].

Несмотря на достаточную разработанность организационных форм, следует отметить дефицит работ, направленных на изучение условий для обеспечения активного долголетия пожилых людей по месту жительства с учетом действующих нормативно-правовых актов.

Таким образом, анализ директивных документов, констатирующих о необходимости приобщения пожилых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, доказывает важность и значимость организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми на спортивных объектах шаговой доступности (по месту жительства).

Цель исследования – обосновать и разработать модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, моделирование.

Результаты исследования. В данной работе мы рассмотрели успешные зарубежные и отечественные практики организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми.

Одним из наиболее удачных примеров, на наш взгляд, где масштабно решается задача по вовлечению различных слоев населения в занятия физической активностью, является опыт Великобритании. В данной стране существует программа по борьбе с низкой физической активностью «Everybody active, every day: framework for physical activity» («Каждый активен каждый день»)³. Британские эксперты отмечают, высокий организацион-

¹ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015> (дата обращения: 21.06.2024)

² Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16) [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_317388/ (дата обращения: 21.06.2024)

³ Everybody active, every day: framework for physical activity [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gov.uk/government/publications/everybody-activeevery-day-a-framework-to-embed-physical-activity-intodaily-life> (дата обращения: 06.07.2024).

ный потенциал у данной программы по вовлечению пожилых людей в физическую культуру.

В Германии основными видами физической активности пожилых людей являются: пешие прогулки и бег, плавание, гимнастика, фитнес, гольф, теннис, боулинг, езда на велосипеде. Наиболее востребованными формами тренировок являются групповые занятия, которые организуются как в фитнес-залах, так и на открытом воздухе. Немецкие пенсионеры также предпочитают медленные и расслабляющие виды активности, такие как йога и пилатес, что способствует укреплению мышц и поддержанию хорошего физического состояния. Правительство Германии активно поддерживает стремление пожилых людей к здоровой жизни, создавая достаточное количество спортивных клубов, в которых пенсионеры смогут объединяться в группы по интересующим их видам спорта, участвовать в соревнованиях, находить новых друзей [13].

Физическая активность в пожилом возрасте пользуется популярностью в Италии и Франции, где пенсионерам предоставляются субсидии и скидки на занятия спортом в спортивных клубах, аренду стадионов для занятий под наблюдением профессиональных тренеров [13].

В Китае, для занятий населения физической культурой используется материально – техническая база 620 000 гимназий и стадионов [7]. В Китае часто можно встретить пожилых людей, занимающихся тайцзицюань или кунг-фу на общественных площадях и в парках. Кроме того, нередко пенсионеры занимаются кардио-тренировками и танцами. Во множестве районов Китая создаются специализированные спортивные центры для пожилых людей, где они имеют возможность заниматься бадминтоном, гимнастикой, йогой, теннисом и другими видами физической активности. Среди китайских пенсионеров особенно популярны массовые совместные утренние и вечерние зарядки [13].

В отечественной практике стоит отметить следующий опыт организации физической активности пожилых людей.

В последнее время в некоторых регионах РФ предпринимаются усилия по модернизации физкультурно-спортивной работы с пожилыми гражданами. Ярким примером служит г. Москва, где с 2018 года, в рамках регионального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография», осуществляется проект «Московское долголетие». Эта инициатива предоставляет московским пенсионерам возможность участвовать в физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях [5, 10]. Занятия, проводимые в шаговой доступности от места жительства, как в помещениях организаций-поставщиков, так и на свежем воздухе, направлены на повышение уровня здоровья, приобретение новых знаний и умений, расширение социальных связей и организацию досуга горожан старше 55 лет [8]. В каждом районе столицы доступны более 30 видов активного отдыха, например, скандинавская ходьба, гимнастика, общая физическая подготовка, танцы.

В 2008 году в Саранске по инициативе активного сторонника здорового образа жизни Г. А. Марескиной создана Ассоциация граждан пожилого возраста Республики Мордовия «Клуб активного долголетия», который направлен на помощь в укреплении здоровья и продлении жизни пожилых людей, на популяризацию оздоровительных видов деятельности [2]. В данный момент, в рамках текущего проекта организованы занятия по различным видам физической активности, включая утреннюю зарядку, суставную гимнастику, йогу, плавание, настольный теннис, скандинавскую ходьбу на базе республиканских спортивно-тренировочных центров «Мордовия», «Старт», парковых зонах района.

В Новгородской области реализуется губернаторский проект «Активное долголетие», ориентированный на новгородцев старшего возраста. В рамках этой инициа-

тивы предлагаются разнообразные мероприятия, охватывающие несколько направлений. К примеру, спортивная часть программы включает в себя: массовые зарядки, оздоровительные пешие прогулки, скандинавскую ходьбу по специально разработанным маршрутам, дыхательные гимнастики, мастер-классы и лекции по разнообразным видам физической активности, спортивные соревнования по различным видам спорта. Занятия проводятся на бесплатной основе во всех муниципальных образованиях области⁴.

В Красноярском крае, в рамках регионального проекта «Активное долголетие», организована инициатива «Шаг вперед», предусматривающая преодоление одиночества, профилактику заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушений осанки с помощью занятий скандинавской ходьбой⁵.

В Ульяновской области в рамках региональной инициативы «Наше долголетие» создаются условия для повышения качества и продолжительности жизни лиц старшего поколения через проведение организованных занятий по настольному теннису, футболу, скандинавской ходьбе, гимнастике цигун⁵.

С 2016 года в городе Казань реализуется проект для активных горожан «Жизнелюб», в рамках которого каждый желающий пенсионер имеет возможность посещать бесплатные занятия по интересам в клубах, которые находятся в шаговой доступности на городских площадках: в домах культуры, культурных центрах, а в летний период – в парках, скверах и на набережных города. Пожилым людям доступна регулярная физическая активность средствами танцев, скандинавской ходьбы, фитнеса, стрейчинга, тенниса, ритми-

ки, гимнастики, общей физической подготовки, цигун, йоги⁶.

В 2020 году при поддержке Министерства спорта РФ в рамках проекта «Спорт – норма жизни» стартовал портал тренировкадома.рф. К концу 2020 года построены и приняты в эксплуатацию около 150 спортивных сооружений, в том числе 104 спортплощадки в шаговой доступности. Помимо этого, государство профинансировало спортивные проекты 25 некоммерческих организаций, провело профильное обучение 7,4 тысячи специалистов в области физической культуры и спорта⁷.

Стоит отметить, что источники финансирования данных практик различны: бюджетное финансирование, участие в конкурсах краевых субсидий и грантах, а также спонсорство. Ни одна из данных практик не использует материально-техническую базу общеобразовательных учреждений.

Мы пришли к заключению, что за рубежом создаются спортивные клубы, специализированные спортивные центры для пенсионеров, пожилым людям предоставляются субсидии и скидки на занятия спортом, тогда как в России деятельность, направленная на оздоровление пожилого населения, крайне разрознена [14].

В целом, в субъектах РФ можно обозначить следующие актуальные проблемы: потребность в большем количестве помещений и площадок для занятий физической культурой; нехватка инструкторов физической культуры; дефицит спортивного инвентаря и специализированного оборудования для занятий; недостаток целевого финансирования для организации и проведения занятий с населением по месту жительства; отсутствие органи-

⁴ Новгородское долголетие [Электронный ресурс] // Официальный сайт – Режим доступа: <https://dolgoletie-vn.ru/> (дата обращения: 03.07.2024).

⁵ Национальные проекты России [Электронный ресурс] // Официальный сайт – Режим доступа: <https://практики.национальныепроекты.рф/search> (дата обращения: 01.07.2024)

⁶ Жизнелюб [Электронный ресурс] // Официальный портал Казани – Режим доступа: <https://away.vk.com/away.php> (дата обращения: 01.07.2024)

⁷ Национальные проекты России [Электронный ресурс] // Официальный сайт – Режим доступа: <https://практики.национальныепроекты.рф/search> (дата обращения: 01.07.2024)

зационной структуры на муниципальном уровне для координации этой работы.

На примере г. Чайковский, мы предлагаем сетевой подход к организации взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной среды муниципалитета по территориальному принципу, предполагающий взаимоотношения субъектов (управление физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, центр общественного здоровья и медицинской профилактики, общеобразовательные организации, Совет микрорайона, Совет ветеранов микрорайона) для эффективной деятельности участников сети на основании партнерства, общего информационного пространства, оперативного реагирования на потребности населения⁸.

Основанием сетевого взаимодействия являются нормативные документы, например, в 2021 году министерством спорта РФ и министерством просвещения РФ утверждены методические рекомендации⁹, цель которых обеспечение условий населению для ведения здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой на спортивной инфраструктуре общеобразовательных организаций.

Таким образом, на основе проведенного анализа научно-методической литературы и социологического исследования на констатирующем этапе эксперимента, мы разработали модель организации физкультурно-оздоровительной работы с по-

жилыми людьми по месту жительства (рисунок).

Под физкультурно-оздоровительной работой по месту жительства мы понимаем комплекс мероприятий, направленных на улучшение показателей здоровья (биологического и психического), уровня физической подготовленности и повышение качества жизни пожилых людей.

Основными организационными формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства являются:

1. бесплатные групповые занятия 3 раза в неделю по 45-60 минут, проводимые учителем физической культуры в рамках реализации Постановления Правительства Пермского края на базе общеобразовательной организации, а также на спортивных открытых объектах и лесопарковой зоне микрорайона;

2. самостоятельные занятия 3 раза в неделю в домашних условиях по 15-20 минут;

3. массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, организованные Управлением физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, такие как: ежегодная Спартакиада для пожилых людей «Время новых возможностей» по 13 видам спорта, «Фестиваль спорта», «День физкультурника»;

4. информационно-просветительские мероприятия, проводимые сотрудниками «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики» 2-4 раза в месяц, например, «школы здоровья»: «Женская гимнастика», «Радость жизни 50+», «Память. Когнитивное здоровье»; а также мастер-классы: «Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой», «Скандинавская ходьба», «Как сохранить память».

Важно отметить право пожилых людей на бесплатные медицинские осмотры, которое они могут реализовать в «Центре общественного здоровья и медицинской профилактики». Работа и функции этой организации дают возможность систематически мониторить состояние здоровья во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

⁸ Постановление Правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. № 107-п «Об утверждении Порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюджета Пермского края бюджетам муниципальных районов (городских округов) Пермского края на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc&base=RLAW368&n=112894#7sjgm0US8ZavfWUr1> (дата обращения: 30.06.2024).

⁹ Письмо Министерства просвещения РФ от 8 сентября 2021 г. № ДГ-1404/06 «О направлении методических рекомендаций» [Электронный ресурс] // Гарант.ру – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402697172/>

Координатором всех вышеизложенных мероприятий является председатель Совета ветеранов микрорайона и консультант по связям с общественностью Совета микрорайона. В их задачи входит организация работы с общественностью на закрепленной территории, руководителями учреждений, предприятий всех форм собственности, расположенных на закрепленной территории; построение и реализация годового плана мероприятий; содействие в проведении массовых мероприятий.

Мы считаем, что данная модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства является универсальной основой для создания специализированных и эффективных программ физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и может быть адаптирована с учетом конкретных условий и ресурсов местного сообщества.

В данный момент модель проходит апробацию в г. Чайковский. Организована группа, состоящая из 25 женщин пожилого возраста (61-75 лет) под руководством одного учителя физической культуры (тренера-преподавателя). Спустя 15 месяцев реализации модели организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства мы отмечаем:

1. улучшение показателей морфофункционального статуса: снижение индекса массы тела, уменьшение обхвата талии и бедер, нормализацию артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое, а также повышение жизненной емкости легких;

2. повышение физической подготовленности: увеличение силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости и повышение общей выносливости;

3. улучшение когнитивных функций: внимания, краткосрочной и долго-

временной памяти, способности выполнять простые письменные и устные задания;

4. стабилизация эмоционального состояния: снижение признаков депрессии и тревоги.

Заключение. По результатам анкетирования мы можем констатировать, что большинство (76%) опрошенных женщин пожилого возраста не знают о существовании бюджетных групп для занятий спортом. Выявлен повышенный интерес (88% респондентов) к занятиям физической культурой по месту жительства, как в помещении, так и в уличных условиях.

Поэтому используя имеющийся положительный опыт в организации двигательной активности, следует уделить особое внимание на доступность, разнообразие видов двигательной активности и мест проведения физкультурных занятий.

Разработанная нами модель позволит решить проблемы в нехватке специализированной материально-технической базы и профессиональных кадров для организации и проведения физкультурных занятий путем использования базы общеобразовательной организации; а также отсутствия организационной структуры на муниципальном уровне для координации данной работы.

Таким образом, для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо формирование нового формата и содержания работы по месту жительства, которые подразумевают межотраслевое взаимодействие для объединения территориальных ресурсов микрорайона, районов города.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

The authors declare that they have no conflicts of interest.

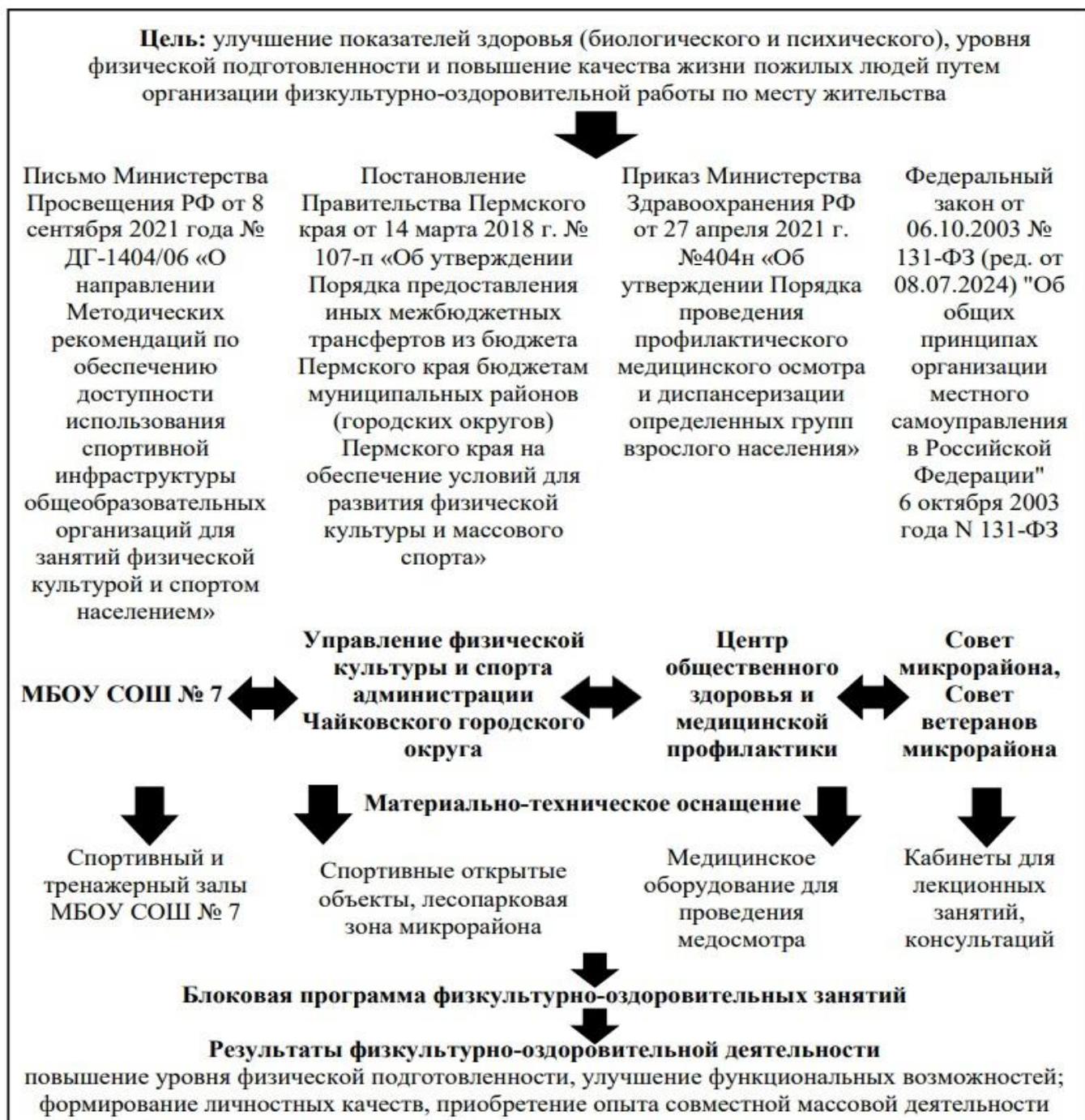


Рисунок – Модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства

Список литературы

1. Барсуков, В. Н. К вопросу о повышении пенсионного возраста в России / В. Н. Барсуков // Проблемы развития территории. – 2015. – № 5. – С. 111-124.

2. Барсуков, В. Н. Эволюция демографического и социального конструирования возраста «старости» / В.Н. Барсуков, О.Н. Калачикова // Экономические и социальные перемены:

факты. тенденции, прогноз. –2020. – Т 13. – № 1. – С. 34-55.

3. Власова, В. П. Психофизиологические показатели людей пожилого возраста, занимающихся адаптивной физической культурой / В. П. Власова, Л. Г. Майдокина, Е. Г. Лезина // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 67-70.

4. Гаврилов, Д. Н. Проблемы организации физкультурно-

оздоровительной работы с населением по месту жительства / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Наука-2020. – №. 3 (9). – 2016. – С. 30-39.

5. Гаврилов, Д. Н. Физкультурно-оздоровительный клуб для организации занятий физической культурой по месту жительства / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 10–11 ноября 2016 года. – Тюмень: Издательство «ВекторБук», 2016. – С. 228-230.

6. Грачева, О. Е. Пилотный проект «Московское долголетие»: реализация и перспективы развития (Основные результаты аналитического исследования) / О. Е. Грачева, И. В. Мкртумова, Т. Н. Успенская [и др.] // Отечественный журнал социальной работы. – 2019. – № 2(77). – С. 39-52.

7. Груздева, М. А. Здоровье населения старших возрастов: современные вызовы / М. А. Груздева, В. Н. Барсуков // Society and Security Insights. – 2018. – Т. 1. – № 4. – С. 184-191.

8. Евстратова, Т. А. Отечественный и зарубежный опыт программ развития физической культуры для людей пожилого возраста / Т. А. Евстратова, Р. В. Хайрулин // Материалы Ивановских чтений. – 2018. – № 3(21). – С. 22-28. – EDN YNGGQH.

9. Корнилова, М. В. Реализация государственной программы «Московское долголетие» как способ минимизации рисков пожилых / М. В. Корнилова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 9(77). – С. 25-30.

10. Королева, О. Ю. Физическое воспитание и спорт по месту жительства граждан / О. Ю. Королева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 451-453. — URL:

<https://moluch.ru/archive/391/86319/> (дата обращения: 16.06.2024).

11. Мельник, Т. Е. Права граждан старшего возраста в области массового спорта / Т. Е. Мельник // Журнал российского права. – 2019. – № 11. – С. 96-105.

12. Ольховская, Е. Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 11. – С. 56-63.

13. Столяров, В. И. Анализ факторов, влияющих на физкультурно-спортивную активность населения / В. И. Столяров, Э. А. Зюрин, Ю. В. Окуньков, Е. Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 65-69.

14. Цой, И. А. Разница в отношении к спорту пенсионеров Европы и Азии / И. А. Цой, А. Н. Корбан. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 22 (521). — С. 150-153. — URL: <https://moluch.ru/archive/521/114994/> (дата обращения: 08.07.2024).

15. Чернышев, А. В. Социально-экономические факторы активного долголетия и государственная политика в отношении активного образа жизни пожилых (обзор литературы) / А. В. Чернышев, М. Л. Чернышева, Р. В. Клоков [и др.] // Вестник Медицинского стоматологического института. – 2022. – № 3(62). – С. 65-66.

16. Шабунова, А. А. Тенденции демографического старения населения Российской Федерации и пути их преодоления / А.А. Шабунова, В.Н. Барсуков // Проблемы развития территории. – 2015. – № 1. – С. 76-87.

17. Щегорцов, А. А. Муниципальные стратегии для достижения активного долголетия населения / А. А. Щегорцов // Государственная власть и местное самоуправление. – 2015. – № 4. – С. 14-17.

References

1. Barsukov, V. N. K voprosu o povyshenii pensionnogo vozrasta v Rossii / V. N. Barsukov // Problemy razvitiya territorii. – 2015. – № 5. – S. 111-124.
2. Barsukov, V. N. Evolyuciya demograficheskogo i social'nogo konstruirovaniya vozrasta «starosti» / V.N. Barsukov, O.N. Kalachikova // Ekonomicheskie i social'nye peremeny: fakty. tendencii, prognoz. –2020. – T 13. – № 1. – S. 34-55.
3. Vlasova, V. P. Psikhofiziologicheskie pokazateli lyudei pozhilogo vozrasta, zanimayushchikhsya adaptivnoi fizicheskoi kul'turoi / V. P. Vlasova, L. G. Maidokina, E. G. Lezina // Vestnik sportivnoi nauki. – 2019. – № 1. – S. 67-70.
4. Gavrilov, D. N. Problemy organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noi raboty s naseleniem po mestu zhitel'stva / D. N. Gavrilov, D. N. Pukhov // Nauka-2020. – №. 3 (9). – 2016. – S. 30-39.
5. Gavrilov, D. N. Fizkul'turno-ozdorovitel'nyi klub dlya organizatsii zanyatii fizicheskoi kul'turoi po mestu zhitel'stva / D. N. Gavrilov, D. N. Pukhov // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta. «Sport dlya vseKH» i vnedrenie Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO : materialy XIV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Tyumen', 10–11 noyabrya 2016 goda. – Tyumen': Izdatel'stvo «VektoRBuK», 2016. – S. 228-230.
6. Gracheva, O. E. Pilotnyi proekt «Moskovskoe dolgoletie»: realizatsiya i perspektivy razvitiya (Osnovnye rezultaty analiticheskogo issledovaniya) / O. E. Gracheva, I. V. Mkrtumova, T. N. Uspenskaya [i dr.] // Otechestvennyi zhurnal sotsial'noi raboty. – 2019. – № 2(77). – S. 39-52.
7. Gruzdeva, M. A. Zdorov'e naseleniya starshikh vozrastov: sovremennye vyzovy / M. A. Gruzdeva, V. N. Barsukov // Society and Security Insights. – 2018. – T. 1. – № 4. – S. 184-191.
8. Evstratova, T. A. Otechestvennyi i zarubezhnyi opyt programm razvitiya fizicheskoi kul'tury dlya lyudei pozhilogo vozrasta / T. A. Evstratova, R. V. Khairulin // Materialy Ivanovskikh chtenii. – 2018. – № 3(21). – S. 22-28. – EDN YNGGQH.
9. Kornilova, M. V. Realizatsiya gosudarstvennoi programmy «Moskovskoe dolgoletie» kak sposob minimizatsii riskov pozhilykh / M. V. Kornilova // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. – 2020. – № 9(77). – S. 25-30.
10. Koroleva, O. YU. Fizicheskoe vospitanie i sport po mestu zhitel'stva grazhdan / O. YU. Koroleva. – Tekst : neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. – 2021. – № 49 (391). – S. 451-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/391/86319/> (data obrashcheniya: 16.06.2024).
11. Mel'nik, T. E. Prava grazhdan starshego vozrasta v oblasti massovogo sporta / T. E. Mel'nik // Zhurnal rossiiskogo prava. – 2019. – № 11. – S. 96-105.
12. Ol'khovskaya, E. B. Optimizatsiya zdorov'ya lyudei starshego pokoleniya sredstvami fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti / E. B. Ol'khovskaya // Gumanitarnyi nauchnyi vestnik. – 2020. – № 11. – S. 56-63.
13. Stolyarov, V. I. Analiz faktorov, vliyayushchikh na fizkul'turno-sportivnyuyu aktivnost' naseleniya / V. I. Stolyarov, E.H. A. Zyurin, YU. V. Okun'kov, E. N. Petruk // Vestnik sportivnoi nauki. – 2021. – № 3. – S. 65-69.
14. Tsoi, I. A. Raznitsa v otnoshenii k sportu pensionerov Evropy i Azii / I. A. Tsoi, A. N. Korban. — Tekst : neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. — 2024. — № 22 (521). — S. 150-153. — URL: <https://moluch.ru/archive/521/114994/> (data obrashcheniya: 08.07.2024).
15. Chernyshev, A. V. Sotsial'no-ekonomicheskie faktory aktivnogo dolgoletiya i gosudarstvennaya politika v otnoshenii aktivnogo obraza zhizni pozhilykh (obzor literatury) / A. V. Chernyshev, M. L. Chernysheva, R. V. Klokov [i dr.] // Vestnik Meditsinskogo stomatologicheskogo instituta. – 2022. – № 3(62). – S. 65-66.

16. Shabunova, A. A. Tendentsii demograficheskogo stareniya naseleniya Rossiiskoi Federatsii i puti ikh preodoleniya / A.A. Shabunova, V.N. Barsukov // Problemy razvitiya territorii. – 2015. – № 1. – S. 76-87.

17. Shchegortsov, A. A. Munitsipal'nye strategii dlya dostizheniya aktivnogo dolgoletiya naseleniya / A. A. Shchegortsov // Gosudarstvennaya vlast' i mestnoe samoupravlenie. – 2015. – № 4. – S. 14-17.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Воробьев Тарас Валерьевич – тренер-преподаватель Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7». Россия, Чайковский. 617765, проспект Победы, 2. Эл. почта: taraaras@yandex.ru

Фонарев Дмитрий Владимирович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Россия, Казань, 420010, территория Деревня Универсиады, зд. 35. Эл. почта: dozent1974@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Vorobyov Taras Valerievich – coach-teacher of Municipal budgetary educational institution «Secondary school No. 7». Russia, Tchaikovsky. 617765, pobedy Avenue, 2. E-mail: taraaras@yandex.ru

Fonarev Dmitry Vladimirovich – doctor of pedagogical sciences, professor of the Department of «Theory and Methodology of Physical Culture and Sports». Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan. 420010, the territory of the Universiade Village, zd. 35. E-mail: dozent1974@mail.ru

Даниленко Т. А.
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия
dta69@mail.ru

АСПЕКТЫ ВЕТЕРАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты от районных до Чемпионатов России ветеранских соревнований по плаванию. Для лиц зрелого, пожилого и старческого возрастов тренирующихся и участвующих в соревнованиях по плаванию, это возможность поддерживать здоровье и двигательную активность. Участие в ветеранских соревнованиях имеет большое значение для продления активного долголетия ветеранов спорта.

Ключевые слова: *соревнования по плаванию, самореализация спортивного потенциала, долголетие, здоровый образ жизни, рекорды, аспекты ветеранских соревнований, ветераны спорта.*

Danilenko T. A.
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

ASPECTS OF VETERAN SWIMMING COMPETITIONS CHELYABINSK REGION

Abstract. The article discusses aspects of veteran swimming from district, regional to All-Russian, Russian, European, and World championships in the Masters category. Veteran competitions give participants a sense of success and satisfaction in life, self-realization of their athletic potential, and setting new records. It is important that swimming promotes active longevity, a healthy lifestyle, for mature sports veterans.

Key words: *swimming competitions, self-realization of one's athletic potential, longevity, healthy lifestyle, records, aspects of veteran competitions, sports veterans.*

Актуальность. История ветеранского плавания в России показывает, что соревнования стали проводиться с 1989 года. Первый Чемпионат России по плаванию был проведен в Москве, где принимали участие ветераны спорта с 25 лет. Эти соревнования послужили развитию нового физкультурно-спортивное движение под названием «Мастерс».

С каждым годом растет популярность, разнообразие и диапазон возрастных категорий участников этих соревнований. Под понятием «ветераны спорта» в статье мы рассматриваем людей, занимающихся в юности спортом и продолжают физкультурно-спортивную деятельность. Литературные источники свидетельствуют, что к ветеранскому спорту присоединяются люди совершенно по разным причинам. Некоторые ветераны спорта, ранее выступавшие в соревнованиях высокого

уровня желают продолжать заниматься любимым видом спорта, часть, достигнув зрелого возраста, решают перейти, чтобы просто начать заниматься плаванием как хобби, а другая часть приходят абсолютно из других видов спорта для того, чтобы поддерживать свою двигательную активность и здоровье [1; 2, с. 326-329; 3, с.11-13; 4; 5; 6, с. 356-358; 7].

Можно отметить, что в Челябинской области регулярно проводятся ветеранские соревнования по плаванию: от районных до областных в различных возрастных категориях. А лучшие ветераны спорта участвуют в Чемпионатах России. Совет ветеранов спорта города Челябинска объединяет ветеранов спорта в физкультурно-спортивное движение, дает им возможность 2-3 раза в неделю бесплатно посещать бассейн для тренировок, а также

консультирует по формированию команд и выездам на соревнования.

Цель исследования. Провести анализ некоторых аспектов ветеранских соревнований по плаванию Челябинской области.

Методы исследования. В качестве методов исследования выбраны: обобщение данных научных исследований, рас-

смотрение положения о проведения соревнований по плаванию среди ветеранов спорта, анализ результатов протоколов соревнований за период 2021-2023 годов, опрос ветеранов спорта в виде анкетирования, обработка результатов.

Результаты. Анализ аспектов ветеранского плавания за период 2021-2023 годов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участников соревнований 2021-2023 годов

Уровни соревнований	Количество участников		
	2021	2022	2023
1. Районные соревнования:	220	220	220
- Калининский район	50	60	60
- Центральный район	30	30	30
- Советский район	30	32	30
- Тракторозаводской район	30	28	25
- Metallургический район	40	34	40
- Ленинский район	40	36	35
2. Городские соревнования	100	90	100
3. Областные соревнования	60	60	56
4. Всероссийские (региональные) соревнования	30	20	24
5. Чемпионат России по программе «Мастерс»	20	16	16

Анализ участников соревнований по плаванию свидетельствует о популярности этого вида спорта среди ветеранов спорта зрелого возраста. Аспекты ветеранского плавания показывают, что в Челябинской области соревнования проводятся ежегодно, от районного до областного уровня. В районных соревнованиях принимают участие от 25-ти человек и до 60-ти, в городских соревнованиях участвуют около 90 человек, а в областных принимают участие более 50 человек. Во Всероссийских соревнованиях и Чемпионатах России участвуют от 16 до 30 вете-

ранов спорта зрелого, пожилого и старческого возрастов по программе «Мастерс». Зрелый возраст рассматривается с 35 до 60 лет у мужчин, а у женщин с 35 до 55 лет; пожилой возраст у мужчин с 60 до 75 лет, у женщин с 55 до 75 лет; старческий возраст с 75 до 90 лет (одинаковый период как у мужчин, так и у женщин). Важно отмечено, что все соревнования проводятся регулярно, по своему спортивному календарю.

В таблице 2 представлен возрастной диапазон участников соревнований.

Таблица 2 – Возраст участников ветеранского плавания

Аспекты ветеранского плавания	Возраст участников ветеранов спорта (лет)			
	25 и старше	35-50	50-80	55 и старше
Районные	-	+	+	+
Городские	-	-	+	+
Областные	-	-	-	+
Всероссийские, региональные	+	+	+	+
Чемпионат России	+	+	+	+

Из таблицы видно, что в районных соревнованиях участие принимают и мужчины и женщины с 35 лет, в городских с 50 лет, а в областных соревнованиях женщины с 55 лет, мужчины с 60 лет. Для участия в соревнованиях разного уровня не требуют регистрации в спортивных клубах, участие бесплатное. На региональных, всероссийских и Чемпио-

натах России участие в соревнованиях проходят по программе «Мастерс», принимают участие с 25 лет, но участники должны быть зарегистрированы в любом спортивном клубе России.

Ветераны спорта активно занимаются плаванием и рассматривают различные личные мотивы для тренировок (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты опроса мотивации ветеранов спорта в участии в соревнованиях по плаванию

Мотивация ветеранов спорта в участии в соревнованиях по плаванию	Ответы респондентов в % (n=30)	
	Да	Нет
1 Вы занимаетесь ветеранским плаванием для улучшения и поддержания здоровья?	90	10
2 Тренировки по плаванию способствуют самоорганизации своего времени и режима дня?	90	10
3 Ветеранское плавание дает возможность вам общаться с друзьями и единомышленниками?	90	10
4 Вы получаете ощущение успеха и удовлетворения в жизни от ветеранских соревнований?	70	30
5 Вы получаете возможность самореализации своего спортивного потенциала?	70	30
6 Ветеранское плавание способствует активному долголетию?	90	10

Опрос 30-ти ветеранов спорта показывает, что большинство 90% занимаются ветеранским плаванием, чтобы поддерживать свое здоровье, активное долголетие. Респондентами отмечено, что занятия способствуют самоорганизации времени и режима дня, дают возможность общаться с друзьями и единомышленниками. Многие ветераны спорта получают удовлетворение от участия в соревнованиях и возможность самореализовываться в спортивных состязаниях.

Участие ветеранов спорта Челябинской области на XXX Чемпионате России по плаванию в категории «Мастерс» можно рассмотреть на примере отличных спортивных достижений в старческом возрасте (75-90 лет). В состав женской команды были включены четыре возрастных участниц, которые принимали участие в самой старшей возрастной группе соревнований. Согласно положению о соревнованиях в командной эстафете из четырех человек представлены семь возрастных групп (таб.4).

Таблица 4 – Возрастные группы ветеранов спорта на Чемпионате России по плаванию в категории «Мастерс»

Возрастные группы участников соревнований (по годам)						
1	2	3	4	5	6	7
100-119	120-159	160-199	200-239	240-279	280-319	320-359

Женская команда Челябинской области участвовала в заплыве в самой возрастной категории (группа 7), согласно положению соревнований. Сумма возраст-

тов четырех участниц составляла более 320 лет: Губина Альфия (82 года), Пудовкина Зинаида (83 года), Бабушкина Клавдия (80 лет), Козух Нина (77 лет), Губина Альфия (82 года). Участницы плыли в эс-

тафете 50x4, и показали прекрасный результат заплыва – 4 мин, 27 сек, 88. Это новый рекорд России. Наши участницы показали, что занятия плаванием, способствуют активному долголетию, а еще они смогли зафиксировать новый спортивный рекорд. Поздравляем наших женщин с победой.

Эти ветеранские соревнования проходили в Санкт-Петербурге с 20-24 апреля 2022 года. К соревнованиям допускались участники с предоставлением справ-



Рисунок 1 – Личная карточка участника, с результатами

Фото участников победителей XXX Чемпионата России по плаванию в категории «Мастерс» представлено на рисунке 3.

Заключение. Соревнования по плаванию среди ветеранов спорта проводятся регулярно в течение года в различных аспектах: районных, городских, областных, всероссийских. Для ветеранов спорта участие в районных, городских и областных соревнованиях проводится бесплатно, а участие в региональных соревнованиях и выше по рангу, участник должен быть зарегистрирован (платно) в любом спор-

ки о допуске к соревнованиям (состояние здоровья), документ удостоверяющую личность. Организация соревнований была на высоком уровне, были разработаны индивидуальные карточки участников, где показано: название спортивного клуба, личная фотография, название команды, возрастная категория, фамилия, имя, отчество. Каждый участник получал пропуск, где распечатана программа соревнований и время стартов (рисунок 1, 2).



Рисунок 2 – Программа соревнований

тивном клубе России. Аспекты ветеранских соревнований по плаванию Челябинской области являются доступными и имеют свою ценность для физкультурно-спортивного движения и для ветеранов спорта. Проведенные исследования показали, что участие ветеранов спорта в соревнованиях дает им ощущение успеха в жизни, самореализации своего спортивного потенциала, поддержание своего здоровья. Для лиц тренирующихся и участвующих в соревнованиях по плаванию различного уровня дает им возможность продлевать активное долголетие.



Рисунок 3 – Женская команда города Челябинска: Пудовкина Зинаида, Губина Альфия, Бабушкина Клавдия, Козух Нина

Список литературы

1. Белавкина, М. В. Занятия акваэробикой как способ продления профессионального долголетия женщин зрелого возраста / М. В. Белавкина, Т. К. Придворова, М. И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – №1. – С.19-23.

2. Даниленко, Т. А. Оздоровительное плавание как универсальное средство спортивного долголетия ветеранов спорта зрелого возраста / Т. А. Даниленко // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.). – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 416 с.

3. Даниленко, Т. А. Эффективность оздоровительного плавания для ветеранов спорта (женщины зрелого возраста) / Т. А. Даниленко // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященная 100-летию министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ (15 де-

кабря 2022 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 100 с.

4. Распопова, Е. А. Влияние мотивов на уровень результатов женщин-пловцов в категории masters / Е. А. Распопова, О. А. Хорошева // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). – 2016. – №6 (27). – С. 35-38.

5. Распопова, Е. А. Особенности отношения пловцов-ветеранов к тренировочной и соревновательной деятельности / Е. А. Распопова, О. А. Хорошева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Том 13 №2 – С. 175-180.

6. Субботина, М. С. Плавание в категории «Мастерс» / М. С. Субботина, Е. А. Земба // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых, 28 февраля 2019 года / под ред. А. Ф. Сыроватской. – Чуралча: ЧГИФКиС, 2019. – 476 с.

7. Хайруллин, А. Г. Практическое применение теории развития и переноса физических качеств у ветеранов спорта / А. Г. Хайруллин, Р. Г. Хуснутдинова, Р. Ш. Имангулов, М. С. Ваганов // Вестник педагогических наук. – 2023. – №5. – С. 146-148.

References

1 Belavkina, M. V. Zanyatiya akvaee`robikoj kak sposob prodleniya professional'nogo dolgoletiya zhenshhin zrelogo vozrasta / M. V. Belavkina, T. K. Pridvorova, M. I. Timchenko // Trudy` Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshheniya. – 2023. – №1. – S.19-23.

2. Danilenko, T. A. Ozdorovitel`noe plavanie kak universal`noe sredstvo sportivnogo dolgoletiya veteranov sporta zrelogo vozrasta / T. A. Danilenko // Innovacionny`e formy` i prakticheskij opyt` fizicheskogo vospitaniya detej i uchashhejsya molodezhi : sbornik nauchny`x statej / Viteb. gos. un-t ; redkol.: E. Ya. Arshanskij (gl. red.). – Vitebsk : VGU imeni P.M. Masherova, 2023. – 416 s.

3. Danilenko, T. A. E`ffektivnost` ozdorovitel`nogo plavaniya dlya veteranov sporta (zhenshhiny` zrelogo vozrasta) / T. A. Danilenko // Fiziologicheskoe soprovozhdenie trenirovochnogo processa i zanyatij fizicheskoy kul`turoj : materialy` mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Problemy` i perspektivy` fiziologicheskogo soprovozhdeniya trenirovochnogo processa i fizicheskoy kul`tury`», posvyashhennaya 100-letiyu ministerstva sporta, 10-letiyu nauki i texnologij RF (15 dekabrya 2022 g.)

/ Otv. red. N.P. Petrushkina – Chelyabinsk: UralGUFK, 2023. – 100 s.

4. Raspopova, E. A. Vliyanie motivov na uroven` rezul'tatov zhenshhin-plovczov v kategorii masters / E. A. Raspopova, O. A. Xorosheva // Evrazijskij Soyuz Ucheny`x (ESU). – 2016. – №6 (27). – S. 35-38.

5. Raspopova, E. A. Osobennosti otnosheniya plovczov-veteranov k trenirovochnoj i sorevnovatel`noj deyatel`nosti / E. A. Raspopova, O. A. Xorosheva // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul`tury` i sporta. – 2018. – Tom 13 №2 – S. 175-180.

6. Cubbotina, M. S. Plavanie v kategorii «Masters» / M. S. Subbotina, E. A. Zemba // Sovremenny`e problemy` fizicheskoy kul`tury`, sporta i molodezhi: materialy` V regional`noj nauchnoj konferencii molody`x uchenny`x, 28 fevralya 2019 goda / pod red. A. F. Sy`rovatskoj. – Churapcha: ChGIFKiS, 2019. – 476 s.

7. Xajrullin, A. G. Prakticheskoe primeneniye teorii razvitiya i perenosy fizicheskix kachestv u veteranov sporta / A. G. Xajrullin, R. G. Xusnutdinova, R. Sh. Imangulov, M. S. Vaganov // Vestnik pedagogicheskix nauk. – 2023. – №5. – S. 146-148.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Даниленко Татьяна Аркадьевна - мастер спорта СССР, доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта УралГУФК dta69@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Danilenko Tatyana Arkadyevna - Master of Sports of the USSR, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Gymnastics and Water Sports of UralSUPC dta69@mail.ru

Лимаренко О. В.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

olga_limarenko@mail.ru

Романова С. В.

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

svetlana200168@mail.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В настоящей статье предпринята попытка представить результаты педагогического эксперимента с использованием игровых заданий, как основной двигательной деятельности, расширяющих базовые физические качества младших школьников в процессе обучения на уроках физической культуры. Определены явные и латентные показатели ловкости, статическое и динамическое равновесие обучающихся первых-вторых классов. Изучены темпы прироста данных показателей за период эксперимента. Доказана эффективность применения подвижных игр и заданий с изменением темпа движения, в сочетании с дополнительными двигательными действиями, чередованием высоких и низких положений тела, ориентировкой в пространстве. Показана важность диагностики абсолютных и относительных показателей различных координационных способностей, что дает возможность определить актуальные (явные) и скрытые координационные потенциалы учеников в онтогенезе для дальнейшего их совершенствования.

Ключевые слова: *подвижные игры, игровые задания, младшие школьники, динамическое и статическое равновесие, координационные способности, ловкость, физическая культура.*

Limarenko O. V.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Romanova S. V.

Irkutsk State University, Irkutsk

IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON

Annotation. In this article, an attempt is made to present the results of a pedagogical experiment using game tasks as the main motor activity that expand the basic physical qualities of primary school children in the learning process at physical education lessons. Explicit and latent indicators of dexterity, static and dynamic balance of students of the first and second grades are determined. The growth rates of these indicators over the period of the experiment have been researched. The effectiveness of the use of outdoor games and tasks with a change in the pace of movement, combined with additional motor actions, alternating high and low body positions, orientation in space, has been proven. The importance of diagnosing absolute and relative indicators of various coordination abilities is shown, which makes it possible to determine the actual and hidden coordination potentials of students in ontogenesis for their further improvement.

Keywords: *movement games, game tasks, primary school children, dynamic and static balance, coordination abilities, agility, physical culture.*

Актуальность. Подготовка обучающихся к жизни, труду, выбору профессии и их дальнейшая профессиональная успешность, результаты в занятиях спортом во многом определяются уровнем развития координационных способностей. В своих исследованиях ряд авторов концентрируют интерес на проблеме раскоординированности двигательной деятельности у детей младшего школьного возраста [Овчинников Ю.Д., 2020; Сорокина Е.Л., Шишкина Т.И., 2021]. По их мнению, причина происходящего кроется в снижении двигательной активности, двигательного опыта, уменьшение способности к точной ориентировке во времени и пространстве с одной стороны и возросшим уровнем детских заболеваний с различными патологиями, с другой стороны.

Физическая культура располагает богатым запасом средств, приемов и методов воспитания и совершенствования координационных способностей обучающихся. Актуальность развития координационных способностей, без сомнения, подтверждена многими специалистами-практиками [11; 13 и др.] и тем не менее порождает трудности у педагогов в области физической культуры в процессе обучения младших школьников, так как дети этого возраста недостаточно быстро преобразуют свою двигательную деятельность к быстро изменяющимся условиям, элементам новизны или повышенной координационной сложности.

Для проявления такого качества, как ловкость, большое значение имеет состояние функции равновесия. Сохранение устойчивости тела (равновесие) сопряжено с выполнением любого двигательного действия в пространстве и во времени, в сопротивлении земной гравитации в опорной и безопорных фазах. Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Известно, что сенситивным периодом развития данной способности является возраст от семи до двенадцати лет [4; 5; 12].

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением естественной позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора. В результате совершенствования функций центральной нервной системы, созревания двигательного анализатора и периферического аппарата движений они становятся экономичнее, гармоничнее и упорядоченнее, приобретают плавность. По данным научно-методической литературы и публикациям известно, что статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека, динамическое равновесие – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах. Статическое равновесие совершенствуется усложнением биомеханической структуры упражнения и изменением психофункционального состояния школьников. Первое достигается за счет поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, и удерживания заданных поз длительное время. Второе – созданием психической трудности сохранения равновесия путем повышения высоты опоры, изменения угла ее наклона, а также временным «выключением» зрительного анализатора. Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера: ходьбы или бега по беговой дорожке с изменяющейся шириной или на подвижной опоре [1; 5; 10]. Осуществление движений динамического характера влечет за собой физиологические и биомеханические изменения, что связано с перемещением массы собственного тела или отдельных его частей в пространстве.

Ловкость в распространенном понимании – способность эффективно справляться с любой возникшей двигательной задачей. Выделяют ловкость телесную и предметную. Первая означает умение управлять собственным телом, вторая подразумевает наличие объекта, с которым производятся различные манипуляции. Безусловно, воспитание ловкости

способствует развитию игрового мышления. Мышление тренируется за счет накопления базы возможных решений для наиболее типичных ситуаций и развития в процессе упражнений центральной нервной системы. Благодаря нейропластичности головного мозга, то есть его способности реагировать на сенсорное стимулирование или свежую информацию, любое ранее не знакомое действие приводит к образованию новых нейронных связей [3].

Для детей младшего школьного возраста основной двигательной деятельностью остается игра. Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которая позволяет сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся, но и предпринимать практические шаги по изучению предмета «Физическая культура» [8; 11]. Вызывающий интерес условный мир игры делает благоприятно и эмоционально наполненной монотонную деятельность детей по запоминанию, повторению, закреплению или усвоению новой информации. Увлекательность игрового действия активизирует все психические процессы и функции ребенка. Другой положительной стороной игры является то, что она способствует использованию знаний в новой ситуации, т.е. усваиваемый учащимися материал проходит через своеобразную практику, вносит разнообразие и интерес в учебный процесс.

В связи с этим считаем, что рациональное применение подвижных игр и игровых заданий, направленных на развитие статического и динамического равновесия, является актуальным и значимым.

Цель исследования. Повышение физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза. Предполагалось, что при систематическом и направленном использовании игровых заданий в урочной форме обучения младших школьников повысятся их координационные способности.

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось в течение учебного года на базе муниципаль-

ного бюджетного общеобразовательного учреждения г. Иркутска «Средняя общеобразовательная школа №39», с привлечением 106 обучающихся первых-вторых классов основной группы. К работе приступили после подписания родителями информационного согласия на участие в исследовании. Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу – естественный. В качестве первой экспериментальной группы (1э) были определены учащиеся первого класса, в качестве второй экспериментальной (2э) – учащиеся второго. В качестве контрольных групп (1к, 2к) – соответственно классы из каждой параллели, названной общеобразовательной школы. Проведение экспериментального исследования в виде опытных уроков характеризовалось тем, что обучение, воспитание и развитие физических качеств осуществлялось в плане обычной формы классно-урочных занятий, с полным составом занимающихся, в условиях физкультурного зала. Отличие состояло в том, что в экспериментальных группах обучающимся были предложены подвижные игры и задания, способствующие развитию отдельных компонентов ловкости.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Статическое равновесие определялось нами по методике Е.Я. Бондаревского (1967). Определяли время удержания принятого положения (сек.) – стойка на одной ноге, другая согнута и ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо, глаза закрыты. Динамическое равновесие оценивалось измерением отклонений от прямой линии (см.) при прохождении 15-метрового отрезка с закрытыми глазами. Ловкость определяли по методике В.И. Лях (1998), первым выполнялся бег на 30 м с максимальной скоростью, результат фиксировали с точностью до десятой доли секунды (T_1), вторым – челночный бег

3x10 м, результат фиксировали с точностью до десятых долей секунды (T_2). Латентный показатель ловкости определялся по разности ($T_2 - T_1$), чем меньше эта разность, тем выше латентный показатель. Данные тесты традиционно используются в физическом воспитании, прошли проверку на надежность и информативность большим кругом исследователей [5; 6; 2].

Результаты и обсуждения. Результаты наблюдений за физической подготовленностью обучающихся первых классов на начало педагогического исследования позволили отметить низкие показатели в быстроте и ловкости и существенно низкие показатели в равновесии как статическом, так и динамическом. Отметим также, что в 1к группе явные и латентные показатели ловкости были выше чем в 1э группе, но при этом достоверных различий в изучаемых показателях у школьников не наблюдалось. Анализ показателей физической подготовленности обучающихся вторых классов (2э и 2к группы) на начало педагогического исследования характеризовался средними показателями в максимальном беге на 30 метров, низкими показателями в ловкости и равновесии, при этом латентные показатели ловкости все же были выше в группе 2к, также отметим, что достоверных различий в изучаемых показателях между этими группами не выявлено. Полученные результаты позволили понять потенциальные способности к проявлению ловкости младших школьников и послужили основанием для подбора соответствующих средств физической культуры. В ходе педагогического эксперимента было предложено использовать в структуре урока физической культуры комплексно подвижные игры и задания, направленные на развитие ловкости и равновесия. На каждом уроке в течение девяти месяцев в экспериментальных группах применялось три-четыре игры – задания из перечня предложенных в произвольной последовательности. Приведем пример используемых игровых заданий:

1. «Перебежки». Варианты заданий: а) добежать до середины зала, площадки (до шнура) и остановиться напротив друг друга; б) дети бегут к середине площадки и по сигналу учителя одна команда бежит обратно, а другая старается ее догнать; в) дети бегут навстречу друг другу и меняются местами (бегут к противоположной стороне, стене).

2. «Два мороза». Варианты игры: а) дети, которых заморозили, остаются на месте (остальные должны бежать, не задевая их); б) дети выручают «замороженных» товарищей, отогревают их (дотрагиваются) Бег вперед-назад, в прямом направлении, на ограниченном пространстве – между двумя детьми.

3. «Горелки». Варианты: а) первая пара бежит становится впереди водящего, стоящего сзади; б) водящий стоит за колонной детей, по сигналу он догоняет последнюю пару. Дети, стоящие в паре, бегут влево или вправо вдоль своей колонны. Водящий бежит прямо между колоннами.

4. «Пустое место». Варианты: а) в то время, как водящий и другой ребенок бегут за кругом, все дети меняются местами; б) водящий и ребенок бегут внутри круга (ограниченное пространство). Выбор направления вперед, назад, слева, справа (в соответствии с правилами игры)

5. «Волк во рву». Варианты: а) на пути коз возникают препятствия: пройти по мостику, перепрыгнуть через предметы, перебежать через палки; б) выбирают два волка. Движение (вперед-назад), в противоположные стороны, через, до, за, влево, вправо, по, на, между, напротив, влево, вправо.

6. «Бездомный заяц». Варианты: а) заяц забегает в круг, который образовали 4 – 5 детей; б) заяц должен встать в круг впереди, сзади какого-нибудь ребенка Бег в определенном направлении и среди движущихся детей. В круг, в центре, напротив, через, под, между.

7. «Коршун и наседка». Варианты: а) играющие делятся на несколько колонн (коршун старается поймать последнего цыпленка); б) коршун не может ловить

цыпленка, если наседка успела присесть. Ориентировка в постоянно меняющемся направлении движения: вокруг, напротив, вверх, на плечи, по, под, сзади, впереди, в стороны.

8. «Цветные фигурки из флажков». Бег врассыпную и в прямом направлении, построение в круги, где есть свободное место (в, на, за спину).

9. Эстафеты: а) с ходьбой по уменьшенной опоре; б) с переноской мяча пробегая по линии; в) с передачей предмета, после передвижения приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну; по линии на полу; по гимнастической скамейке. Вперед, назад, правым, левым боком.

10. «Фигура замри». Принимая по сигналу преподавателя определенную позу, дети удерживают ее в течение максимально возможного времени. На уменьшенной площади опоры, стоя на одной ноге, «ласточка» и т.д.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование отдельных компонентов координационных способностей младших школьников, позволяющих судить об эффективности педагогического воздействия (табл. 1). Изучены темпы прироста данных показателей за период эксперимента (рис.1).

Таблица 1 – Изменения средних показателей равновесия и ловкости детей младшего школьного возраста за период эксперимента

Группа	Период обследования	Равновесие		Челночный бег 3x10 м, сек, (T ₂)	Бег на 30 м, сек, (T ₁)	Латентный показатель ловкости (T ₂ -T ₁)
		статическое, сек	динамическое, см			
1 Э n = 28	до исследований	4,90±0,34	201,2±12,24	10,9±0,31	7,4±0,2	3,7±0,52
	после исследований	7,52±0,69	134±10,41	9,6±0,22	6,2±0,2	3,5±0,21
Достоверность различий		t=3,4 p<0,01	t=4,2 p<0,01	t=3,42 p<0,01	t=4,28 p<0,01	t=0,36 p>0,05
1 К n = 28	до исследований	4,91±0,25	203,0±12,12	10,8±0,34	7,6±0,22	3,3±0,26
	после исследований	5,64±0,25	143,6±12,05	10,2±0,31	7±0,21	3,1±0,22
Достоверность различий		t=2,1 p<0,05	t=3,5 p<0,01	t=1,33 p>0,05	t=2 p>0,05	t=0,61 p>0,05
Достоверность различий 1К-1Э после исследований		t=2,57 p<0,05	t=0,60 p>0,05	t=5,15 p<0,01	t=2,86 p<0,01	t=1,33 p>0,05
2 Э n = 25	до исследований	6,01±0,52	139±15,45	10,2±0,21	6,9±0,2	3,3±0,21
	после исследований	8,7±0,49	65±10,41	9,0±0,20	5,9±0,22	3,1±0,25
Достоверность различий		t=3,8 p<0,01	t=3,98 p<0,01	t=4,15 p<0,01	t=3,38 p<0,01	t=0,64 p>0,05
2 К n = 25	до исследований	6,25±0,19	139±15,45	10,2±0,31	6,9±0,36	3,4±0,22
	после исследований	7,0±0,21	71±10,11	9,7±0,22	6,7±0,31	3,2±0,25
Достоверность различий		t=2,67 p<0,05	t=3,7 p<0,01	t=1,32 p>0,05	t=0,42 p>0,05	t=0,61 p>0,05
Достоверность различий 2К-2Э после исследований		t=2,98 p<0,01	t=0,41 p>0,05	t=2,36 p<0,05	t=2,1 p<0,05	t=0,30 p>0,05

Исследования способности сохранять устойчивое положение тела показали, что более значительные изменения произошли в статическом равновесии. Выявлена существенно положительная динамика в показателях статического равновесия ($p < 0,01$) во всех экспериментальных группах. Данный показатель в контрольных группах был улучшен в меньшей степени ($p < 0,05$). Выявлена достоверность различий между экспериментальными и контрольными группами после исследования (при $p < 0,05$ в первых классах и при $p < 0,01$ во вторых классах). При этом темпы годового прироста статического равновесия оказались выше в 1э и 2э группах.

В динамическом равновесии не обнаружено достоверной разницы прироста результатов между контрольными и экс-

периментальными группами ($p > 0,05$). Все дети, занятые в эксперименте улучшили показатели в этом виде испытаний ($p < 0,01$). Особенно заметно сократилось отклонение от прямой линии у обучающихся 2э и 2к групп.

Значительно ($p < 0,01$) улучшились результаты челночного бега 3x10м у детей, занимавшихся в 1э и 2э группах, тогда как прирост данного показателя у детей контрольных групп недостоверен ($p > 0,05$). При этом явный показатель ловкости с «низкого» вырос до «высокого» в 1э и до «среднего» во 2э группах. Выявлена достоверность различий между экспериментальными и контрольными группами после исследования (при $p < 0,01$ в первых классах и при $p < 0,05$ во вторых классах).

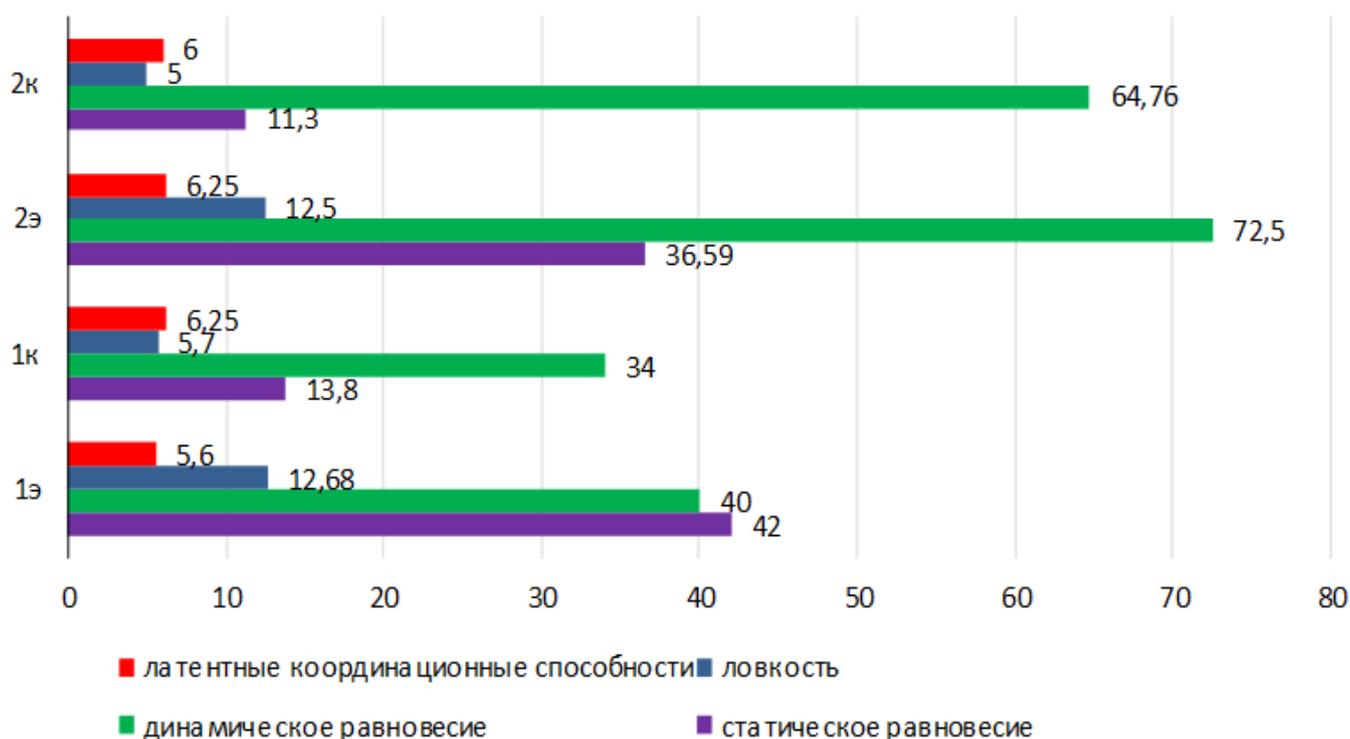


Рисунок 1 – Темпы прироста (%) отбелных показателей координационных способностей детей младшего школьного возраста за период эксперимента

Латентные показатели ловкости согласно нормативам [5] для оценки абсолютных показателей координационных способностей в циклических локомоциях ($T_2 - T_1$) улучшились как в экспериментальных, так и в контрольных группах, но

достоверных различий в показателях после педагогического исследования мы не получили ($p > 0,05$). Отметим, что фактические результаты улучшились до оценок «выше среднего» в 1э группе и «высокие» в 1к, 2э и 2к группах.

Следует отметить, что если бы мы остановились на анализе только явных показателей координационных способностей, то поставленные задачи были бы выполнены. И был бы упущен важный момент, дети 1к и 2к групп обладали более высокими потенциальными показателями координационных способностей к циклическим локомоциям и их следует продолжить развивать. При этом анализ показателей бега на 30 метров показал достоверно лучший прирост результатов в 1э и 2э группах ($p < 0,01$). Выявлена достоверность различий между экспериментальными и контрольными группами после исследования (при $p < 0,01$ в первых классах и при $p < 0,05$ во вторых классах). О возможности получения подобного результата предупреждал профессор В.И. Лях [5], данный факт еще раз указывает на важность определения и анализа явных и латентных показателей координационных способностей, сопоставления темпов прироста тех и других.

В целом, уроки физической культуры с применением специально подобранных подвижных игр и заданий оказали более эффективное воздействие на развитие ловкости детей первых-вторых классов экспериментальных групп.

Заключение. Обобщая вышеизложенное можно утверждать, что подвижные игры и задания могут быть рекомендованы как одно из средств воспитания ловкости, расширение арсенала базовых движений, приобретение двигательного опыта при условии их специального, тщательного подбора соответственно возрастным особенностям детей и их избирательного воздействия. Наблюдения за развитием координационных способностей должны быть более продолжительными, затрагивающими весь период обучения в школе.

Динамика результатов, наблюдаемая в конце педагогического эксперимента, указывает, что подвижные игры и задания

являются эффективным средством развития ловкости у детей младшего школьного возраста. Прирост показателей исследуемого физического качества в экспериментальных группах был существенно выше, чем в контрольных: в показателях статического равновесия ($p < 0,01$); в результатах челночного бега ($p < 0,01$); в результатах максимального бега на 30м ($p < 0,01$). Исключение составили показатели результатов в динамическом равновесии, где не обнаружено достоверной разницы прироста результатов между контрольными и экспериментальными группами. Все дети, занятые в эксперименте улучшили показатели в проявлении ловкости и равновесии ($p < 0,05$ – $p < 0,01$). Таким образом, считаем, что комплексное формирование координационных способностей посредством использования подвижных игр и заданий на уроках физической культуры получило статистически значимое подтверждение.

По мнению авторов, педагоги в области физической культуры и спорта должны уметь определять, какими специальными и специфическими координационными способностями обладает обучающийся. А также, владея соответствующими методами оценки и диагностики определять абсолютные и относительные показатели различных координационных способностей, что дает возможность определить актуальные (явные) и скрытые координационные возможности своих учеников и в соответствии с этим организовывать ход учебного процесса, в том числе и дальнейшую спортивную специализацию.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов по представленной статье.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-

- тов./ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 148-152.
2. Баландин, В.А. Классификация и состав тестов, характеризующих координационные способности детей и подростков 7-12 лет / В. А. Баландин, С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, А. О. Кузнецов, А. И. Величко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 3-11.
3. Глухарева, М. Р. Особенности развития ловкости у детей 7-10 лет / М. Р. Глухарева, В. А. Чикачева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). С. 86-90.
4. Кабанов, Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С.17-18.
5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – С. 151-155.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : ООО Фирма «Издательство АСТ». – 1998. – С. 114-119.
7. Овчинников, Ю. Д. Теоретическое обоснование координационных способностей детей младшего школьного возраста с учетом биомеханических характеристик / Ю. Д. Овчинников, В. А. Якунина // Наука-2020. – № 6 (42). – С.54-60. [http://www.nauka-2020.ru/MN_6_\(42\)_2020.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MN_6_(42)_2020.pdf)
8. Рахматов, А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов / А. И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. – №5 (20). – С. 33-34. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3630>
9. Сорокина, Е. Л. Специфика методов и средств для развития ловкости у школьников младших классов / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина // Наука и социум: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Новосибирск, 25 ноября 2021 г.) / отв. Ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск : Изд-во АНО ДПО «СИППИСПР», 2021. – С. 53-59. doi:10.38163/978-5-6046739-8-0 2021 53
10. Храмцов, П. И. Оценка развития мелкой моторики, функции равновесия и статокINETической устойчивости у младших школьников / П. И. Храмцов, Н. О. Березина, А. М. Курганский // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – Т. 29. – № 12. – С. 41-47. doi: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-29-12-41-47>
11. Швалева, Т. А. Развитие координационных способностей школьников 8-9 лет на основе игровых и творческих заданий / Т. А. Швалева // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №6 (73). – С. 320-321.
12. Эйдельман, Л. Н. Подвижные игры как эффективное средство развития способности к динамическому и статическому равновесию у детей младшего школьного возраста на физкультурных занятиях / Л. Н. Эйдельман // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры. Под ред. М.В. Куликовой. – Тула : Изд-во: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – 2022. – С. 270-274.
13. Якунина, В. А. Средства и методы для развития координационных способностей детей в общепедагогической практике учителя физической культуры / В. А. Якунина, Ю. Д. Овчинников, К. С. Пигида // The Scientific Heritage. 2020. № 51-3. – С. 38-43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody->

dlya-razvitiya-koordinatsionnyh-sposnostey-detey-v-obschepedagogicheskoy-praktike-uchitelya-fizicheskoy-kultury.

References

1. Ashmarin, B. A. Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: ucheb. dlya studentov fak. fiz. kul'tury ped. in-tov./ B. A. Ashmarin, Yu. A. Vinogradov, 3. N. Vyatkina i dr.; Pod red. B.A. Ashmarina. – M.: Prosveshchenie, 1990. – S. 148-152.
2. Balandin, V.A. Klassifikaciya i sostav testov, harakterizuyushchih koordinacionnye sposobnosti detej i podrostkov 7-12 let / V. A. Balandin, S. M. Ahmetov, Yu. K. Chernyshenko, A. O. Kuznecov, A. I. Velichko // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2019. – № 4. – S. 3-11.
3. Gluhareva, M. R. Osobennosti razvitiya lovkosti u detej 7-10 let / M. R. Gluhareva, V. A. Chikacheva // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2023. – № 2 (216). S. 86-90.
4. Kabanov, Yu. M. Kriticheskie periody razvitiya staticheskogo i dinamicheskogo ravnovesiya u shkol'nikov 1-11-h klassov / Yu. M. Kabanov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1996. – № 1. – S.17-18.
5. Lyah, V. I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyah. – Moskva : TVT Divizion, 2006. – S. 151-155.
6. Lyah, V. I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov: posobie dlya uchitelya / V. I. Lyah. – Moskva : OOO Firma «Izdatel'stvo AST». – 1998. – S. 114-119.
7. Ovchinnikov, Yu. D. Teoreticheskoe obosnovanie koordinacionnyh sposobnostej detej mladshego shkol'nogo vozrasta s uchetom biomekhaniche-skih harakteristik / Yu. D. Ovchinnikov, V. A. Yakunina // Nauka-2020. – № 6 (42). – S. 54-60. [http://www.nauka-2020.ru/MN_6_\(42\)_2020.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MN_6_(42)_2020.pdf)
8. Rahmatov, A. I. Podvizhnye igry kak effektivnoe sredstvo fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov mladshih klassov / A. I. Rahmatov // Obrazovanie i vospitanie. – 2018. – №5 (20). – S. 33-34. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3630>
9. Sorokina, E. L. Specifika metodov i sredstv dlya razvitiya lovkosti u shkol'nikov mladshih klassov / E. L. Sorokina, T. I. Shishkina // Nauka i socium: materialy XVIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Novosibirsk, 25 noyabrya 2021 g.) / otv. Red. E.L. Sorokina. – Novosibirsk : Izd-vo ANO DPO «SIPPPISR», 2021. – S. 53-59. doi:10.38163/978-5-6046739-8-0 2021 53
10. Hramcov, P. I. Ocenka razvitiya melkoj motoriki, funkcii ravnovesiya i statokinicheskoy ustojchivosti u mladshih shkol'nikov / P. I. Hramcov, N. O. Berezina, A. M. Kurganskij // Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya. – 2021. – T. 29. – № 12. – S. 41-47. doi: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-29-12-41-47>
11. Shvaleva, T. A. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej shkol'nikov 8-9 let na osnove igrovyyh i tvorcheskih zadaniy / T. A. Shvaleva // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. – 2018. – №6 (73). – S. 320-321.
12. Ejdel'man, L. N. Podvizhnye igry kak effektivnoe sredstvo razvitiya sposobnosti k dinamicheskomu i staticheskomu ravnovesiyu u detej mladshego shkol'nogo vozrasta na fizkul'turnyyh zanyatiyah / L. N. Ejdel'man // Sovremennyye tekhnologii v fizicheskom vospitanii i sporte: materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 45-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury. Pod red. M.V. Kulikovej. – Tula : Izd-vo: Tul'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. L.N. Tolstogo. – 2022. – S. 270-274.
13. Yakunina, V. A. Sredstva i metody dlya razvitiya koordinacionnyh sposobnostej detej v obschepedagogicheskoy praktike uchitelya fizicheskoy kul'tury / V. A. Yaku-

nina, Yu. D. Ovchinnikov, K. S. Pigida // The Scientific Heritage. 2020. № 51-3. – S. 38-43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-dlya->

razvitiya-koordinatsionnyh-sposnostey-detey-v-obschepedagogicheskoy-praktike-uchitelya-fizicheskoy-kultury.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Лимаренко Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>

Романова Светлана Владимировна – кандидат биологических наук, доцент, Иркутский государственный университет (Иркутск, Россия). E-mail: svetlana200168@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0962-7136>

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Limarenko Olga Vladimirovna – candidate of Pedagogical Sciences, as-sociate professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>

Romanova Svetlana Vladimirovna – candidate of Biological Sciences, associate professor, Irkutsk State University (Irkutsk, Russia) E-mail: svet-lana200168@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0962-7136>

УДК 796 : 159

Спесивцева О. И.

Уральский государственный университет физической культуры

Россия, Челябинск

spoi@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРАВ СПОРТСМЕНОВ НА УЧАСТИЕ В «БЕЗОПАСНОМ СПОРТЕ» И РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ

Аннотация. В статье дается обзор теоретических и эмпирических исследований межличностных отношений в организованном спорте, раскрывающих различные проблемы, связанные с деструктивными взаимоотношениями между спортсменами, между тренерами и спортсменами, рассматривается проявляющиеся деструктивные взаимоотношения как различные притеснения, представляющие угрозу обеспечения «безопасного спорта». Одновременно с этим обсуждается связь проявления «буллинга» с другими проявлениями деструктивного поведения – агрессией и антисоциальным поведением.

В целях предотвращения распространения и развития данных разрушающих и деструктивных явлений в спорте, необходимо проводить постоянные исследования, результаты которых позволят принимать своевременные профилактические решения. И перед каждым исследованием важно отработать концептуальный инструмент, который бы охватывал эти разрушающие и деструктивные проявления поведения, позволяя выявить или предсказать формирование спортивных притеснений.

Ключевые слова: *асоциальное поведение, буллинг, травля, преследования в спорте, деструктивные межличностные отношения, безопасная среда.*

Spesivtseva O. I.

Ural State University of Physical Education

Russia, Chelyabinsk

METHODOLOGICAL APPROACHES TO ENSURING THE RIGHTS OF ATHLETES TO PARTICIPATE IN "SAFE SPORTS" AND DEVELOPING NON-VIOLENT COMMUNICATION SKILLS

Abstract. The article provides an overview of theoretical and empirical studies of interpersonal relations in organized sports, revealing various problems associated with destructive relationships between athletes, between coaches and athletes, and examines the destructive relationships that manifest themselves as various forms of harassment that pose a threat to ensuring "safe sports". At the same time, the connection between the manifestation of "bullying" and other manifestations of destructive behavior - aggression and antisocial behavior - is discussed. In order to prevent the spread and development of these destructive and disruptive phenomena in sports, it is necessary to conduct ongoing research, the results of which will allow timely preventive decisions to be made. And before each study, it is important to develop a conceptual tool that would cover these destructive and disruptive manifestations of behavior, allowing to identify or predict the formation of sports harassment.

Key words: *antisocial behavior, bullying, harassment, persecution in sports, destructive interpersonal relationships, safe environment.*

Актуальность исследования. Спортивная индустрия, организованный спорт считаются одним из важнейших контекстов, который может предоставить человеку физические, социальные, эмоциональные, когнитивные преимущества и позволит обществу бороться с неподвижностью, ожирением, различными заболеваниями такие как диабет, сердечно-сосудистые заболевания.

Регулярность физической активности в безопасной среде многими авторами в изученной литературе указывается как одно из главных преимуществ организованного спорта по сравнению с неорганизованным спортом [8, 9, 29, 81, 83, 92]. Авторы также замечают, что необходимо «...защищать здоровье участников и минимизировать риск физических травм и психологического вреда» как в массовом спорте, так и на организованных спортивных мероприятиях [72, 73]. Однако, поскольку спорт является зеркалом общества, он остается тем местом, где обеспечение безопасной среды сталкивается с различными проблемами [61]:

- медицинским кодексом олимпийского движения закреплено положение о запрете применения допинга в спорте. Соблюдение Медицинского кодекса олимпийского движения обязательно всеми спортсменами, тренерами, инструкторами, официальными лицами и медицинским персоналом, работающими со спортсменами или осуществляющими им медицинскую помощь во время участия в Олимпийских играх или в период подготовки к ним, а также в тех соревнованиях, которым МОК покровительствует или оказывает поддержку, которые проходят в рамках олимпийского движения и организованы прямо или косвенно под его эгидой Международными [65];

-погоня за наградой, желание победить и давление со стороны среды создают такие условия, в которых возникают

реальные возможности нанести вред спортивным ценностям и нанести как физический, так и психологический вред спортсмену, и это особенно актуально, говоря о молодежном спорте. Это подтверждается рядом исследований, в которых говорится, что спортсмен часто сталкивается с различными проблемами, возникающими как из-за травм, связанных со спортом [24, 43, 78], так и из-за деструктивных взаимоотношений [5, 27, 30, 52, 54, 56, 63, 67, 88, 89].

Деструктивные взаимоотношения упоминаются во многих исследованиях, перечислим эти проблемы межличностных отношений:

- антисоциальное поведение участников спорта [12, 19, 26, 38, 91],

-агрессивность по отношению к другим [53,72],

-травля, домогательства или оскорбления [35, 42].

В долгосрочной перспективе эти проблемы обуславливают исключение вовлеченных в них лиц в психосоциальное благополучие, которое определяет качество жизни, качества межличностных отношений, сформированных в контексте спорта. В последние годы, обсуждая вопросы качества межличностных отношений, исследователи начали подчеркивать, что издевательства и притеснения являются растущей проблемой в спорте и на соревнованиях [7,11, 13, 16, 86].

Существует тенденция использования различных инструментов для этих исследований, в основном предназначенных для выявления травли или издевательств и других проявлений поведения, связанные с этим явлением, приводящие к отношениям, в которых может возникнуть вред, такие как антисоциальное поведение, агрессия или агрессивность. Ученые, анализирующие издевательства и притеснения, обычно используют инструменты оценки самоотчетов и изучают их прояв-

ления и распространение на местном уровне [37, 47, 89].

Хотя явления, упомянутые в теоретических идеях, тесно связаны, однако, в исследованиях, посвященных спортивно-му контексту, эти поведенческие проявления анализируются либо по отдельности, либо в сочетании агрессивности с антисоциальным поведением. Также признается, что в спорте доминирует специфическое поведение травли, проявляющееся в различных типах и уровнях [35, 42].

По мнению Е.Н. Волковой, Н.Ю. Шульги, за исключением важной академической литературы, о злоупотреблениях в отношениях спортсменов и тренеров, существует мало исследований травли между сверстниками в спорте [20, 69, 94]. Поэтому можно отметить, отмечает В. Я. Анцупов, С. Н. Ениколопов, Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова – отсутствие концептуального инструмента, анализирующего спортивные травмы, усложняет работу исследователей, из-за чего травля и домогательства в спорте становятся трудно распознаваемыми [6, 33].

Чтобы заполнить пробел в этой области, необходимо разработать инструмент, охватывающий все составляющие проблемы травли, агрессии, буллинга и домогательств в спорте и способный надежно диагностировать дискриминацию, травлю и домогательства в спорте [70]. Такая диагностика также необходима для разработки и внедрения политики по борьбе с травлей. Анализ политики по борьбе с травлей в спорте возможен через извлечение и изучение документов, состоящих из различных кодексов поведения и политик по борьбе с домогательствами, и выявления тех документов, которые уже подготовлены для рассмотрения конкретно травли между сверстниками или участниками спортивных организаций. Поэтому авторы отмечают, что возможно и нужно провести контент анализ документов, в которых упоминается травля, буллинг, агрессия, домогательство и таким образом определить присутствие

или отсутствие конкретной политики и политического заявления, касающегося травли между сверстниками [32, 34, 37, 44, 48, 56, 74, 75, 76, 95].

Для создания более безопасных пространств в спорте для детей и молодежи необходимы хорошо написанные и реализованные политики и диагностические исследования по буллингу и притеснениям. Программы, созданные и реализуемые на их основе, помогут более эффективно обеспечивать права спортсменов на деятельность в «безопасном спорте».

Цель работы – теоретически детализировать некоторые аспекты диагностики буллинга и различных притеснений спортсменов в поисках максимально «безопасной среды» в спорте.

Методы исследования: Теоретическая часть подготовлена с использованием метода анализа научной литературы.

В поисках максимально безопасной среды в спорте необходимо максимально исключить как различные физические травмы, так и явления, связанные с психосоциальной безопасностью спортсменов. Последние часто связаны с межличностными отношениями в спортивных мероприятиях, которые обсуждаются все чаще, фокусируясь на проблемах, вызванных явлениями травли и домогательств в спорте [4, 10, 17, 25, 36, 41, 51, 58, 64, 66, 86, 90]. Сам феномен травли не является новым. Согласно различным источникам, инциденты, напоминающие травлю, были зарегистрированы еще до 1885 года.

Существуют две основные теории о причинах травли насилия в спорте. Одна теория утверждает, что у людей есть инстинкт насилия, развившийся в то время, когда ранним предкам человека приходилось прибегать к насилию и агрессивности, чтобы выжить и размножиться. Другая теория рассматривает социологические аспекты насилия в спорте, утверждая, что спорт – это «имитационные сражения», которые могут стать настоящими битвами из-за их соревновательного характера [98].

В научном современном мире буллинг рассматривается как опасная социально-педагогическая проблема. Первое упоминание о буллинге появилось еще в 1905 году, когда английский психолог К. Дьюкс исследовал данный феномен как «школьную травлю». В дальнейшем его разработки были положены в основу целого ряда трудов различных европейских исследователей. В 90-е гг. XX в. сведения о буллинге были систематизированы такими учеными, как Д. Олвеус, Д. Лэйн, Е. Роланд, А. Пикас, П. Хайнеманн, Е. Мунте и др. [68, 96, 97].

Однако в 1970-х годах началось научное исследование этой темы. Хотя это явление изучается уже более 40 лет, дискуссии о том, как лучше всего определить травлю, по-прежнему остаются актуальными. В академической литературе травля традиционно определяется «...как повторяющиеся бесчеловечные действия, направленные на целевых лиц, которые находятся в неблагоприятном положении или менее сильны, чем те, кто неоднократно преследует или нападает на них» [2].

Термин «травля» довольно часто попеременно используется с понятием «преследование», которое понимается «как подмножество поведения травли, поскольку оно включает только жертв, которые попадают в определенные защищенные категории...» [2, 13, 18, 85,]. Поэтому, анализируя эти явления и их распространение, становится целесообразным использовать понятия травли и домогательства и рассматривать их как нежелательное агрессивное поведение, которое причиняет вред или страдания при условии, что такое поведение повторяется более одного раза или, вероятно, повторится в контексте наблюдаемой или воспринимаемой разницы в силе.

Кроме того, анализируя травлю и домогательства, следует иметь в виду, что эти явления также можно рассматривать как особый вид преднамеренной агрессии, при которой люди часто и в течение длительного периода времени ведут себя

агрессивно по отношению к другим людям.

Рассматривая такое нежелательное поведение, важно обратить внимание на тот факт, что оно может принимать множество форм: от прямого физического вреда (физическая травля) до словесных насмешек и угроз (вербальная травля) и до исключения, унижения и распространения слухов (реляционная или социальная травля), которые тесно переплетаются с формами агрессии, выделяемыми в литературе, учитывая форму ее проявления [1, 39, 40, 44, 82].

Анализируя травлю как проявление агрессии человека, обращаем внимание на тот факт, что такое поведение можно назвать «антисоциальным поведением» и проанализировать агрессию с точки зрения «скрытого антисоциального поведения», где травля и преследование, а также другие формы внешнего антисоциального поведения коррелируют друг с другом [62, 68]. Ряд проведенных авторами мета-анализов и систематических обзоров проблем травли и преследований подтверждают пагубность этого явления, представляя различные физические, эмоциональные и психосоциальные проблемы, проблемы со здоровьем и благополучием, академические проблемы, а также выявляют ухудшенные жизненные результаты на последующих этапах жизни лиц, вовлеченных в такое поведение.

Довольно большая доля исследований также раскрывает распространенность этого явления в различных контекстах, иногда достигая 50 процентов населения. Это подтверждают результаты исследований, проведенных в разных странах Бочавером А.А, Кривцовой С.В, Шапкиной А.Н. Исследователи показывают, что подверженность травле так же различается по полу, при этом оценки варьируются от 8,6% до 45,2% среди мальчиков и от 4,8% до 35,8% среди девочек [14, 44, 45, 46, 57, 62, 74, 80, 87, 93].

Результаты исследований актуализируют проблему буллинга и то, чтобы уде-

лять больше внимания травле – буллингу. Хотя количество исследований различных аспектов травли и преследований в различных контекстах только увеличивается, оценка этого явления по-прежнему сопряжена с различными трудностями. Чаще всего это связано с тем, что наука об измерении травли, буллинга недостаточно развита. В исследованиях используются инструменты, которые находятся на разных стадиях развития и не являются психометрически обоснованными, а также не совсем соответствуют своему первоначальному замыслу [23, 28, 31].

Кроме того, до сих пор ведутся дискуссии о том, важно ли при оценке травли и преследований представлять респондентам их определения, какой вид анкетирования целесообразнее всего проводить – использовать бумажную или электронную форму анкеты; также нет однозначного ответа на вопрос о наиболее подходящих временных рамках, используемых для оценки серьезности воздействия травли, буллинга и преследований, и ведутся дискуссии о раскрытии и важности ролей спортсменов, тренеров и даже фанатов спорта.

Ученые, анализирующие травлю и преследование в спортивном контексте, также сталкиваются с аналогичными проблемами, в то время как выбор инструмента исследования в контексте спорта становится еще большей проблемой. Причиной этого являются, с одной стороны, все еще довольно редкие исследования травли в рамках участия в спорте и, с другой стороны, не до конца изученный феномен травли и преследований в спорте.

В уже проведенных количественных исследованиях используются как изначально разработанные инструменты, так и анкеты, в которых адаптированы пункты из существующих инструментов оценки школьной травли. Однако, теоретически раскрывая сложность феномена травли и рассматривая его как определенную модель антисоциального поведения или/и акт межличностной агрессии, исследова-

ния не раскрывают связь между этими явлениями.

Хотя очевидно, что выявление агрессии в спорте, проявляющейся агрессивностью или гневом человека, или раскрытое продемонстрированное скрытое антисоциальное поведение в спорте может показать, как зачатки травли или домогательств, так и укоренившиеся проблемы. Все это приводит к отсутствию знаний, связанных с феноменом травли и домогательств в спорте, а также усугубляет разработку профилактических и интервенционных мер.

Пока не будет достаточных научно обоснованных доказательств важности роли факторов риска, связанных с ними последствиями, распространенности и динамики травли и пока не будет разработан общий инструмент, адаптированный к конкретному контексту, помогающий систематически выявлять и регистрировать травлю в спорте, будет использоваться опыт других секторов, таких как образование, и не будет возможности нацеливать профилактическую работу более экономически эффективно. Это также будет определяться ситуацией, когда общество будет мало знать о распространенности травли и домогательств в спорте, будет с трудом их распознавать и в то же время не будет инициировать их сокращение или устранение в спортивном контексте.

Заключение.

Издевательства и притеснения в организованном спорте как выражение агрессивного и антиобщественного поведения его участников определяют, что спортивные организации сталкиваются с проблемами в обеспечении прав спортсменов на участие в безопасном спорте. Хотя существует согласие относительно важности обсуждения и расследования случаев издевательства и притеснений, в исследованиях, посвященных спорту, до сих пор крайне не хватает таких оценок. Причиной этого является как не до конца очищенная концепция феномена буллинга

и травли, не созданная корреляция с другими явлениями деструктивных отношений между участниками спорта, так и отсутствие понятийного инструментария, охватывающего все проблемы буллинга и травли. Решение этих проблем дало бы реальную возможность достоверно диагностировать распространенность и проявление издевательств и притеснений в спорте, а также внести вклад в разработку научно обоснованной эффективной политики борьбы с издевательствами в спорте.

Список литературы

1. Адомсом, Э. В. Буллинг и его жертвы / Э. В. Адомсом // Санкт-Петербург : Питер. 2015. – 400 с.

2. Англо-русский словарь общей лексики «Lingvo Universal». // URL: <https://dic.1963.ru/121> (дата обращения: 18.07.2024).

3. Андронникова, О. О. Психолого-педагогические условия формирования опасных и безопасных форм поведения ребенка. / О. О. Андронникова // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Социокультурные проблемы современного человека». – Новосибирск, 19–24 апреля 2011. – Новосибирск: НГПУ. 2011. – С. 248 - 254.

4. Андронникова, О.О. Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков : автореферат на соискание кандидат психологических наук по специальности 19.00.01: Социальная психология. Социально-психологические вопросы судебной психологии. / О. О. Андронникова. – Новосибирск: Новосиб. гос. пед. ун-т. 2005. – 20 с.

5. Антонян, Ю. М. Теория человеческой агрессии. Почему жестоки люди. / Ю. М. Антонян // Москва, 2015. – 311 с.

6. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. 2-е изд. Москва [и др.]: Питер, 2006. 527 [1] с.; 24 см.; ISBN 5-469-01216-6. 3.

7. Арестова, О. Н. Субъективная презентация семейных отношений на разных уровнях осознанности (на примере подросткового возраста) / О. Н. Арестова,

С. Х. Махмудова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. – №1 – С. 55 - 69.

8. Афиногенова, С. В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. / С. В. Афиногенова. – Санкт-Петербург, 2007. – 143 с.

9. Ачкасов, Е. Е. Гигиена физической культуры и спорта. / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский и др. // Под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – Санкт-Петербург: СпецЛит. 2013. – 255 с.

10. Ачкасов, Е. Е. Клинические аспекты спортивной медицины. / Е. Е. Ачкасов, Н. Н. Благова, А. Н. Гансбургский и др. // Под ред. В. А. Маргазина. – Санкт-Петербург : СпецЛит. 2014. – 462 с.

11. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды школы. / И. А. Баева // Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении. Под ред. И. А. Баевой. / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – С. 105-118.

12. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура // Санкт-Петербург : Евразия, 2000. – 320с.

13. Беляева, Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л. А. Беляева // Вестник ТГПУ. 2011. – № 10 (112). С. 162-165.

14. Берковиц, Л. Агрессия, причины, последствия и контроль / Л. Берковиц // Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 510 с.

15. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследования и культурный феномен / А. А.Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. – Т. 10. № 3. – С. 149-159.

16. Бутовская, М. Л. Буллинг как социокультурный феномен и его связь с чертами личности у младших школьников / М. Л. Бутовская, Е. Л. Луценко,

К. Е. Ткачук // Этнографическое обозрение. 2012. – № 5. – С. 139-150.

17. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – М.; Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 352 с.

18. Васина, В. В. Особенности проявления фрустрации в процессе коммуникации у учащихся учреждений профессионального образования разных уровней, склонных к аддикциям. / В. В. Васина, Е. А. Чеверикина, А. Н. Грязнов // Казань : ИППО РАО. 2014. – 200 с.

19. Вилкова, А. В. Неблагополучная семья как социально-педагогическая причина, отрицательно влияющая на развитие духовно-нравственных ценностей подростков, совершающих правонарушения / А. В. Вилкова // Семейное и жилищное право. 2013. – № 6. – С. 10-11.

20. Суганов, Г. Влияние физической культуры на психологический климат студенческого коллектива / Г. Суганов [и др.] // Успехи современного естествознания. 2013. – № 10. – С. 214-215.

21. Волкова, Е. Н. Насилие и жестокое обращение с детьми: причины, источники, последствия, решения / Е. Н. Волкова // Санкт-Петербург : Книжный дом, 2011. – 248 с.

22. Газизьянов, Т. А. Развитие критического мышления как способ противодействия негативному информационно-психологическому воздействию / Т. А. Газизьянов, // Материалы всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14 декабря 2022 года. Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 261-264.

23. Гиро, П. Быт и нравы Древних римлян / П. Гиро // Смоленск : Русич. – 2001. – 576 с.

24. Гребенюк, А. А. Культурно-исторический анализ переживаний человека эпохи метамодернизма / А. А. Гребенюк // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. – Т. 8. №1 (26). – С. 326-330.

25. Гузаиров, Д. Р. Основные причины травм в спорте. / Д. Р. Гузаиров, Ш.

А Шамсутдинов // Теория и практика современной науки. – №6 (84). 2022. – С. 103- 106.

26. Гуренкова, Т. Н. Методические рекомендации по диагностике суицидального поведения / Т. Н. Гуренкова, О. Ю. Голубева, А. А.Тарасова // Москва : ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России», 2009. – 108 с.

27. Десяткина, Л. Ю., Десяткина И. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на формирование межличностных взаимоотношений в студенческой группе / Л. Ю. Десяткина, И. В. Десяткина // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2020. – С. 64-66.

28. Джамгаров, Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / Т. Т. Джамгаров // Психология и современный спорт. М., 1982. – С. 112-128.

29. Дериш, Ф. В. Симптомокомплекс «Тёмная триада» во взаимосвязи с базовыми свойствами личности / Ф. В. Дериш // Вестник Пермского государственного социально-гуманитарного университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. – № 1. – С. 18-28.

30. Доци, Т. Спорт для всех / Т. Доци // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – Москва : ЮНЕСКО, МАГИСТ-ПРЕСС, 2011. – С. 422-441.

31. Драндров, Г. Л. Место и роль агрессивности и агрессии в спортивной деятельности / Г. Л. Драндров // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. – № 8. – С.100-105.

32. Егорова, М. С. Тёмная триада / М. С. Егорова, М. А.Ситникова // Психологические исследования: [сайт]. 2014. – № 7 (38). – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 04.08.2024). Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки 2022. – № 3.

33. Ениколопов, С. Н. Агрессия в обыденной жизни / С. Н. Ениколопов, Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова // Москва, 2014. – 492 с.
34. Жмуров, В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. – 2-е изд. – Москва : Джангар, 2012. – 864 с.
35. Зимбардо Ф., Коломбе Н. Мужчина в отрыве. Игры, порно и потеря идентичности / Ф. Зимбардо, Н. Коломбе. – Москва, 2017.
36. Зинцова, А. С. Социальная профилактика кибербуллинга / А. С. Зинцова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Социальные науки. 2014. – № 3 (35). – С. 122-128.
37. Иванов, Н. Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков. / Н. Я. Иванов, А. Е. Личко // Серия: Выпуск 10. Москва : Фолиум. 1995. – 64 с.
38. Карабанова, О. А. Детско-родительские отношения как фактор профессионального самоопределения личности в подростковом и юношеском возрасте. / О. А. Карабанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. – №3 – С. 54-62.
39. Карпов, В. Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов / В. Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 12. – С. 49-53.
40. Киреев, Г. Н. Сущность насилия. / Г. Н. Киреев // Москва: Прометей, 1990. – 110 с.
41. Кирюхина, А. Б. Психологическая сущность насилия / А. Б. Кирюхина // Закон и право. 2009. – № 2. – С.50-52.
42. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов. / Ю. А. Клейберг // Москва :Юрайт. 2016. – 290 с.
43. Ксенофонтова, И. В. Специфика коммуникации в условиях анонимности: меметика, имиджборды, троллинг / И.В. Ксенофонтова // Фольклор и Интернет: сборник статей. – Москва : [б.и.], 2009. – С. 285-294.
44. Клинические аспекты спортивной медицины. - 2017 (<https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/100489-klinicheskie-aspektysportivnoy-mediciny-kollektiv-avtorov/read/page-1.html>).
45. Кон, И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться / И. С. Кон // Семья и школа. – 2006.– № 11. – С.15-18.
46. Кривцова, С. В. Школьный буллинг: об опыте исследований распространенности буллинга в школах Германии, Австрии, России / С. В. Кривцова, А. Н. Шапкина, А. А.Белевич // Образовательная политика. 2016. – Т. 3. № 73. – С. 2-25.
47. Крюкова, Е. Моббинг: слово иностранное, а условия – наши / Е. Крюкова // Служба кадров и персонал. 2005. – № 3. – С. 50-52.
48. Кондратьев, М. Ю. Азбука социального психолога-практика / М. Ю. Кондратьев, В. А. Ильин // М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.
49. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и план по ее реализации [Электронный ресурс] // Правительство России: [сайт]. URL: <http://government.ru/docs/26901/> – (дата обращения 16 июля 2024).
50. Корнилова, Т. В. Интуиция и рациональность в уровневой регуляции вербальных прогнозов при принятии решений / Т. В. Корнилова, О. В. Степанова, Е. Л. Григоренко // Вопросы психологии. 2006. – № 2. – С. 126-137.
51. Котельников, Д. П. Травматология - национальное руководство. / Д. П. Котельников – (https://www.cpkmed.ru/materials/EI_Biblio/AktualDoc/travmatologija/9.pdf)
52. Кортнева, Ю. В. Диагностика актуальной проблемы. Методика Леонгарда Шмишека / Ю. В. Кортнева // Москва: ИОИ, 2004. – 240 с.
53. Краев, Ю. В. Проявление агрессии в спорте / Ю. В. Краев, А. А. Мерзли-

кин // Московский экономический журнал. – 2018. – № 4. – С. 493-499.

54. Краткий психологический словарь // Москва: Просвещение, 1999. – 134 с.

55. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти, // Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

56. Кудрявцев, И. А. Криминальная агрессия. / И. А. Кудрявцев, Н. А. Ратинова // Москва, 2000. – 192 с.

57. Курбатова, Т. Н. Структурный анализ агрессии / Т. Н. Курбатова // Б.Г. Ананьев и Ленинградская школа в развитии современной психологии. Санкт-Петербург., 1995. – С. 27-28.

58. Лейн, Д. А. Школьная травля (буллинг) / Д. А. Лейн // Детская и подростковая психотерапия // Под ред. Д. Лейна и Э. Миллера. 2001. – Санкт-Петербург : Питер. – С. 240-274.

59. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. // Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 256 с.

60. Лозовая, Г. В. Тест на зависимость. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей / Г. В. Лозовая // электрон. ресурс. – <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiksiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidamzavisimostej-lozovaya-g-v>.

61. Лоренц, К. Агрессия. / К. Лоренц // Москва, 1994. – 272 с.

62. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. Академия, 2010. – 272 с.

63. Лучинкина, И. С. Психологические особенности личности, включенной в ситуацию буллинга в реальном и виртуальном пространстве / И. С. Лучинкина, А. Э. Фазилова // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2019. – № 4 (18). – С. 46-49.

64. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс // Санкт-Петербург, 2015. – 793 с.

65. Маркелов, И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2017. – Т. 2 – № 2. – С. 121-125.

66. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых // М.: Эксмо. 2018. – С. 6-42.

67. Медицинский кодекс. Международный олимпийский комитет, Федерация спортивной медицины РФ. – Москва : С. Принт., 1997. – 68 с.

68. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич – Москва : Медпресс. 2005. – 445 с.

69. Мур, Б. Психоаналитические термины и понятия. / Б. Мур, Б. Д. Файн // Москва, 2000. – 304 с.

70. Найденова, Л. А. Кибербуллинг: опасное виртуальное «быкование» / Л. А. Найденова // Материалы на портале медиаграмотность. URL: <http://psyfactor.org/lib/cyber-bullying> (дата обращения: 01.09.2024).

71. Олвеус, Д. Методика Д. Олвеуса «Буллинг». / Д. Олвеус // URL: <https://psychiatrytest.ru/test/oprosnik-d-olveusa-bulling> (дата обращения: 05.08.2024).

72. Одинцова, М. А. Многоликость «жертвы», или немного о великой манипуляции / М. А. Одинцова // Москва: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2010. – 256 с.

73. Олин, И. Вокруг и около спорта политика присутствует всегда / И. Олин, // URL: <http://www.grsozidatel.ru/articles/vokrug-i-okolo-sporta-politika.html> (дата обращения: 04.08.2024).

74. Ильин, Е. П. Опросник определения типа темперамента / Е. П. Ильин // Психология индивидуальных различий. – Москва, 2004. – С. 475-81.

75. Нетребенко, Л. В. Профилактика буллинга в образовательных организаци-

ях / Л. В. Нетребенко // Смоленск : ГАУ ДПО СОИРО, 2022 – 48 с.

76. Разинкин, С. М. Самооценка уровня здоровья спортсменов / С. М. Разинкин, К. В. Котенко, П. А. Фомкин и др. // Медицина труда и промышленная экология, № 9, 2013. – С. 5-13.

77. Реан, А. А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социального-экономического статуса семьи / А. А. Реан, И. А. Коновалов // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 1. – С. 23-33.

78. Реестр проектов, финансируемых фондом в 2017 г. // электрон. ресурс. – Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации : [сайт]. URL: <http://fond-detyam.ru/granty-fonda/reestry-innovatsionnykh-sotsialnykh-proektov/2017/> – (дата обращения 5 июня 2018).

79. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт // Москва, 1994. – 320 с.

80. Российское общество и вызовы времени. В 2 кн. / под ред. М. К. Горшкова, В. В. Петухова. – Москва, 2015.

81. Рубанович, В. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В. Рубанович – 3-е изд., испр. и доп. – 2022. <https://avidreaders.ru/read-book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-prizanyatyah-fizicheskoy.html>.

82. Сафонов, В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов // Санкт-Петербург, 2003. – 159 с.

83. Сидоров, П. И. Синдром моббинга: психический терроризм в ментальной экологии «офисных войн» / П. И. Сидоров // Психотерапия. 2013. – № 8. – С. 2-8.

84. Столяров, В. И. Теоретико-методологический анализ оздоровительно-рекреационной функции современного массового спорта / В. И. Столяров, Э. А. Зюрин, Ю. В. Окуньков, Ю. В. Е. Н. Петрук // Вестник спортивной науки. 2020. – №2. – С. 27-31.

85. Тимерьянова, Л. Н. Буллинг: понятие, причины, алгоритм действия // Основные направления профилактики бул-

линга в образовательной среде, аутоагрессивное поведение и жестокое обращение с несовершеннолетними в семье / Л. Н. Тимерьянова // Уфа : ИРО РБ, 2017. – С. 59-68.

86. Ткачева, Т. М. Мотивация как стимул самостоятельной работы студентов технических университетов / Т. М. Ткачева // Современные проблемы развития образования. История и педагогика естествознания. 2018. – №1. – С. 13-15.

87. Тулупьева, Т. В. Тест личностных акцентуаций (Модифицированный вариант методики ПДО). / Т. В. Тулупьева // Санкт-Петербург : Речь. 2002. – С. 12-45.

88. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 №63-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 1996. №25. ст. 2954.

89. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. // Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

90. Филатова, В. О. Буллинг в российской школе: что говорят ученики и что знают учителя / В. О. Филатова, М. Л. Бутовская, О. В. Калиниченко // Вопросы психологии. 2018. – № 2. – С. 27-41.

91. Фомина, Н. А., Михеева Е.В. Психологические особенности агрессивности спортсменов / Н. А. Фомина, Е. В. Михеева // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – Рязань, 2018. – С. 294-296.

92. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм // Москва: АСТ, 2010. – 635 с.

93. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Москва : Институт Психотерапии. 2002. – С. 362-370.

94. Физическая культура и спорт как средство профилактики асоциального поведения обучающихся / Е. В. Колпачева [и др.] // электрон. ресурс. – Молодой ученый. 2022. – № 8 (403). – С. 213-215. – URL: <https://moluch.ru/archive/403/89045/> (дата обращения: 02.06.2024).

95. Харитонов, В. Б. Мотивация студентов к занятиям физической культурой- необходимость и способы формирования / В. Б. Харитонов, Г. И. Тараканова // V Международная научно-практическая конференция «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 29-30 ноября 2019 г. Казань. – С. 235-237.

96. Шапкина, А. Н. Из опыта антибуллинговой работы в Германии / А. Н. Шапкина // Известия АСОУ. 2015. – № 3-2. – С. 59-68.

97. Шульга, Н. Ю. Подготовка будущего социального педагога к профилактике насилия в школьной среде: дис. ... канд. пед. наук. / Н. Ю. Шульга – Волгоград: ВГСПУ, 2011. – 189 с.

98. Юревич, А. В. Нравственное состояние современного российского общества: эмпирические оценки / А. В. Юревич // Вопросы психологии. – 2016. – № 6. – С. 49-62.

99. Olweus D. Bullying: What We Know and What We Can Do. / D. Olweus. – Oxford: Basil Blackwell, 1993. – 140 p.

100. Belsey, B. Cyberbullying: An emerging threat to the «always on» generation. URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf (дата обращения: 18.01.2020).

101. Hinduja, S. Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization / S. Hinduja, J. W. Patchin, // Deviant Behavior. 2008. – № 2. – P. 129-156.

102. Salamone, Frank A. Society, Culture, Leisure and Play. Lanham, Maryland: University Press of America. 2000. – P. 273–284.

References

1. Adomsom, E. V. Bulling i ego zhertvy / E. V. Adomsom // Sankt-Peterburg : Piter. 2015. – 400 s.

2. Anglo-russkij slovar' obshchej leksiki «Lingvo Universal». // URL: <https://dic.1963.ru/121> (дата обращения: 18.07.2024).

3. Andronnikova, O. O. Psichologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya

opasnyh i bezopasnyh form povedeniya rebenka. / O. O. Andronnikova // Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Sociokul'turnye problemy sovremennogo cheloveka». – Novosibirsk, 19–24 aprelya 2011. – Novosibirsk: NGPU. 2011. – S. 248 - 254.

4. Andronnikova, O.O. Psichologicheskie faktory vznikoveniya viktimnogo povedeniya podrostkov : avtoreferat na soiskanie kandidat psichologicheskikh nauk po special'nosti 19.00.01: Social'naya psichologiya. Social'no-psichologicheskie voprosy sudebnoj psichologii. / O. O. Andronnikova. – Novosibirsk: Novosib. gos. ped. un-t. 2005. – 20 s.

5. Antonyan, YU. M. Teoriya chelovecheskoj agressii. Pochemu zhestoki lyudi. / YU. M. Antonyan // Moskva, 2015. – 311 s.

6. Ancupov, A. YA. Slovar' konfliktologa / A.YA. Ancupov, A.I. SHipilov. 2-e izd. Moskva [i dr.]: Piter, 2006. 527 [1] s.; 24 sm.; ISBN 5-469-01216-6. 3.

7. Arestova, O. N. Sub"ektivnaya prezentaciya semejnyh otnoshenij na raznyh urovnjah osoznannosti (na primere podrostkovogo vozrasta) / O. N. Arestova, S. H. Mahmudova // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psichologiya. 2018. – №1 – S. 55 - 69.

8. Afinogenova, S. V. Biologicheskij i psichologicheskij pol v svyazi s professional'nymi i sportivnymi interesami v podrostkovom i yunosheskom vozraste: dis. ... kand. psihol. nauk. / S. V. Afinogenova. – Sankt-Peterburg, 2007. – 143 s.

9. Achkasov, E. E. Gigena fizicheskoj kul'tury i sporta. / E. E. Achkasov, I. V. Bykov, A. N. Gansburgskij i dr. // Pod. red. V. A. Margazina, O. N. Semenovoj, E. E. Achkasova. – Sankt-Peterburg: SpecLit. 2013. – 255 s.

10. Achkasov, E. E. Klinicheskie aspekty sportivnoj mediciny. / E. E. Achkasov, N. N. Blagova, A. N. Gansburgskij i dr. // Pod red. V. A. Margazina. – Sankt-Peterburg : SpecLit. 2014. – 462 s.

11. Baeva, I. A. Psichologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy shkoly. / I. A. Baeva // Obespechenie psichologicheskoy bezopasnosti v obrazovatel'nom uchrezhde-

nii. Pod red. I. A. Baevoy. / I. A. Baeva. – Sankt-Peterburg : Rech', 2006. – S. 105-118.

12. Bandura, A. Teoriya social'nogo naucheniya / A. Bandura // Sankt-Peterburg : Evraziya, 2000. – 320s.

13. Belyaeva, L. A. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom na razvitie emocional'noj sfery lichnosti podrostkov / L. A. Belyaeva // Vestnik TGPU. 2011. – № 10 (112). S. 162-165.

14. Berkovic, L. Agressiya, prichiny, posledstviya i kontrol' / L. Berkovic // Sankt-Peterburg : Prajm-EVROZNAK, 2007. – 510 s.

15. Bochaver, A. A. Bulling kak ob"ekt issledovaniya i kul'turnyj fenomen / A. A. Bochaver, K. D. Hlomov // Psihologiya. ZHurnal VSHE. 2013. – T. 10. № 3. – S. 149-159.

16. Butovskaya, M. L. Bulling kak sociokul'turnyj fenomen i ego svyaz' s chertami lichnosti u mladshih shkol'nikov / M. L. Butovskaya, E. L. Lucenko, K. E. Tkachuk // Etnograficheskoe obozrenie. 2012. – № 5. – S. 139-150.

17. Beron, R. Agressiya / R. Beron, D. Richardson. – M.; Sankt-Peterburg : Piter, 2001. – 352 s.

18. Vasina, V. V. Osobennosti proyavleniya frustracii v processe kommunikacii u uchashchihsya uchrezhdenij professional'nogo obrazovaniya raznyh urovnej, sklonnyh k addicijam. / V. V. Vasina, E. A. Cheverikina, A. N. Gryaznov // Kazan' : IPPPO RAO. 2014. – 200 s.

19. Vilkova, A. V. Neblagopoluchnaya sem'ya kak social'no-pedagogicheskaya prichina, otricatel'no vliyayushchaya na razvitie duhovno-nravstvennyh cennostej podrostkov, sovershayushchih pravonarusheniya / A. V. Vilkova // Semejnoe i zhilishchnoe pravo. 2013. – № 6. – S. 10-11.

20. Suganov, G. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psihologicheskij klimat studencheskogo kollektiva / G. Suganov [i dr.] // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2013. – № 10. – S. 214-215.

21. Volkova, E. N. Nasilie i zhestokoe obrashchenie s det'mi: prichiny, istochniki, posledstviya, resheniya / E. N. Volkova // Sankt-Peterburg : Knizhnyj dom, 2011. – 248 s.

22. Gaziz'yanov, T. A. Razvitie kriticheskogo myshleniya kak sposob protivodejstviya negativnomu informacionno-psihologicheskomu vozdejstviyu / T. A. Gaziz'yanov, // Materialy vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Sankt-Peterburg, 14 dekabrya 2022 goda. Sankt-Peterburgskij universitet Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii, 2022. – S. 261-264.

23. Giro, P. Byt i nravy Drevnih rimlyan / P. Giro // Smolensk : Rusich. – 2001. – 576 s.

24. Grebenyuk, A. A. Kul'turno-istoricheskij analiz perezhivaniy cheloveka epohi metamodernizma / A. A. Grebenyuk // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. 2019. – T. 8. №1 (26). – S. 326-330.

25. Guzairov, D. R. Osnovnye prichiny travm v sporte. / D. R. Guzairov, SH. A SHamsutdinov // Teoriya i praktika sovremennoj nauki. – №6 (84). 2022. – S. 103- 106.

26. Gurenkova, T. N. Metodicheskie rekomendacii po diagnostike suicidal'nogo povedeniya / T. N. Gurenkova, O. YU. Golubeva, A. A. Tarasova // Moskva : FKU «Centr ekstremnoj psihologicheskoy pomoshchi MCHS Rossii», 2009. – 108 s.

27. Desyatkina, L. YU., Desyatkina I. V. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom na formirovanie mezhlichnostnyh vzaimootnoshenij v studencheskoj gruppe / L. YU. Desyatkina, I. V. Desyatkina // Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury i sporta: mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskikh rabot. – Sankt-Peterburg: Politekh-Press, 2020. – S. 64-66.

28. Dzhamgarov, T. T. Psihologicheskaya sistematika vidov sporta i sorevnovatel'nyh uprazhnenij / T. T. Dzhamgarov // Psihologiya i sovremennyy sport. M., 1982. – S. 112-128.

29. Derish, F. V. Simptomokompleks «Tyomnaya triada» vo vzaimosvyazi s bazovymi svojstvami lichnosti / F. V. Derish // Vestnik Permskogo gosudarstvennogo social'no-gumanitarnogo universiteta. Seriya № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki. 2015. – № 1. – S. 18-28.

30. Doci, T. Sport dlya vsekh / T. Doci // Nauka o sporte. Enciklopediya sistem zhizneobespecheniya. – Moskva : YUNESKO, MAGIST-PRESS, 2011. – S. 422-441.
31. Drandrov, G. L. Mesto i rol' agresivnosti i agressii v sportivnoj deyatelnosti / G. L. Drandrov // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2023. – № 8. – S.100-105.
32. Egorova, M. S. Tyomnaya triada / M. S. Egorova, M. A. Sitnikova // Psihologicheskie issledovaniya: [sajt]. 2014. – № 7 (38). – URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 04.08.2024). Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psihologicheskie nauki 2022. – № 3.
33. Enikolopov, S. N. Agressiya v obydennoj zhizni / S. N. Enikolopov, YU. M. Kuznecova, N. V. CHudova // Moskva, 2014. – 492 s.
34. ZHMurov, V. A. Bol'shaya enciklopediya po psikiatrii / V. A. ZHMurov. – 2-e izd. – Moskva : Dzhangar, 2012. – 864 s.
35. Zimbardo F., Kolombe N. Mu-zhchina v otryve. Igry, porno i poterya identichnosti / F. Zimbardo, N. Kolombe. – Moskva, 2017.
36. Zincova, A. S. Social'naya profilaktika kiberbullinga / A. S. Zincova // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Social'nye nauki. 2014. – № 3 (35). – S. 122-128.
37. Ivanov, N. YA. Patoharakterologicheskij diagnosticheskij oprosnik dlya podrostkov. / N. YA. Ivanov, A. E. Lichko // Seriya: Vypusk 10. Moskva : Folium. 1995. – 64 s.
38. Karabanova, O. A. Detsko-roditel'skie otnosheniya kak faktor professional'nogo samoopredeleniya lichnosti v podrostkovom i yunosheskom vozraste. / O. A. Karabanova // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya. 2016. – №3 – S. 54-62.
39. Karpov, V. YU. Pedagogicheskoe vozdejstvie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta na vospitanie mezhlichnostnogo obshcheniya i professional'nogo vzaimodejstviya studentov / V. YU. Karpov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2004. – № 12. – S. 49-53.
40. Kireev, G. N. Sushchnost' nasiliya. / G. N. Kireev // Moskva: Prometej, 1990. – 110 s.
41. Kiryuhina, A. B. Psihologicheskaya sushchnost' nasiliya / A. B. Kiryuhina // Zakon i pravo. 2009. – № 2. – S.50-52.
42. Klejberg, YU. A. Psihologiya deviantnogo povedeniya: uchebnik i praktikum dlya vuzov. / YU. A. Klejberg // Moskva : YUrajt. 2016. – 290 s.
43. Ksenofontova, I. V. Specifika kommunikacii v usloviyah anonimnosti: memetika, imidzhbordy, trolling / I.V. Ksenofontova // Fol'klor i Internet: sbornik statej. – Moskva : [b.i.], 2009. – S. 285-294.
44. Klinicheskie aspekty sportivnoj mediciny. - 2017 (<https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/100489-klinicheskie-aspektysportivnoy-mediciny-kollektiv-avtorov/read/page-1.html>).
45. Kon, I. S. CHto takoe bulling i kak s nim borot'sya / I. S. Kon // Sem'ya i shkola. – 2006. – № 11. – S.15-18.
46. Krivcova, S. V. SHkol'nyj bulling: ob opyte issledovanij rasprostranennosti bullinga v shkolah Germanii, Avstrii, Rossii / S. V. Krivcova, A. N. SHapkina, A. A. Belevich // Obrazovatel'naya politika. 2016. – T. 3. № 73. – S. 2-25.
47. Kryukova, E. Mobbing: slovo inostrannoe, a usloviya – nashi / E. Kryukova // Sluzhba kadrov i personal. 2005. – № 3. – S. 50-52.
48. Kondrat'ev, M. YU. Azbuka social'nogo psihologa-praktika / M. YU. Kondrat'ev, V. A. Il'in // M.: PER SE, 2007. – 464 s.
49. koncepciya razvitiya sistemy profilaktiki beznadzornosti i pravonarushenij nesovershennoletnih i plan po ee realizacii [Elektronnyj resurs] // Pravitel'stvo Rossii: [sajt]. URL: <http://government.ru/docs/26901/> – (data obrashcheniya 16 iyulya 2024).
50. Kornilova, T. V. Intuiciya i racional'nost' v urovnevoj reguljacii verbal'nyh prognozov pri prinyatii reshenij / T. V. Kornilova, O. V. Stepanosova, E. L. Grigo-

renko // Voprosy psichologii. 2006. – № 2. – S. 126-137.

51. Kotel'nikov, D. P. Travmatologiya - nacional'noe rukovodstvo. / D. P. Kotel'nikov – (https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/travmatologija/9.pdf)

52. Kortneva, YU. V. Diagnostika aktual'noj problemy. Metodika Leongarda SHmisheka / YU. V. Kortneva // Moskva: IOI, 2004. – 240 s.

53. Kraev, YU. V. Proyavlenie agressii v sporte / YU. V. Kraev, A. A. Merzlikin // Moskovskij ekonomicheskij zhurnal. – 2018. – № 4. – S. 493-499.

54. Kratkij psichologicheskij slovar' // Moskva: Prosveshchenie, 1999. – 134 s.

55. Kretti, B. D. Psichologiya v sovremennom sporte / B. D. Kretti, // Moskva : Fizkul'tura i sport, 1978. – 224 s.

56. Kudryavcev, I. A. Kriminal'naya agressiya. / I. A. Kudryavcev, N. A. Ratino-va // Moskva, 2000. – 192 s.

57. Kurbatova, T. N. Strukturnyj analiz agressii / T. N. Kurbatova // B.G. Anan'ev i Leningradskaya shkola v razvitii sovremennoj psichologii. Sankt-Peterburg., 1995. – S. 27-28.

58. Lejn, D. A. SHkol'naya travlya (bulling) / D. A. Lejn // Detskaya i podrostkovaya psichoterapiya // Pod red. D. Lejna i E. Millera. 2001. – Sankt-Peterburg : Piter. – S. 240-274.

59. Lichko, A. E. Psichopatii i akcentuacii haraktera u podrostkov / A. E. Lichko. // Pod red. YU. B. Gippenrejtser, V. YA. Romanova. – Sankt-Peterburg : Rech', 2009. – 256 s.

60. Lozovaya, G. V. Tect na zavimocnost'. Metodika diagnoziki cklonocnosti k 13 vidam zavimocnoctej / G. V. Lozovaya // elektron. recurc. – <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnoziki-sklonocnosti-k-13-vidamzavisimocnoctej-lozovaya-g-v>.

61. Lorenc, K. Agressiya. / K. Lorenc // Moskva, 1994. – 272 s.

62. Lubysheva, L. I. Sociologiya fizicheskij kul'tury i sporta: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / L.I. Lubyshe-

va. – 3-e izd., pererab. i dop. – M. Akademiya, 2010. – 272 s.

63. Luchinkina, I. S. Psichologicheskie osobennosti lichnosti, vkluchennoj v situaciyu bullinga v real'nom i virtual'nom prostanstve / I. S. Luchinkina, A. E. Fazilova // Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psichologiya. 2019. – № 4 (18). – S. 46-49.

64. Majers, D. Social'naya psichologiya / D. Majers // Sankt-Peterburg, 2015. – 793 s.

65. Markelov, I. P. Problema agresivnogo povedeniya v sporte / I. P. Markelov // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya reakciya. 2017. – T. 2 – № 2. – S. 121-125.

66. Malkina-Pyh, I. G. Viktimologiya. Psichologiya povedeniya zhertvy / I. G. Malkina-Pyh // M.: Eksmo. 2018. – S. 6-42.

67. Medicinskij kodeks. Mezhdunarodnyj olimpijskij komitet, Federaciya sportivnoj mediciny RF. – Moskva : S. Print., 1997. – 68 s.

68. Mendelevich, V. D. Psichologiya deviantnogo povedeniya / V. D. Mendelevich – Moskva : Medpress. 2005. – 445 s.

69. Mur, B. Psihoanaliticheskie terminy i ponyatiya. / B. Mur, B. D. Fajn // Moskva, 2000. – 304 s.

70. Najdenova, L. A. Kiberbulling: opasnoe virtual'noe «bykovanie» / L. A. Najdenova // Materialy na portale media-gramotnost'. URL: <http://psyfactor.org/lib/cyber-bullying> (data obrashcheniya: 01.09.2024).

71. Olveus, D. Metodika D. Olveusa «Bulling». / D. Olveus // URL: <https://psychiatrytest.ru/test/oprosnik-d-olveusa-bulling> (data obrashcheniya: 05.08.2024).

72. Odincova, M. A. Mnogolikost' «zhertvy», ili nemnogo o velikoj manipuljacii / M. A. Odincova // Moskva: Flinta: NOU VPO «MPSI», 2010. – 256 s.

73. Olin, I. Vokrug i okolo sporta politika prisutstvuet vseгда / I. Olin, // URL: <http://www.grsozidatel.ru/articles/vokrug-i-okolo-sporta-politika.html> (data obrashcheniya: 04.08.2024).

74. Il'in, E. P. Oprosnik opredeleniya tipa temperamenta / E. P. Il'in // Psihologiya individual'nyh razlichij. – Moskva, 2004. – S. 475-81.
75. Ntrebenko, L. V. Profilaktika bullinga v obrazovatel'nyh organizacijah / L. V. Ntrebenko // Smolensk : GAU DPO SOIRO, 2022 – 48 s.
76. Razinkin, S. M. Samoocenka urovnya zdorov'ya sportsmenov / S. M. Razinkin, K. V. Kotenko, P. A. Fomkin i dr. // Medicina truda i promyshlennaya ekologiya, № 9, 2013. – S. 5-13.
77. Rean, A. A. Proyavlenie agresivnosti podrostkov v zavisimosti ot pola i social'nogo-ekonomicheskogo statusa sem'i / A. A. Rean, I. A. Konovalov // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. – 2019. – № 1. – S. 23-33.
78. Reestr proektov, finansiruemyh fondom v 2017 g. // elektron. recurc. – Fond podderzhki detej, nahodyashchih'sya v trudnoj zhiznennoj situacii : [sajt]. URL: <http://fond-detyam.ru/granty-fonda/reestry-innovacionnykh-sotsialnykh-proektov/2017/> – (data obrashcheniya 5 iyunya 2018).
79. Remshmidt, H. Podrostkovyj i yunosheskij vozrast. Problemy stanovleniya lichnosti / H. Remshmidt // Moskva, 1994. – 320 s.
80. Rossijskoe obshchestvo i vyzovy vremeni. V 2 kn. / pod red. M. K. Gorshkova, V. V. Petuhova. – Moskva, 2015.
81. Rubanovich, V. Osnovy vrachebnogo kontrolya pri zanyatijah fizicheskoj kul'turoj / V. Rubanovich – 3-e izd., ispr. i dop. – 2022. <https://avidreaders.ru/read-book/osnovy-vrachebnogo-kontrolya-prizanyatijah-fizicheskoj.html>.
82. Safonov, V. K. Agressiya v sporte / V. K. Safonov // Sankt-Peterburg, 2003. – 159 s.
83. Sidorov, P. I. Sindrom mobbinga: psihicheskij terrorizm v mental'noj ekologii «ofisnyh vojn» / P. I. Sidorov // Psihoterapiya. 2013. – № 8. – S. 2-8.
84. Stolyarov, V. I. Teoretiko-metodologicheskij analiz ozdorovitel'no-rekreativnoj funkcii sovremennogo massovogo sporta / V. I. Stolyarov, E. A. Zyurin, YU. V. Okun'kov, YU. V., E. N. Petruk // Vestnik sportivnoj nauki. 2020. – №2. – S. 27-31.
85. Timer'yanova, L. N. Bulling: ponyatie, prichiny, algoritm dejstviya // Osnovnye napravleniya profilaktiki bullinga v obrazovatel'noj srede, auto-agressivnoe povedenie i zhestokoe obrashchenie s nesovershennoletnimi v sem'e / L. N. Timer'yanova // Ufa : IRO RB, 2017. – S. 59-68.
86. Tkacheva, T. M. Motivaciya kak stimul samostoyatel'noj raboty studentov tekhnicheskikh universitetov / T. M. Tkacheva // Sovremennye problemy razvitiya obrazovaniya. Istoriya i pedagogika estestvoznaniya. 2018. – №1. – S. 13-15.
87. Tulup'eva, T. V. Test lichnostnyh akcentuacij (Modificirovannyj variant metodiki PDO). / T. V. Tulup'eva // Sankt-Peterburg : Rech'. 2002. – S. 12-45.
88. Ugolovnyj kodeks Rossijskoj Federacii ot 13.06.1996 №63-FZ // Sobranie zakonodatel'stv RF. 1996. №25. st. 2954.
89. Uejnberg, R. S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoj kul'tury / R. S. Uejnberg, D. Gould. // Kiev : Olimpijskaya literatura, 2001. – 336 s.
90. Filatova, V. O. Bulling v rossijskoj shkole: chto govoryat ucheniki i chto znayut uchitelya / V. O. Filatova, M. L. Butovskaya, O. V. Kalinichenko // Voprosy psihologii. 2018. – № 2. – S. 27-41.
91. Fomina, N. A., Miheeva E.V. Psihologicheskie osobennosti agresivnosti sportsmenov / N. A. Fomina, E. V. Miheeva // Pedagogika i psihologiya kak resurs razvitiya sovremennogo obshchestva. – Ryzan', 2018. – S. 294-296.
92. Fromm, E. Anatomiya chelovecheskoj destruktivnosti / E. Fromm // Moskva: AST, 2010. – 635 s.
93. Fetiskin, N. P. Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp. / N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Manujlov // Moskva : Institut Psihoterapii. 2002. – C. 362-370.
94. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sredstvo profilaktiki asocial'nogo povedeniya obuchayushchih'sya / E. V. Kolpacheva [i

dr.] // elektron. recurc. – Molodoj uchenyj. 2022. – № 8 (403). – S. 213-215. – URL: <https://moluch.ru/archive/403/89045/> (data obrashcheniya: 02.06.2024).

95. Haritonov, V. B. Motivaciya studentov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj-neobhodimost' i sposoby formirovaniya / V. B. Haritonov, G. I. Tarakanova // V Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya «Fizicheskoe vospitanie i studentcheskij sport glazami studentov», 29-30 noyabrya 2019 g. Kazan'. – S. 235-237.

96. SHapkina, A. N. Iz opyta antibullingovoj raboty v Germanii / A. N. SHapkina // Izvestiya ASOU. 2015. – № 3-2. – S. 59-68.

97. SHul'ga, N. YU. Podgotovka budushchego social'nogo pedagoga k profilaktike nasiliya v shkol'noj srede: dis. ... kand. ped. nauk. / N. YU. SHul'ga – Volgograd: VGSPU, 2011. – 189 s.

98. YUrevich, A. V. Nравственное состояние современного российского общества: эмпирические оценки / A. V. YUrevich // Voprosy psihologii. – 2016. – № 6. – S. 49-62.

99. Olweus D. Bullying: What We Know and What We Can Do. / D. Olweus. – Oxford: Basil Blackwell, 1993. – 140 r.

100. Belsey, B. Cyberbullying: An emerging threat to the «always on» generation. URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf (data obrashcheniya: 18.01.2020).

101. Hinduja, S. Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization / S. Hinduja, J. W. Patchin, // Deviant Behavior. 2008. – № 2. – R. 129-156.

102. Salamone, Frank A. Society, Culture, Leisure and Play. Lanham, Maryland: University Press of America. 2000. – P. 273–284.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Спесивцева Ольга Ивановна – кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный университет физической культуры, Россия, Челябинск. spoi@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Spesivtseva Olga Ivanovna – candidate of philosophical sciences, associate professor, associate professor of the Department of Life Safety, Ural State University of Physical Education, Russia, Chelyabinsk. spoi@mail.ru

УДК 613.72 (073)

Прокопьев Н. Я.

*Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия
pronik44@mail.ru*

Лимаренко О. В.

*Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия
olga_limarenko@mail.ru*

Быков Е. В., Макунина О. А.

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

Романова С. В.

*Иркутский государственный университет, Иркутск, Россия
svetlana200168@mail.ru*

Ананьев В. Н.

*ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия
noradrenalin1952@mail.ru*

Зебзеев В. В.

*Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
Чайковский, Россия*

Рубанович В. Б.

*Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНОШЕЙ ВУЗОВ РОССИИ

Аннотация. В статье представлен анализ уровня физической работоспособности по стандартной методике степ теста В. Л. Карпмана у 324 студентов периода юношеского возраста на начальном этапе обучения в шести вузах РФ. **Авторами** выдвинута гипотеза, **что** физическая работоспособность не зависит от региона проживания, а зависит от профиля получаемого образования. Также показано, что на уровень физической работоспособности и значения МПК влияет ряд совокупных факторов, наиболее существенным из которых является высокий уровень двигательной активности, связанный с регулярными занятиями физкультурой и спортом, как в общеобразовательной школе, так и в ДЮСШ. Установлено, что уровень физической работоспособности и МПК больше у юношей, обучающихся в специализированных физкультурных вузах.

Ключевые слова: *юноши, студенты вузов России, физическая работоспособность.*

Prokopyev N. Ya.

*Tyumen State University, Tyumen, Russia
pronik44@mail.ru*

Limarenko O. V.

*Siberian Federal University,
Krasnoyarsk, Russia*

olga_limarenko@mail.ru

Bykov E. V., Makunina O. A.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Romanova S. V.

Irkutsk State University, Irkutsk, Russia

svetlana200168@mail.ru

Ananyev V. N.

SSC RF Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences

Moscow, Russia

noradrenalin1952@mail.ru

Zebzeev V. V.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports

Tchaikovsky, Russia

Rubanovich V. B.

Novosibirsk State Pedagogical University

Novosibirsk, Russia

PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUNG MEN AT RUSSIAN UNIVERSITIES

Annotation. The article presents an analysis of the level of physical performance (RF) according to the standard method of the V.L. Karpman step test in 324 students of the period of adolescence, at the initial stage of training in six universities of the Russian Federation. Firstly, the authors put forward a hypothesis that the FR does not reliably depend on the region of residence, but depends on the profile of the education received. Secondly, the level of RF and BMD values are influenced by a number of cumulative factors, the most significant of which is the high level of physical activity associated with regular physical education and sports, both in secondary schools and in children's and youth sports schools. It is shown that the level of RF and BMD is higher in young men studying at specialized physical education universities.

Key words: *young men, students of Russian universities, physical performance.*

Актуальность. В последние годы здоровье учащейся и студенческой молодежи вызывает особую тревогу [3, 6, 9, 13], ибо его сохранение в молодом возрасте определяет его состояние в последующих возрастных периодах. Состояние здоровья, воспитания и физического развития школьников и студентов является залогом сохранения трудового и оборонного потенциала нашей страны. Вопросам оценки морфофункционального состояния учащейся и студенческой молодежи, проживающей в различных регионах РФ, всегда уделялось большое внимание. Ухудшение здоровья молодого населения России, что часто связывается со снижением уровня двигательной активности и образом жизни [2, 5, 8, 10].

Одним из важнейших показателей оценки функционального состояния организма человека является физическая работоспособность (ФР), которая у современных студентов различных профильных вузов РФ изучена недостаточно [1, 7, 14, 15, 16]. Поэтому научные исследования, направленные на разработку региональных стандартов морфофункционального состояния современной студенческой молодежи, являются актуальными и востребованными. Мы глубоко убеждены в том, что сегодня должно стать обязательным правилом – преподаватель физической культуры вуза, приступая к занятиям со студентами, должен иметь ясное представление об их здоровье, функциональном состоянии и адаптационных возможностях. При этом, на наш взгляд, в

арсенале его исследования должны быть простые методы оценки, позволяющие применить их в любых условиях проведения учебного или тренировочного процесса.

Гипотеза исследования: во-первых, высказано предположение, что у студентов периода юношеского возраста на начальном этапе получения высшего образования ФР достоверно не зависит от региона проживания, а зависит от профиля получаемого образования. Во-вторых, на уровень ФР юношеского организма и значения МПК влияют ряд совокупных факторов, наиболее существенными из них являются высокий уровень двигательной активности, связанный с регулярными занятиями физкультурой и спортом, как в общеобразовательной школе, так и в ДЮСШ; высокая мотивация быть здоровым и не отличаться от сверстников; стремление к поступлению в вуз.

Цель: дать оценку влияния региона проживания на уровень АП студентов периода юношеского возраста на начальном этапе получения высшего образования в различных вузах РФ.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 324 юноши, получающие образование в шести вузах РФ: Тюменском государственном университете (ТГУ) – 48 (14,8%), Сибирском федеральном университете (СФУ) – 69 (21,3%), Иркутском государственном университете (ИГУ) – 74 (22,8%), Новосибирском государственном педагогическом университете (НГУ) – 50 (15,4%), Уральском государственном университете физической культуры – (УралГУФК) 46 (14,2%), Чайковской государственной академии физической культуры и спорта (ЧГАФКиС) – 37 (11,5%). Поступивших в вузы из городов было 198 (61,1%) юношей, из сельских поселений 126 (38,9%) человек.

Изучение уровня ФР проведено по степ-тесту PWC170 [4, 12, 14], рекомендованному Международной программой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая нашла применение в практике студенческого спорта с вычислением МПК по формуле [11]:

$$\text{МПК} = 2,2 \times \text{PWC170} + 1070.$$

Результаты исследования были обработаны на персональном компьютере по программе Statistika. Оценка достоверности различий выполнена с использованием t – критерия Стьюдента, а различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Этическая экспертиза. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ, а также Приказ Минздравсоцразвития России №774н от 31 августа 2010 г. «О совете по этике». Исследование проводилось с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинской декларации Всемирной Медицинской Ассоциации «Этические принципы проведения медицинских исследований с участием людей в качестве субъектов исследования», которая была принята на 59 Генеральной ассамблее в октябре 2008 года.

Авторы получили устное согласие студентов на проведение исследования и публикацию данных.

Результаты и обсуждение. Результаты оценки ФР студентов юношеского возраста различных вузов России свидетельствовали о том, что на момент обследования она была на уровне хороших (ТГУ, ИГУ, СФУ, НГУ) и отличных (ЧГАФКиС и УралГУФК) значений, свойственных данному возрастному периоду (таблица 1).

Таблица 1 – Физическая работоспособность и максимальное потребление кислорода юношами-студентами различных вузов России ($M \pm m$)

ВУЗ	РWC 170 кгм/мин	δ	РWC 170 кгм/мин/кг	δ	МПК л/мин	δ	МПК, мл/мин/кг	δ
ЧГАФКиС	1007,8±18,3	14,07	13,8±0,39	0,73	4,3±0,13	0,44	45,5±0,52	1,63
ТГУ	986,9±16,4	13,73	14,5±0,42	0,68	4,2±0,14	0,49	43,6±0,58	1,69
УралГУФК	1013,3±18,7	14,18	14,1±0,44	0,81	4,4±0,13	0,52	46,1±0,57	1,65
ИГУ	953,8±16,7	15,51	13,1±0,40	0,76	4,2±0,12	0,47	42,9±0,53	1,67
СФУ	966,4±17,2	15,84	13,3±0,45	0,79	4,3±0,14	0,50	43,4±0,55	1,70
НГУ	979,5±17,3	16,02	13,6±0,47	0,77	4,4±0,14	0,51	43,8±0,59	1,72

В первом случае ФР находилась в пределах от 900 до 1000 кгм/мин, а во втором в пределах от 1000 до 1500 кгм/мин. Анализируя полученные данные, мы сделали заключение, что более высокие показатели ФР имели место у юношей, поступивших в вузы спортивной направленности, какими являются ЧГАФКиС и УралГУФК. Во-первых, отметим, что независимо от региона обучения все юноши обладали достаточно хорошим уровнем ФР. Во-вторых, численные значения ФР у юношей различных

регионов России имели практически одинаковые показатели в кгм/мин. В-третьих, достоверных различий в РWC 170 кгм/мин между юношами, получающими образование в различных территориально расположенных вузах РФ, не выявлено ($p > 0,05$). В-четвёртых, нами подтверждена гипотеза о том, что у юношей, обучающихся в специализированных спортивных вузах России, ФР и МПК в абсолютных значениях больше, чем у юношей других профильных вузов (рисунок 1).

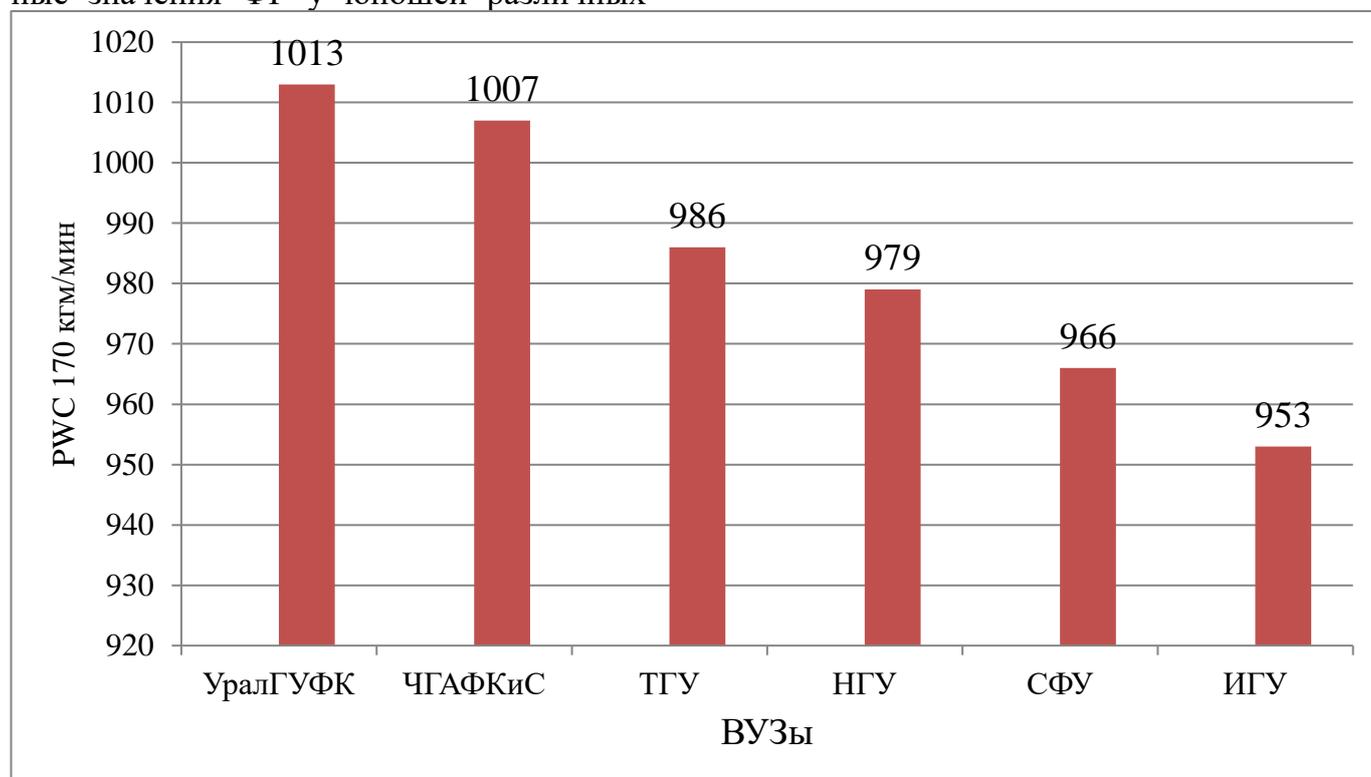


Рисунок 1 – Физическая работоспособность юношей различных вузов

При оценке расчётных значений МПК при пробе РWC 170 мы исходили из того, что средними считали показатели от

38 до 44 мл/мин/кг, а выше среднего от 45 до 52 мл/мин/кг. МПК выше среднего значения отмечены только у студентов-

юношей ЧГАФКиС и УралГУФК (рисунок 2), что мы связываем с имевшим место до поступления в вуз высоким уровнем

двигательной активности в связи с регулярными занятиями спортом.

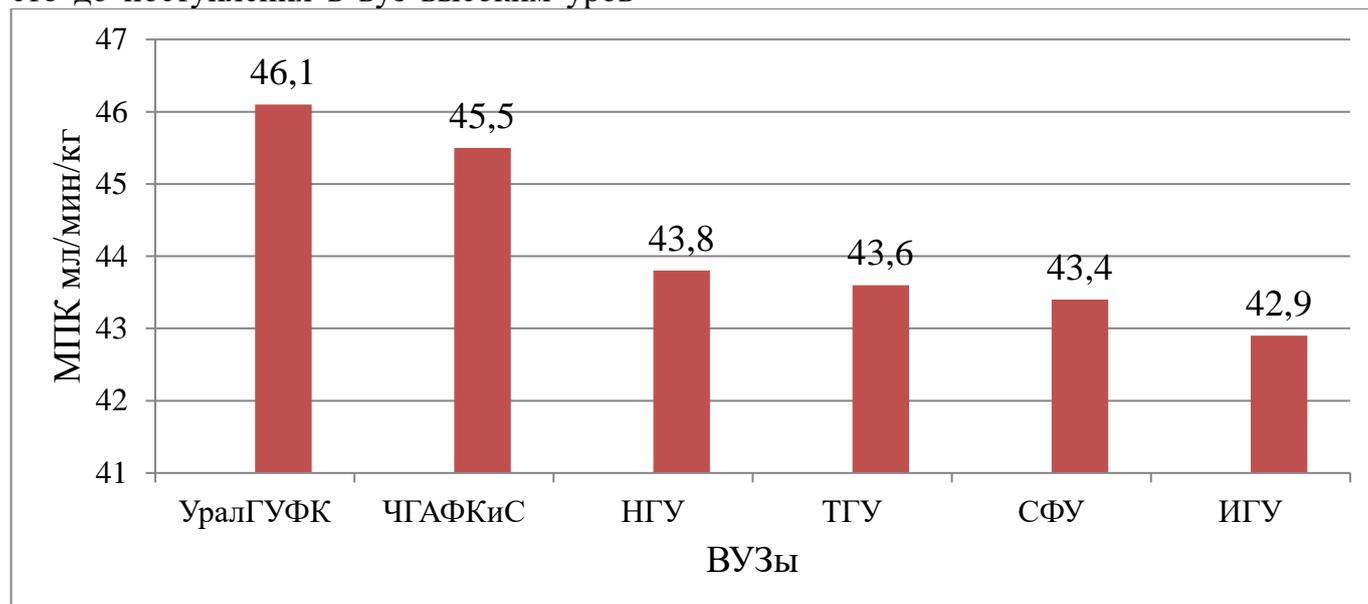


Рисунок 2 – Максимальное потребление кислорода (мл/мин/кг) у юношей различных вузов России

Выводы.

1. Физическая работоспособность, анализируемая по методике PWC 170 у студентов юношеского возраста, обучающихся в профильных вузах России, находится на хорошем уровне, свойственном данному возрастному периоду, что следует учитывать при проведении занятий физической культурой в вузе.

2. Максимальное потребление кислорода у юношей на начальном этапе получения вузовского образования зависит от профиля обучения и находится на вполне достаточном уровне, что даст возможность каждому из них заниматься не только физкультурой в рамках образовательного процесса, но и посещать спортивные секции по выбору.

В данной статье мы только обозначаем возможные проблемные вопросы, связанные с региональными особенностями ФР студентов периода юношеского возраста, которые планируем решать в процессе их обучения.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов по представленной статье.

Список литературы

1. Блинков, С. Н. Исследование физической работоспособности девушек и юношей 18 лет / С. Н. Блинков // Инновации в системе высшего образования: сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции. – Кинель, 13 октября 2022 г. – С. 330-334.

2. Быков, Е. В. Двигательная активность как фактор укрепления здоровья обучающейся молодежи : монография / Е. В. Быков, В. А. Колупаев. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 102 с.

3. Игнатов, Н. С. Силовая подготовка старшеклассников в связи с субъективными представлениями о её содержании / Н.С.Игнатов, С. А. Шептикин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3 (45). – С. 201-207.

4. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З.Б.Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : ФиС, 1974. – 208 с.

5. Михайлюк, Н. А. Характеристики образа жизни как эмпирические основания моделирования процесса организации

двигательной активности трудящейся молодежи / Н. А. Михайлюк // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 4 (42). – С. 153-161.

6. Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016–2021 гг. : монография / Е.В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина, О. Л. Карпова, А. Н. Коваленко. – Москва : РУСАЙНС, 2021. – 148 с.

7. Пашинский, А. И. Исследование уровня физической работоспособности студентов-первокурсников Российского технологического университета / А. И. Пашинский, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2023. – С. 520-524.

8. Переверзев, Д. Д. Анализ показателей физического здоровья студентов, занимающихся спортом, по сравнению со студентами, не занимающимися физической культурой / Д. Д. Переверзев, В. В. Ильин // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы IX Международного научного конгресса. – Чебоксары, 2024. – С. 315-317.

9. Прошляков, В. Д. О необходимости усиления силовой подготовки студентов на учебных занятиях по физическому воспитанию / В. Д. Прошляков, И. М. Мазикин, С. В. Кудряшов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – Т. 6. – № 1 (20). – С. 69-88.

10. Пучкова, А. Н. Сон как биологический ритм: клинические аспекты / А. Н. Пучкова, М. Г. Полуэктов // Медицинский совет. – 2021. – № 2. – С. 56–61. doi: 10.21518/2079-701X-2021-2-56-61.

11. Фарфель, В. С. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов и

общей работоспособности организма / В. С. Фарфель, В. В. Михайлов // Кислородный режим организма и его регулирование. – Киев : Наукова думка, 1966. – С. 254-260.

12. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, М. Н. Гуртовая, Д. И. Митасов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 2. – С. 146-150.

13. Физическая культура как необходимый фактор физической подготовленности и укрепления здоровья студентов / Я. А. Гончарук, А. В. Ильин, Е. К. Чуканова, Е. В. Черкасова // Обзор педагогических исследований. – 2024. – Т. 6. – № 1. – С. 169-174.

14. Физическая работоспособность студентов юношеского возраста профильных вузов г. Тюмени на начальном этапе обучения / Е. А. Семизоров, Н. Я. Прокопьев, Д. Г. Губин, Д. С. Речапov, С. А. Утусиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 339-344.

15. Assessment of the level of physical working capacity of university male students in Tyumen by a modified step test / N. Ya. Prokopyev, V. N. Ananiev, E. A. Semizorov, E. S. Gurtovoy // Scientific research of the SCO countries: synergy and integration. Proceedings of the International Conference. – Beijing, 2023. – P. 102-107.

16. Prokopyev, N. Ya. Modification of the step-test for assessing physical performance / N. Ya. Prokopyev, V. N. Ananiev, E. S. Gurtovoy // Scientific research of the SCO countries: synergy and integration. Proceedings of the International Conference. – Beijing, 2023. – P. 167-172.

References

1. Blinkov, S. N. Issledovanie fizicheskoj rabotosposobnosti devushek i yunoshej 18 let / S. N. Blinkov // Innovacii v sisteme vysshego obrazovaniya: sbornik nauchnyh trudov Nacional'noj nauchno-

metodicheskoy konferencii. – Kinel', 13 oktyabrya 2022 g. – S. 330-334.

2. Bykov, E. V. Dvigatel'naya aktivnost' kak faktor ukrepleniya zdorov'ya obuchayushcheyshya molodezhi : monografiya / E. V. Bykov, V. A. Kolupaev. – Chelyabinsk : UralGUFK, 2019. – 102 s.

3. Ignatov, N. S. Silovaya podgotovka starsheklassnikov v svyazi s sub"ektivnymi predstavleniyami o eyo sodержanii / N. S. Ignatov, S. A. Sheptikin // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2023. – № 3 (45). – S. 201-207.

4. Karpman, V. L. Issledovanie fizicheskoy rabotosposobnosti u sportsmenov / V. L. Karpman, Z. B. Belocerkovskij, I. A. Gudkov. – Moskva : FiS, 1974. – 208 s.

5. Mihajlyuk, N. A. Charakteristiki obraza zhizni kak empiricheskie osnovaniya modelirovaniya processa organizacii dvigatel'noj aktivnosti trudyashcheyshya molodezhi / N. A. Mihajlyuk // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2022. – № 4 (42). – S. 153-161.

6. Monitoring zdorov'ya studentov vuza fizicheskoy kul'tury za period 2016–2021 gg. : monografiya / E.V. Bykov, O. A. Makunina, I. F. Harina, O. L. Karpova, A. N. Kovalenko. – Moskva : RUSAJNS, 2021. – 148 s.

7. Pashinskij, A. I. Issledovanie urovnya fizicheskoy rabotosposobnosti studentov-pervokursnikov Rossijskogo tekhnologicheskogo universiteta / A. I. Pashinskij, S. Yu. Tatarova, V. B. Tatarov // Aktual'nye problemy, sovremennye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'nyh proektov: materialy V Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – Moskva, 2023. – S. 520-524.

8. Pereverzev, D. D. Analiz pokazatelej fizicheskogo zdorov'ya studentov, zanimayushchih'sya sportom, po sravneniyu so studentami, ne zanimayushchimisya fizicheskoy kul'turoj / D. D. Pereverzev, V. V. Il'in // Problemy fizkul'turnogo obrazovaniya: sodержanie, napravlennost', metodika, organizaciya: materialy IX Mezhdunarodnogo

nauchnogo kongressa. – Cheboksary, 2024. – S. 315-317.

9. Proshlyakov, V. D. O neobhodimosti usileniya silovoj podgotovki studentov na uchebnyh zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu / V. D. Proshlyakov, I. M. Mazikin, S. V. Kudryashov // Lichnost' v menyayushchemsya mire: zdorov'e, adaptaciya, razvitie. – 2018. – T. 6. – № 1 (20). – S. 69-88.

10. Puchkova, A. N. Son kak biologicheskij ritm: klinicheskie aspekty / A. N. Puchkova, M. G. Poluektov // Medicinskij sovet. – 2021. – № 2. – S. 56–61. doi: 10.21518/2079-701X-2021-2-56-61.

11. Farfel', V. S. Maksimal'noe potreblenie kisloroda kak pokazatel' ob"ema okislitel'nyh processov i obshchej rabotosposobnosti organizma / V. S. Farfel', V. V. Mihajlov // Kislorodnyj rezhim organizma i ego regulirovanie. – Kiev : Naukova dumka, 1966. – S. 254-260.

12. Fiziologicheskie podhody k ocenke funkcional'nyh nagruzochnyh prob / N. Ya. Prokop'ev, E. T. Kolunin, M. N. Gurtovaya, D. I. Mitasov // Fundamental'nye issledovaniya. – 2014. – № 2. – S. 146-150.

13. Fizicheskaya kul'tura kak neobhodimyj faktor fizicheskoy podgotovlennosti i ukrepleniya zdorov'ya studentov / Ya. A. Goncharuk, A. V. Il'in, E. K. Chukanova, E. V. Cherkasova // Obzor pedagogicheskikh issledovanij. – 2024. – T. 6. – № 1. – S. 169-174.

14. Fizicheskaya rabotosposobnost' studentov yunosheskogo vozrasta profil'nyh vuzov g. Tyumeni na nachal'nom etape obucheniya / E. A. Semizorov, N. Ya. Prokop'ev, D. G. Gubin, D. S. Rechapov, S. A. Utusikov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 2 (180). – S. 339-344.

15. Assessment of the level of physical working capacity of university male students in Tyumen by a modified step test / N. Ya. Prokopyev, V. N. Ananiev, E. A. Semizorov, E. S. Gurtovoy // Scientific research of the sco countries: synergy and integration. Proceedings of the International Conference. – Beijing, 2023. – P. 102-107.

16. Prokopyev, N. Ya. Modification of the step-test for assessing physical performance / N. Ya. Prokopyev, V. N. Ananiev, E. S. Gurtovoy // Scientific research of the

SCO countries: synergy and integration. Proceedings of the International Conference. – Beijing, 2023. – P. 167-172.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Прокопьев Николай Яковлевич – доктор медицинских наук, профессор, Тюменский государственный университет, г. Тюмень.

Лимаренко Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент. Сибирский федеральный университет, г. Красноярск.

Быков Евгений Витальевич – доктор медицинских наук, профессор. Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск.

Макунина Ольга Александровна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск.

Романова Светлана Владимировна – кандидат биологических наук, доцент. Иркутский государственный университет, г. Иркутск.

Ананьев Владимир Николаевич – доктор медицинских наук, профессор, ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва.

Зебзеев Владимир Викторович – доктор педагогических наук, доцент. Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г. Чайковский.

Рубанович Виктор Борисович – доктор медицинских наук, профессор, Новосибирский государственный педагогический университет. Профессор кафедры спортивных дисциплин. Новосибирск.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Prokopyev Nikolai Yakovlevich – Doctor of Medical Sciences, Professor. Tyumen State University, Tyumen.

Limarenko Olga Vladimirovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Siberian Federal University, Krasnoyarsk.

Bykov Evgenii Vitalievich – Doctor of Medical Sciences, Professor. Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk.

Makunina Olga Alexandrovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk.

Romanova Svetlana Vladimirovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor. Irkutsk State University, Irkutsk.

Ananyev Vladimir Nikolaevich – Doctor of Medical Sciences, Professor. SSC RF Institute of Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences, Moscow.

Zebzeev Vladimir Viktorovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor. Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky.

Rubanovich Viktor Borisovich – Doctor of Medical Sciences, Professor, Novosibirsk State Pedagogical University. Professor of the Department of Sports Disciplines. Novosibirsk.

Лимаренко О.В.

Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

Романова С.В.

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Аннотация. В статье представлен материал, касающийся проблемы здоровья современных детей первого и второго детства проживающих в неблагоприятных климатогеографических условиях. Дана оценка адаптационных возможностей с прогностической значимостью как показателя здоровья в переходный период из детского сада в школу с целью корректировки процесса физического воспитания, дифференцирования нагрузок и индивидуализации учебного процесса. Подчеркивается важность изучения процессов адаптации на всех этапах онтогенеза во избежание развития динамического рассогласования, приводящего к серьезным нарушениям здоровья. В исследовании изучались морфофункциональные показатели (ЧСС, А/Дсист., А/Ддиаст., длина, масса тела и возраст). Выявлена вариативность изучаемых показателей, дающая представление об уровне относительно умеренной изменчивости результатов. Отмечается, что адаптационные возможности учащихся начальных классов свидетельствуют об ухудшении АП в сравнении с предыдущим возрастным этапом.

Ключевые слова: *адаптационный потенциал (АП), здоровье, образование, дети дошкольного возраста, учащиеся начальных классов, физическое воспитание.*

Limarenko O.V.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Romanova S.V.

Irkutsk State University, Irkutsk

ASSESSMENT OF ADAPTATION OPPORTUNITIES AS AN INDICATOR OF CHILDREN'S HEALTH IN EASTERN SIBERIA

Annotation. The article presents material concerning the health problem of modern children of the first and second childhood living in unfavorable climatogeographic conditions. An assessment of adaptive capabilities with predictive significance as an indicator of health during the transition period from kindergarten to school is given in order to adjust the process of physical education, differentiate loads and individualize the educational process. The importance of studying adaptation processes at all stages of ontogenesis is emphasized in order to avoid the development of dynamic misalignment leading to serious health disorders. The study examined morpho-functional parameters (HR, A/Dsist., A/Ddiast., length, body weight, age). The variability of the studied parameters was revealed, giving an idea of the level of relatively moderate variability of the results. It is noted that adaptation opportunities of pupils of primary classes demonstrate deterioration in AP in comparison with the previous age stage.

Keywords: *adaptation potential (AP), health, education, preschool children, pupils of primary classes, physical education.*

Актуальность. Адаптационные возможности организма формируют и составляют запас здоровья подрастающего поколения. При анализе персональных морфофункциональных показателей детей

следует руководствоваться пониманием того, что состояние полного здоровья и патологии разделены временной паузой, в течение которой возможность формирования болезни прогрессивно усиливается.

Этот временной этап заболеваний называется стадией рискогенеза.

В своих исследованиях авторы Лимаренко О.В. (2010), Крючкова Е.Н., Истомин А.В. Сааркоппель Л.М., Яцына И.В. (2017), Лимаренко О.В., Романова С.В., Лимаренко А.П. (2022) и др. отмечают, что формирование здоровья детей во многом зависит от качества среды обитания, условий образования и воспитания, материальной обеспеченности, бытовых условий, питания и многих других факторов. Несоответствие нагрузки факторов среды обитания функциональным возможностям организма ребенка, приводит к различным отклонениям в развитии растущего организма [7, 4, 8].

Откликом на влияние всевозможных агентов внешней среды организм в целом и все его системы отвечают определенными физиологическими реакциями, адаптируя и приспособлявая его к данным раздражителям. Известно, что не все системы в равной степени адаптируются одинаково.

Наиболее остро встает вопрос сохранения здоровья детей в условиях Сибири, где его развитие в онтогенезе протекает под воздействием не только суровых климатогеографических, но и неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов. Значимость проблемы актуализируется задачами, поставленными Президентом РФ в рамках реализации приоритетного национального проекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

В исследованиях, проведенных авторами ранее (Лимаренко О.В., Романова С.В., 2009; Лимаренко О.В., 2010; Шибков А.А., Ефимова Н.В., 2016; Поляшова Н.В., Ляпина Е.С., 2016) отмечалось, что в период дошкольного и младшего школьного возраста организм детей способен остро откликаться как на отрицательные, так и на положительные воздействия на него [5, 6, 10, 9]. АП может выступать в качестве критерия оценки рациональности дозирования учебной и физической деятельности детей в образовательном процессе.

Возрастной период первого детства (4-7 лет) является переходной стадией к

школьному обучению. Период второго детства (7-11 лет) характеризуется усиленным ростом размеров и формы тела в связи с увеличением секреции гормонов и стадией адаптации к процессу образования в школе как к одному из перечисленных агентов раздражения.

В связи с этим, считаем, что изучение различных аспектов состояния здоровья современных детей с прогностической важностью изучения адаптации как явления, характеризующего особенности донозологической диагностики состояния растущего организма и ресурсов управления здоровьем с использованием метода индекса функциональных изменений (ИФИ) системы кровообращения или адаптационного потенциала (АП) Р.М. Баевского не утратило своей актуальности и по-прежнему востребовано.

Цель исследования: дать оценку АП детей четырех-одиннадцати лет разного пола, проживающих в Восточной Сибири.

Организация и методы исследования. В комплексном исследовании принимали участие 62 дошкольника в возрасте четырех-семи лет, из них 30 девочек и 32 мальчика, 386 школьников в возрасте семи-одиннадцати лет, из них 185 девочек и 201 мальчик, проживающие в г. Усть-Илимске, приравненном к районам Крайнего Севера, Иркутской области. К обследованиям приступили после подписания родителями информационного согласия на участие в исследовании. Обследование производилось по общепринятой унифицированной методике с использованием стандартных измерительных инструментов во время физкультурных занятий.

Определение АП детей проводилось по индивидуальным величинам морфофункциональных показателей (частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, длины и массы тела, возраста), которые согласно критериям Р.М. Баевского (1979) распределялись по 4 степеням: до 1,7 баллов – хорошая; до 2 баллов – удовлетворительная; до 3 баллов – напряжение ме-

ханизмов адаптации; более 3 баллов – срыв адаптации [1, 3].

Результаты исследования статистически обрабатывались с помощью прикладной компьютерной программы. По каждому показателю имеется табличный и графический вариант анализа результатов исследования. При этом были рассчитаны некоторые статистические параметры ($\bar{x} \pm m$ – среднее арифметическое и стандартная ошибка среднего арифметического, σ – стандартное отклонение, V%

Таблица 1 – Показатели адаптационного потенциала детей четырех-семи лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение

Возраст	Пол	Общее кол-во обследованных	Оценка адаптационного потенциала, в %			
			хорошая	удовлетворительная	напряженная	срыв
4 года	М	9	11,1	55,6	33,3	0
	Ж	9	0	22,2	77,8	0
5 лет	М	10	0	50	50	0
	Ж	10	0	60	40	0
6 лет	М	10	10	50	40	0
	Ж	11	0	33,4	63,6	0
7 лет	М	3	0	33,3	66,7	0

Оценка адаптационного потенциала как «хорошая» выявлена только у мальчиков четырех и шести лет (соответственно 11,1% и 10 % случаев).

Значительные напряжения механизмов адаптации установлены у девочек четырех и шести лет (соответственно 77,8% и 63,6% случаев), у мальчиков семи лет (66,7% случаев), у пятилетних детей обо-

– коэффициент вариации) изучаемых показателей [2].

Результаты и их обсуждение. В ходе анализа выявлена вариативность изучаемых показателей, дающая представление об уровне относительно умеренной изменчивости результатов внутри группы испытуемых.

У исследуемого контингента детей дошкольников не выявлено срыва механизмов адаптации (табл. 1).

го пола (соответственно 50% и 40% случаев).

Оценка АП как «удовлетворительная» доминировала в основном у мальчиков четырех, пяти и шести лет (соответственно 55,6%, 50% и 50% случаев), у девочек пятилетнего возраста (60% случаев).

Изменение показателей АП у дошкольников представлено на рисунках 1-2.

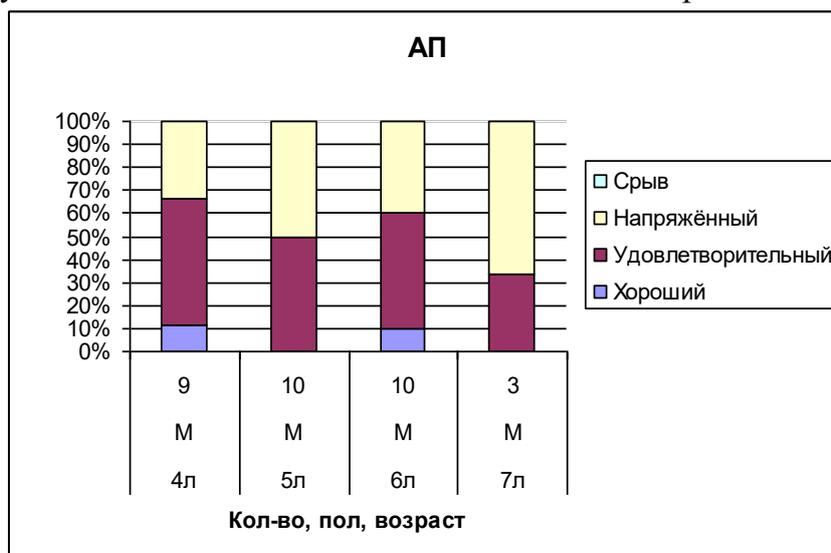


Рис. 1. Показатели АП у мальчиков-дошкольников

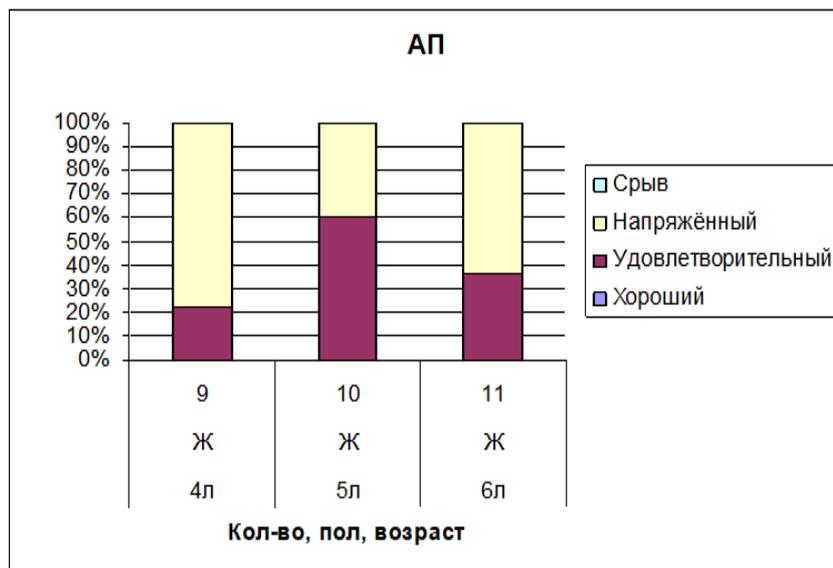


Рис. 2. Показатели АП у девочек-дошкольников

В целом анализ оценки АП у обследуемых дошкольников позволяет заключить, что с возрастом число случаев напряжения механизмов адаптации увеличивается, причем у обследуемых детей женского пола данная оценка встречается чаще, чем у мужского.

Анализ показателей физического развития и функционального состояния позволил распределить результаты обследуемых детей по уровню здоровья (без учета резистентности) на две группы (таблица 2, рис. 3-4).

Таблица 2 – Распределение результатов детей четырех-семи лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение по уровню здоровья

Возраст	Пол	Общее кол-во обследованных	Уровень здоровья, в %	
			1 группа	2 группа
4 года	М	9	77,8	22,2
	Ж	9	44,4	55,6
5 лет	М	10	60	40
	Ж	10	70	30
6 лет	М	10	70	30
	Ж	11	63,6	36,4
7 лет	М	3	33,3	66,7

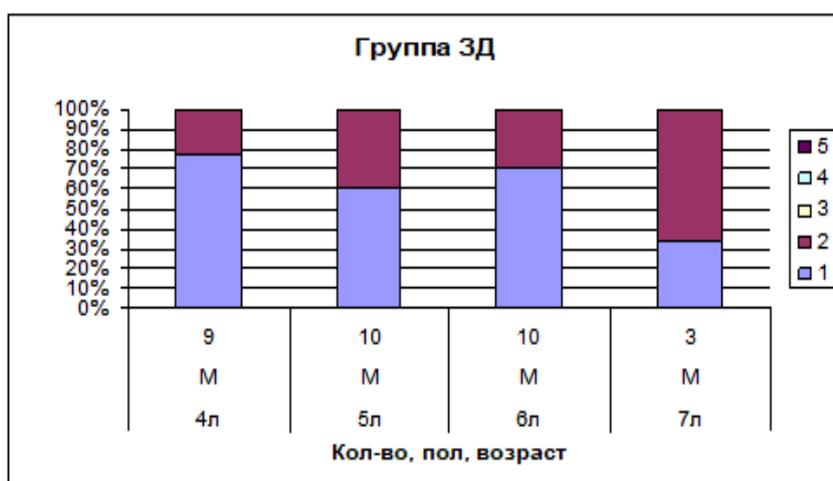


Рис. 3. Распределение мальчиков 4-7 лет по группам здоровья

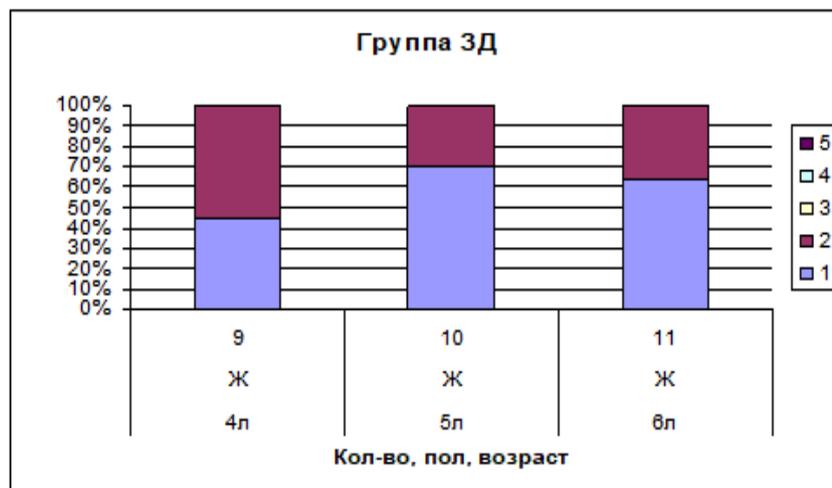


Рис. 4. Распределение девочек 4-7 лет по группам здоровья

Так больший процент мальчиков четырех-шести лет и девочек пяти-шести лет отнесен к первой группе здоровья. У девочек четырех лет и мальчиков семи лет преобладала вторая группа здоровья. Данное обстоятельство указывает на необходимость обязательного использования в физическом воспитании дошкольников индивидуально-дифференцированного подхода.

Анализ показателей АП детей, получивших физкультурное образование в одном из муниципальных образовательных учреждений города представлен в таблице 3.

Мальчики и девочки семилетнего возраста в основном имели «хороший» АП – 80,95% и 73,91% случаев соответственно, у остальных детей этого возраста наблюдался «удовлетворительный» АП – 19,05% и 26,09% случаев.

Таблица 3 – Показатели адаптационного потенциала детей 7-11 лет, учащихся начальных классов

Возраст	Пол	Всего	Показатель АП в %			
			Хороший	Удовлетворительный	Напряжённый	Срыв
7	М	21	80,95	19,05	0	0
7	Ж	23	73,91	26,09	0	0
8	М	55	60,00	32,73	7,27	0
8	Ж	46	65,22	30,43	4,35	0
9	М	53	60,38	35,85	3,77	0
9	Ж	37	59,46	32,43	8,11	0
10	М	50	54,00	34,00	12,00	0
10	Ж	49	46,94	38,78	14,29	0
11	М	22	45,45	45,45	4,55	4,55
11	Ж	30	26,67	43,33	30,00	0

В возрасте восьми-девяти лет у мальчиков и девочек выявлено преимущество АП с оценкой «хороший» – 60 % и 65,22 %, 60,38 % и 59,46 % случаев соответственно, у остальных учащихся этого возраста установлен «удовлетворительный» и «напряженный» АП. В десять лет у мальчиков также выявлено преимущество «хорошего» АП над «удовлетворительным» и «напряженным». У девочек десяти лет, а также мальчиков и девочек

одиннадцати лет установлено преимущество «удовлетворительного» и «напряженного» АП.

В процессе взросления у детей младшего школьного возраста с восьми до одиннадцати лет в оценке АП наблюдалось «напряжение», причем процент случаев значительно увеличивался к десяти годам у мальчиков и девочек и девочек одиннадцатилетнего возраста.

Срыв механизмов адаптации выявлен у мальчиков одиннадцати лет – 4,55% случаев, у остального контингента иссле-

дуемых детей срыва механизмов адаптации не обнаружено (рис. 5-6).

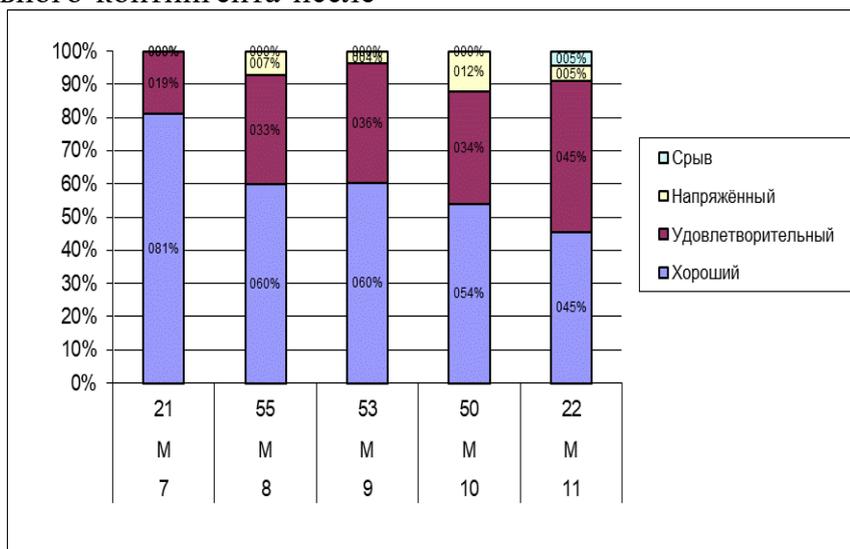


Рис. 5. Показатели АП у мальчиков 7-11 лет

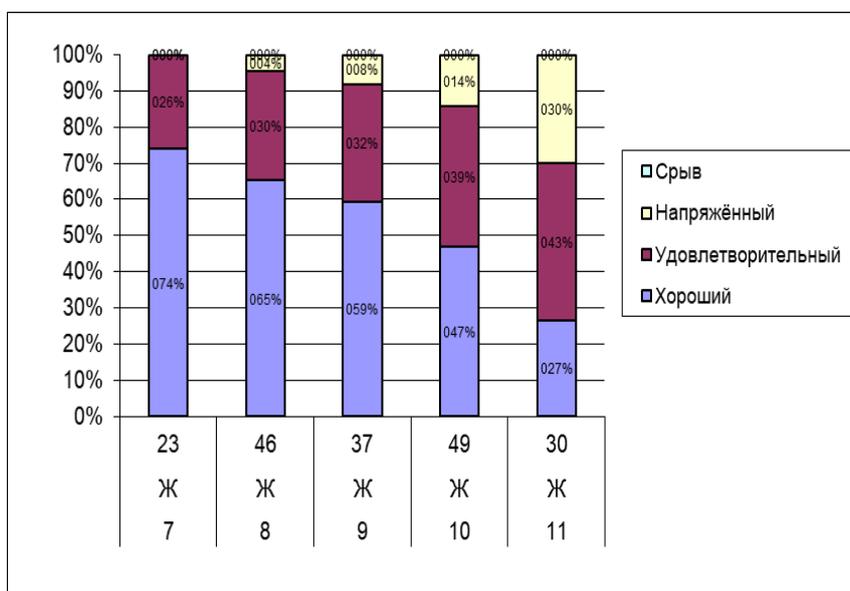


Рис. 6. Показатели АП у девочек 7-11 лет

В целом анализ оценки адаптационного потенциала у учащихся начальных классов свидетельствовал о его ухудшении в сравнении с предыдущим возрастом по мере увеличения обучающей нагрузки в школе. Данное обстоятельство указывает на необходимость введения профилактических мер в учебно-воспитательный процесс, направленных на увеличение стрессоустойчивости детского организма через привлечение детей к дополнительным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время, организацию внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий, способ-

ствующих снятию эмоционального напряжения, индивидуальную работу с психологом, направленную на повышение адаптации к учебному процессу в целом.

Дальнейший анализ показателей физического развития и функционального состояния позволил распределить результаты обследуемых детей семи-одиннадцати лет на две группы здоровья. К первой группе здоровья – практически здоровые дети отнесено большинство обследуемых детей обоего пола. Остальные дети относились ко второй группе здоровья – дети с временными отклонениями в здоровье (табл. 4).

Таблица 4 – Распределение детей 7-11 лет, учащихся начальных классов по группам здоровья

Возраст	Пол	Всего	Распределение занимающихся по группам здоровья, %				
			1	2	3	4	5
7	М	21	71,43	28,57	0,00	0,00	0,00
7	Ж	23	91,30	8,70	0,00	0,00	0,00
8	М	55	74,55	25,45	0,00	0,00	0,00
8	Ж	46	95,65	4,35	0,00	0,00	0,00
9	М	53	77,36	22,64	0,00	0,00	0,00
9	Ж	37	86,49	13,51	0,00	0,00	0,00
10	М	50	84,00	16,00	0,00	0,00	0,00
10	Ж	49	85,71	14,29	0,00	0,00	0,00
11	М	22	81,82	18,18	0,00	0,00	0,00
11	Ж	30	83,33	16,67	0,00	0,00	0,00

Среди учащихся начальных классов, принявших участие в исследовании не

выявлено детей, отнесенных по состоянию здоровья к 3, 4 и 5 группам (рис. 7-8).

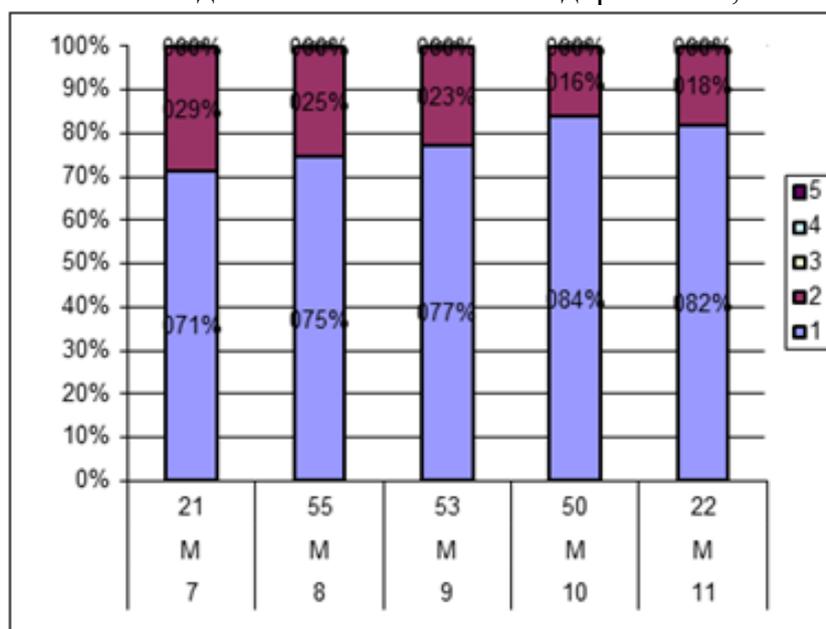


Рис. 7. Распределение мальчиков 7-11 лет на группы здоровья

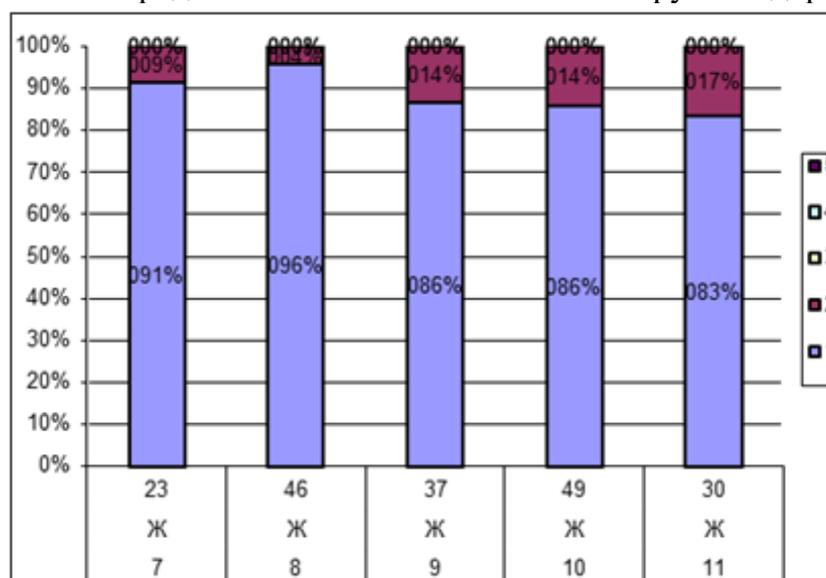


Рис. 8. Распределение девочек 7-11 лет на группы здоровья

Заключение.

В ходе проведенного исследования по оценке адаптационных возможностей детей дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в Восточной Сибири, были сформулированы выводы:

1. Состояние «напряжения», влияющее на снижение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, максимально выразилось у девочек-дошкольников четырех лет, шести лет и мальчиков-дошкольников семи лет, при этом у девочек четырех лет и мальчиков семи лет преобладала вторая группа здоровья;

2. Приступая к обучению в школе, мальчики и девочки семилетнего возраста в основном имели «хороший» АП;

3. С восьми до одиннадцати лет в оценке АП наблюдалось «напряжение», причем процент случаев значительно увеличивался к десяти годам у мальчиков и девочек одиннадцатилетнего возраста, при этом большинство детей семи-одиннадцати лет относились к первой группе здоровья;

4. Адаптационные возможности учащихся начальных классов свидетельствуют об ухудшении АП в сравнении с предыдущим возрастом по мере увеличения обучающей нагрузки в школе.

Таким образом, своевременная диагностика АП детей первого и второго детства позволяет модернизировать систему сопровождения воспитанников, сконцентрировать внимание педагогов, на истинно важных потребностях детей.

Вышесказанное определяет необходимость перед специалистами применять критерии прогностической оценки т.к. в дальнейшем уровень адаптационного потенциала данных детей, неуклонно приведет к срыву адаптации, что может подвергнуть детский организм к развитию ряда патологий в последующие возрастные периоды.

Существенное значение в укреплении здоровья занимают систематические занятия физической культурой на всех

этапах онтогенеза детей. Повышение учебной нагрузки и возрастание требований является еще одним дополнительным отрицательно влияющим фактором на адаптационные возможности младших школьников, что не может не отражаться на качестве получения начального образования, в том числе и физкультурного образования.

Необходимо продолжить проведение всестороннего контроля количественной и качественной оценки физического состояния детей (мониторинг здоровья) с целью корректировки процесса физического воспитания, дифференцирования нагрузок и индивидуализации учебного процесса на всех его этапах.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов по представленной статье.

Список литературы

1. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – Москва: Медицина, 1979. – 298 с.

2. Врублевский, Е. П. Спортивная метрология: методические рекомендации по проведению практических занятий / Е. П. Врублевский. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – 63 с.

3. Глухов, С. Ю. Динамика показателя уровня здоровья (адаптационного потенциала системы кровообращения) у мальчиков 8 лет г. Тюмени, занимающихся каратэ киокусинкай / С. Ю. Глухов, Е. Т. Колунин, А. П. Комаров, Н. Я. Прокопьев // Молодой ученый. – 2015. – № 9 (89). – С. 393-396. – URL: <https://moluch.ru/archive/89/17871>

4. Крючкова Е.Н., Истомина А.В. Саркопсель Л.М., Яцына И.В. Детерминанты адаптационных резервов организма подростков различных регионов. Здравоохранение Российской Федерации. 2017; 61(3): 143-147. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197X-2017-61-3-143-147>].

5. Лимаренко, О. В. Интегративный мониторинг здоровья как универсальный

элемент контроля качества образования в системе физкультурного образования дошкольников, проживающих в Северном регионе / О. В. Лимаренко, С. В. Романова // Образование и глобализация: материалы Третьей Байкальской международной научной конференции: в 2 ч. 1-4 июля 2009. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского государственного университета. – 2009. – Ч. 1 – С. 251-253.

6. Лимаренко, О. В. Интерактивный мониторинг здоровья как универсальная форма контроля качества физкультурного образования школьников / О.В. Лимаренко // Здоровье для всех: научно-практический журнал УО «Полесский государственный университет». – Пинск: ПолесГУ, 2010. – С.28-34.

7. Лимаренко, О. В. Эффективность применения программы, обеспечивающей педагогическую поддержку детей в период адаптации к начальной школе / О. В. Лимаренко // Здоровье для всех: материалы II Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», 20-22.05.2010. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 93-96.

8. Лимаренко, О. В. Естественный прирост морфофункциональных показателей мальчиков восьми-двенадцати лет, проживающих в Сибири / О. В. Лимаренко, С. В. Романова, А. П. Лимаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 189-193.

9. Поляшова, Н. В. Адаптационный потенциал как показатель здоровьесбережения детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. В. Поляшова, Е. С. Ляпина // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. – С. 290-292.

10. Шибков, А. А. Уровень адаптационного потенциала и морфофункционального состояния детей 7-8 лет, проживающих в экологически неблагоприятных условиях крупного мегаполиса / А.А.Шибков, Н. В. Ефимова // Вестник

Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2016. - № 1. – С. 122-132.

References

1. Baevskij R.M. Prognozirovanie sostoyanij na grani normy i patologii. – М.: Medicina, 1979. – 298 s.

2. Vrublevskij E.P. Sportivnaya metrologiya: metodicheskie rekomendacii po provedeniyu prakticheskikh zanyatij/ E.P. Vrublevskij. – Pinsk: PolesGU, 2015. – 63 s.

3. Gluhov S.Yu. Dinamika pokazatelya urovnya zdorov'ya (adaptacionnogo potenciala sistemy krovoobrashcheniya) u mal'chikov 8 let g. Tyumeni, zanimayushchihsya karate kiokusinkaj / S.Yu. Gluhov, E.T. Kolunin, A.P. Komarov, N.Ya. Prokop'ev // Molodoj uchenyj. – 2015. – № 9 (89). – S. 393-396. – URL: <https://moluch.ru/archive/89/17871>

4. Kryuchkova E.N., Istomin A.V. Saarkoppel' L.M., Yacyna I.V. Determinanty adaptacionnyh rezervov organizma podrostkov razlichnyh regionov. Zdravooхранение Rossijskoj Federacii. 2017; 61(3): 143-147. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0044-197H-2017-61-3-143-147>].

5. Limarenko O.V., Romanova S.V. Integrativnyj monitoring zdoro-v'ya kak universal'nyj element kontrolya kachestva obrazovaniya v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya doskol'nikov, prozhivayushchih v Severnom regione / O.V. Limarenko, S.V. Romanova // Образование и глобализация: материалы Третьей Байкальской международной научной конференции: в 2 ч. 1-4 июля 2009. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского государственного университета. – 2009. – Ч. 1 – С. 251-253.

6. Limarenko O.V. Interaktivnyj monitoring zdorov'ya kak universal'naya forma kontrolya kachestva fizkul'turnogo obrazovaniya shkol'nikov / O.V. Limarenko // Zdorov'e dlya vsekh: nauchno-prakticheskij zhurnal UO «Poleskij gosudarstvennyj universitet». – Pinsk: PolesGU, 2010. – С.28-34.

7. Limarenko O.V. Effektivnost' primeneniya programmy, obespechi-vayushchej pedagogicheskuyu podderzhku detej v period

adaptacii k nachal'noj shkole / O.V. Limarenko // Zdorov'e dlya vsekh: materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, UO «Polesskij gosudarstvennyj uni-versitet», 20-22.05.2010. – Pinsk: PolesGU, 2010. – 93-96.

8. Limarenko O.V., Romanova S.V., Limarenko A.P. Estestvennyj prirost morfofunkcional'nyh pokazatelej mal'chikov vos'mi-dvenadcati let, prozhivayushchih v Sibiri / O.V. Limarenko, S.V. Romanova, A.P. Limarenko // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 8 (210). – S. 189-193.

9. Polyashova N.V. Adaptacionnyj potencial kak pokazatel' zdorov'-esberezheniya detej doskol'nogo i mladshogo shkol'nogo

vozrasta / N.V. Polyashova, E.S. Lyapina // Innovacionnye tendencii razvitiya sistemy obrazovaniya: materialy V Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Cheboksary, 5 fevr. 2016 g.) / redkol.: O.N. Shirokov [i dr.] – Cheboksary: Centr nauchnogo sotrudnichestva «Interaktiv plyus», 2016. – S. 290-292.

10. Shibkov A.A., Efimova N.V. Uroven' adaptacionnogo potenciala i morfofunkcional'nogo sostoyaniya detej 7-8 let, prozhivayushchih v ekologicheski neblagopriyatnyh usloviyah krupnogo megapolisa // Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Ekologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti. – 2016. - № 1. – S. 122-132.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Лимаренко Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>

Романова Светлана Владимировна – кандидат биологических наук, доцент, Иркутский государственный университет (Иркутск, Россия). E-mail: svetlana200168@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0962-7136>

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Limarenko Olga Vladimirovna – candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>

Romanova Svetlana Vladimirovna – candidate of Biological Sciences, associate professor, Irkutsk State University (Irkutsk, Russia) E-mail: svetlana200168@mail.ru. <https://orcid.org/0000-0003-0962-7136>

Быков Е. В., Макунина О. А., Харина И. Ф.
Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия
bev58@yandex.ru

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (В УСЛОВИЯХ ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ) (В СХЕМАХ)

Аннотация. В статье представлен опыт реализации технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов в условиях двойной карьеры. Структура коррекционных мероприятий представлена в схемах. Схематичное представление позволяет показать в виде условных изображений или обозначений составные части понятия и связи между ними. Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о положительном влиянии и эффективности предлагаемой технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов, реализующих сочетанную умственную и физическую нагрузку.

Ключевые слова: *мониторинг здоровья, здоровье, здоровьесбережение, студенты-спортсмены, психофизиологическое функциональное состояние, психофизиологические ресурсы, двойная карьера.*

Bykov E. V., Makunina O. A., Kharina I. F.
Ural State University of Physical Culture
Russia, Chelyabinsk
bev58@yandex.ru

CORRECTION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FUNCTIONAL STATES OF STUDENT-ATHLETES (IN CONDITIONS OF A DUAL CAREER) (IN SCHEMES)

Annotation. The article presents the experience of implementing the technology of correction of psychophysiological functional states of student-athletes in a dual career. The structure of corrective measures is presented in the diagrams. A schematic representation allows you to show the components of the concept and the connections between them in the form of conventional images or designations. The results obtained in the study indicate the positive impact and effectiveness of the proposed technology for correcting the psychophysiological functional states of student-athletes implementing combined mental and physical activity.

Keywords: *health monitoring, health, health care, student-athletes, psychophysiological functional state, psychophysiological resources, dual career.*

В ходе анализа научно-исследовательских работ [1-3, 5, 6, 8] по вопросам способов коррекции психофизиологических функциональных состояний обучающихся в условиях влияния умственных и физических нагрузок нами сделаны выводы:

- необходимо разработать систему коррекции психофизиологических функциональных состояний (здоровья) обуча-

ющихся в условиях сочетанных воздействий умственных и физических нагрузок;

- технологии мониторинга необходимо интегрировать с цифровыми сервисами, что способствует проведению массового скрининга, актуализации информации о здоровье популяции обучающихся и разработке стратегических задач для укрепления и сохранения здоровья молодежи;

- технологии оценки и коррекции психофизиологических функциональных

состояний студентов-спортсменов должны основываться на интеграции медико-биологических, психофизиологических и педагогических компонентов;

- важную роль приобретает мониторинг состояния здоровья с применением методов самоконтроля.

Схематичное представление позволяет показать в виде условных изображений или обозначений составные части понятия и связи между ними.

«Суть схематизации понятия состоит в конструировании системы на основе свойств и связей, зафиксированных в реальном определении понятия и выражении ее в виде схемы» [10].

В связи с вышеобозначенным нами сформулирована **цель** настоящего исследования: структурировать и представить в схемах технологию коррекции психофизиологического функционального состояния студентов-спортсменов в условиях сочетанного воздействия учебных и тренировочных нагрузок.

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

Нами разработана модель технологии оценки и коррекции психофизиологического функционального состояния студентов-спортсменов в условиях сочетанного воздействия учебных и тренировочных нагрузок [4].

Коррекционный блок в модели представлен педагогическими, психофизиологическими и медицинскими технологиями. Коррекционные мероприятия разделены на общие и специальные (рисунок 1).



Рисунок 1 – Классификация коррекционных мероприятий

Общие коррекционные мероприятия проводятся со всеми студентами-спортсменами, нацелены на формирование здоровьесориентированного поведения и включают коррекцию факторов риска (об-

раз жизни студентов-спортсменов, коррекцию сна, коррекцию питания, организацию профилактики и борьбы с табакокурением и употреблением никотинсодержащей продукции) (рис. 2).

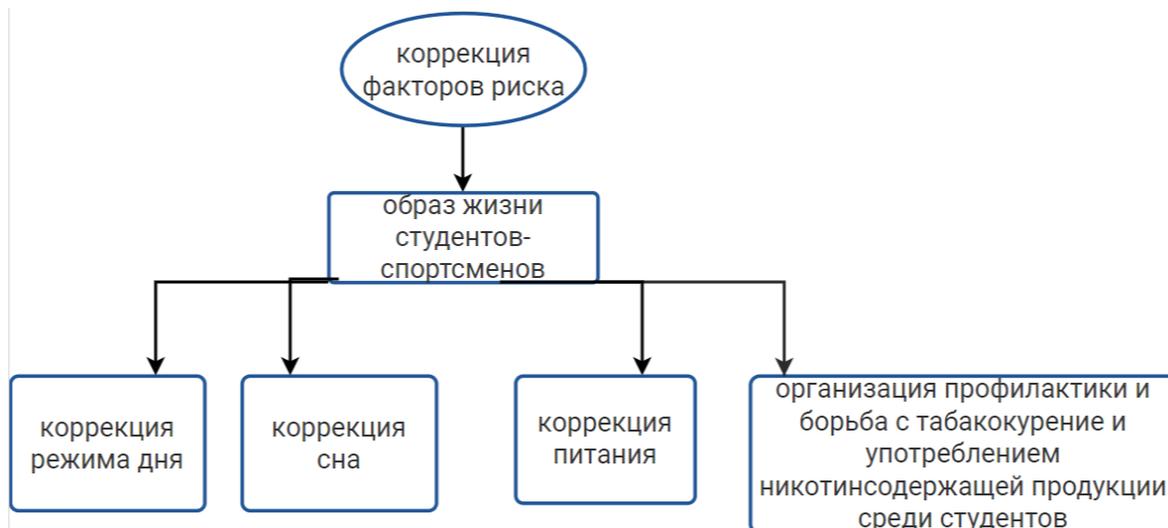


Рисунок 2 – Схема коррекции факторов риска

Коррекция режима студентов-спортсменов ориентирована на составление режима дня в соответствии с гигиеническими требованиями.

Сон выполняет жизненно важные физиологические функции и, возможно, является решающим фактором в процессе восстановления после тренировок и учебы. Качественный сон должен быть частью основы режима дня студента-спортсмена.

Коррекция сна студентов-спортсменов (рисунок 3) осуществляется через:

- организационные меры: планирование мероприятий по гигиене сна.

- информационно-коммуникационные компоненты: презентации о физиологии сна, практические советы (листовки) по гигиене сна.

- образовательные: темы в рамках дисциплин медико-биологического цикла (Обучение гигиене сна, Важность сна для спортсменов), научно-теоретические конференции.

- мониторинг и оценка: сомнологические анкеты, дневник сна студента-спортсмена.



Рисунок 3 – Мероприятия по гигиене сна

На основании информации для пациентов Центра легочной медицины и медицины сна UCSD нами разработаны памятки десять лучших рекомендаций по гигиене здорового сна (рисунок 4).

Десять лучших рекомендаций по гигиене здорового сна

1. Не ложитесь спать, пока не почувствуете сонливость. Если вы не хотите спать, встаньте с постели и займитесь чем-нибудь другим, пока не почувствуете сонливость.
2. Привычные действия перед сном помогают расслабиться и подготовить тело ко сну (чтение, теплая ванна и т. д.).
3. Старайтесь вставать в одно и то же время каждое утро (включая выходные и праздничные дни).
4. Старайтесь спать в течение всей ночи и по возможности избегайте дневного сна (если вам необходимо вздремнуть, ограничьтесь 1 часом и избегайте дневного сна после 15:00).
5. Используйте кровать только для сна; не используйте для любых других действий, таких как просмотр телевизора, компьютера или телефона и т. д.
6. Избегайте употребления кофеина, если это возможно. Если употребление кофеина необходимо, употребляйте только в первой половине дня.
7. Не употребляйте алкоголь.
8. Никогда не курите сигареты и не употребляйте никотин.
9. Старайтесь избегать выполнения физической нагрузки высокой интенсивности непосредственно перед сном (очень интенсивные упражнения могут повышать уровень кортизола, что ухудшает сон).
10. Убедитесь, что в спальне тихо, как можно темнее и скорее прохладно, чем жарко (комфортная температура).

Информация о компании.
ФГБОУ ВО "УралГУФК"

Оценка качества сна проводится по разнообразным анкетам. Примеры приведены на рисунке 5.

Дополнительные рекомендации по гигиене сна

1. Избегайте синего света, излучаемого экранами, по крайней мере, за 2 часа до сна (смартфоны, ноутбуки, мониторы).
2. После пробуждения получите дозу яркого солнечного света
3. Не нажимайте кнопку повтора на будильнике.
4. Медитация/аутотренинг могут быть полезными.
5. Употребление перед сном углеводов, а также продуктов с высоким содержанием белков может улучшить сон. Потребление жиров перед сном может его нарушить. Неадекватное общее потребление калорий в течение дня также может ухудшить ночной сон.
6. При дефиците магния может помочь местное применение магнезии (например, солевая ванна, минеральное масло для местного применения) или пероральный прием магнезии.
7. Мелатонин, естественным образом присутствующий в пищевых продуктах (например, вишневый сок, малина, ягоды годжи, грецкие орехи, миндаль, помидоры), потенциально может улучшить сон.
8. Не засыпайте при работающем телевизоре.
8. Рассмотрите возможность сокращения потребления жидкости перед сном
9. Снижение температуры тела может улучшить сон. Поддерживайте температуру в помещении в пределах 15–21 °С; при этом стопы и кисти следует держать в тепле.
10. Соблюдайте гигиену спальни и постельного белья.
11. Восстановление после тренировки должно быть сосредоточено не только на восстановлении мышц. Снижение умственной усталости также важно для здорового сна. Сократите влияние внешних стресс-факторов в своей жизни.

ФГБОУ ВО "УралГУФК"

Памятка по гигиене сна

- 1 Соблюдайте режим сна и бодрствования
- 2 Ложитесь спать до 23:00
- 3 Не спите днём
- 4 Не пейте чай, кофе и энергетики перед сном
- 5 Бросьте курить
- 6 Не пейте алкоголь в вечернее время
- 7 Не переешьте на ночь и не ложитесь голодным
- 8 Добавьте в расписание физические нагрузки
- 9 Подготовьте спальню
- 10 Составьте ритуал отхода ко сну
- 11 Примите душ или ванну
- 12 Засыпайте под медитативную музыку

bez-sna.ru
сайт о бессоннице



Рисунок 4 – Примеры памяток (листочков) с рекомендациями гигиены сна

АНКЕТА КАЧЕСТВА СНА

Уточняет степень расстройств сна

Оцените нижеописанные показатели сна по 5-бальной шкале, где 1 балл - плохо, а 5 баллов - отлично.

1.	Скорость засыпания	1	2	3	4	5
2.	Продолжительность сна	1	2	3	4	5
3.	Глубина сна	1	2	3	4	5
4.	Самочувствие после утреннего пробуждения	1	2	3	4	5

Просуммируйте полученные баллы за все вопросы

Если Вы набрали в сумме **более 16 баллов**, то у Вас нет значимых расстройств сна.

Если **более 12, но менее 16**, то у Вас нарушения сна носят невыраженный характер (возможна компенсация нелекарственными средствами), но требуют уточнения у специалиста (сомнолога).

Если Вы набираете **менее 12 баллов**, то Ваши нарушения сна требуют обязательного обследования и лечения у врача-сомнолога.

ШКАЛА СОНЛИВОСТИ (Epworth)

Опросник позволяет уточнить особенности дневной сонливости в разных жизненных ситуациях. Если Вы не оказывались в описанных ниже условиях, то Вам необходимо дать предположительный ответ

Каждому вопросу нужно дать ответ, оценив сонливость по следующей системе:

0 баллов - нет сонливости, 1 балл - слабая сонливость, 2 балла - средняя сонливость, 3 балла - сильная сонливость.

Вы испытываете сонливость ...

1.	При чтении?	0	1	2	3
2.	При просмотре телевизионных программ?	0	1	2	3
3.	В условиях, не требующих активности (на совещании, в театре и т.п.)?	0	1	2	3
4.	Находясь в транспорте в качестве пассажира при езде менее 1 часа?	0	1	2	3
5.	Во второй половине дня во время отдыха (при наличии такой возможности)?	0	1	2	3
6.	В транспорте при разговоре с кем-нибудь?	0	1	2	3
7.	После приема пищи (без алкоголя)?	0	1	2	3
8.	В условиях автомобильной пробки?	0	1	2	3

Просуммируйте полученные баллы за все вопросы

До 6 баллов. Нет признаков избыточной дневной сонливости.

6 - 12 баллов. Умеренная дневная сонливость. Целесообразно исключить расстройства сна, обратившись к сомнологу.

12 - 17 баллов. Значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Настоятельно рекомендуем обратиться к врачу.

17 баллов и более. Резкая дневная сонливость. Вероятно имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует как можно быстрее обратиться к врачу.

Рисунок 5 – Анкеты для оценки качества сна.

На рисунке 6 представлена схема основных направлений по коррекции питания студентов-спортсменов.

Организация профилактики и борьба с табакокурением среди студентов, в том числе студентов-спортсменов, является приоритетным направлением.

Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб для общества [9, 12]. На рисунке 7 представлена схема основных форм организация профилактики и борьбы с табакокурением среди студентов, в том числе студентов-спортсменов.



Рисунок 6 – Схема основных направлений по коррекции питания студентов-спортсменов

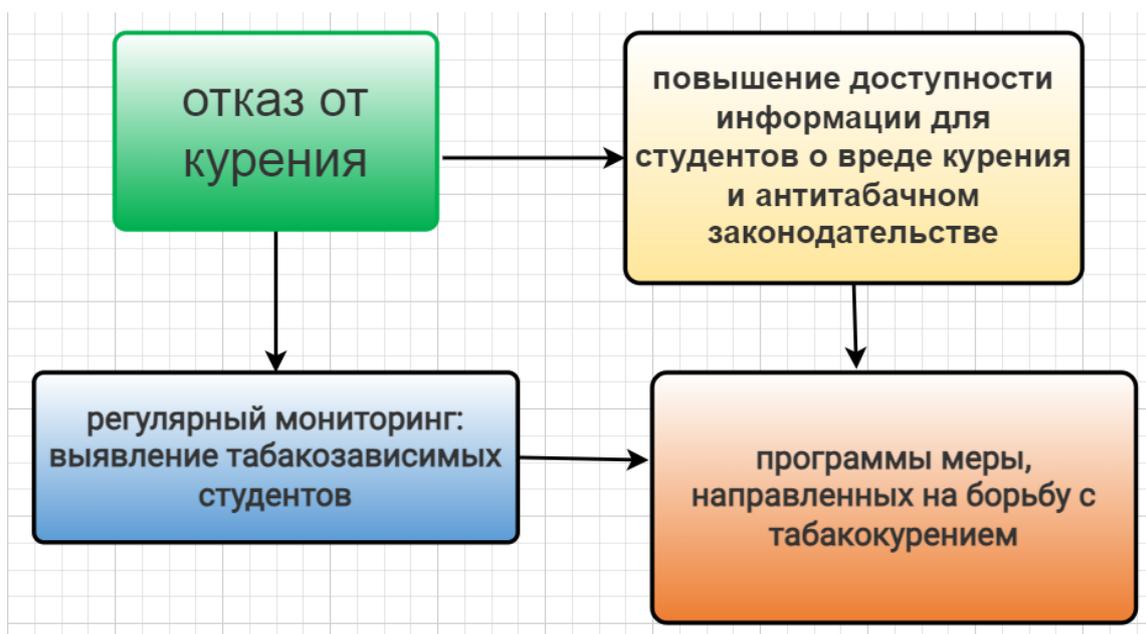


Рисунок 7 – Схема основных форм организация профилактики и борьбы с табакокурением среди студентов, в том числе студентов-спортсменов

Оформление мест общего пользования в помещениях вуза и территории знаками, запрещающими курение. Запрет курения на территории вуза (в общественных местах) регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В условиях ВУЗа необходимо обеспечить исполнение закона на территории университета путем издания внутренних нормативных документов.

Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ:

– о запрете курения на территории университета (включая открытую территорию);

– о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;

– о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории университета.

Практика не требует дополнительного финансирования. Алгоритм основных действий по оформлению мест общего пользования в помещениях вуза и территории знаками, запрещающих курение представлен на рисунке 8.



Рисунок 8 – Алгоритм основных действий по оформлению мест общего пользования в помещениях вуза и территории знаками, запрещающими курение

Оформление мест общего пользования, территории вуза информационными материалами о вреде курения. Информационно-коммуникационные мероприятия в организованных коллективах помимо основной функции - информирования о вредных воздействиях курения, способствуют сплочению сотрудников вокруг единой идеи, обеспечивают социальную поддержку, повышают корпоративный дух, коллективное стремление к цели. Поэтому очень важно использовать все возможные каналы информирования студентов и сотрудников и их постоянного вовлечения в процесс реализации программ профилактики.

Повышению информированности будет способствовать оформление мест

общего пользования, территории вуза информационными материалами о вреде курения, в общем комплексе информационно-коммуникационных мер.

Количество и разнообразие материалов определяется ресурсами программы и техническими возможностями. Для осуществления практики необходим подготовленный персонал программы по вопросам коммуникационных технологий, экспертная оценка материалов для размещения. Алгоритм основных действий по оформлению мест общего пользования в помещениях вуза и территории вуза информационными материалами о вреде курения представлен на рисунке 9.

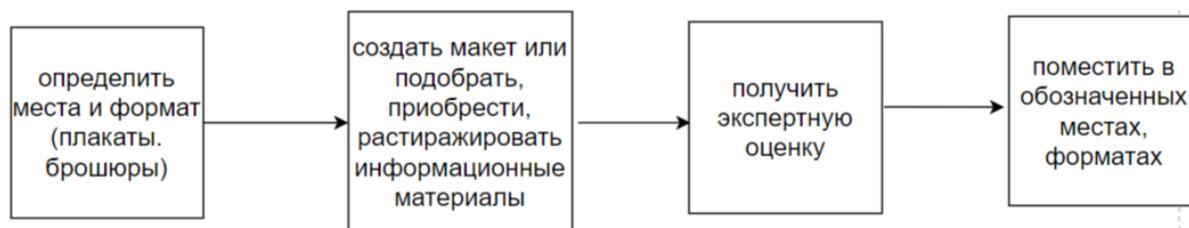


Рисунок 9 – Алгоритм основных действий по оформлению мест общего пользования в помещениях вуза и территории вуза информационными материалами о вреде курения

Организация кабинета по оказанию помощи курящим студентам и сотрудникам ВУЗа в отказе от курения. Объем и предлагаемые форматы помощи будут определяться существующими ресурсами, наличием медперсонала, объемом финансовых вложений. Организация медицинской помощи в отказе от курения требует определенных условий и подготовленный

персонал. Необходимо наличие оборудованной медсанчасти, или медицинского кабинета, желательно наличие кабинетов реабилитации, релаксации. Оценка проведения и результатов мероприятия должна быть заложена в программу.

Алгоритм реализации помощи курящим студентам и сотрудникам ВУЗа в отказе от курения представлен на рисунке 10.

1		Организовать и оборудовать/оснастить помещение для проведения индивидуальных и групповых консультаций(школ);
2		Назначить медработника и обучить его методу опроса, измерению CO ₂ в выдыхаемом воздухе и методике краткого и углубленного консультирования при курении и проведению школ по отказу от курения;
3		Пригласить эксперта для обучения и дальнейшего методического сопровождения работы кабинета;
4		Организовать режим работы медработника и кабинета;
5		Оснастить кабинет необходимыми методическими материалами для медработника;
6		Оформить кабинет необходимыми тематическими информационными материалами для студентов и сотрудников;
7		Обеспечить информирование всех студентов и сотрудников о создании/работы кабинета по всем внутренним каналам коммуникации.

Рисунок 10 - Алгоритм реализации помощи курящим студентам и сотрудникам ВУЗа в отказе от курения

Управление стрессом. На рисунке 11 представлены виды стрессовых воздействий на организм студента в условиях умствен-

ных и физических (спортивных) нагрузок. Представлены стрессы учебной, спортивной и повседневной видов деятельности.

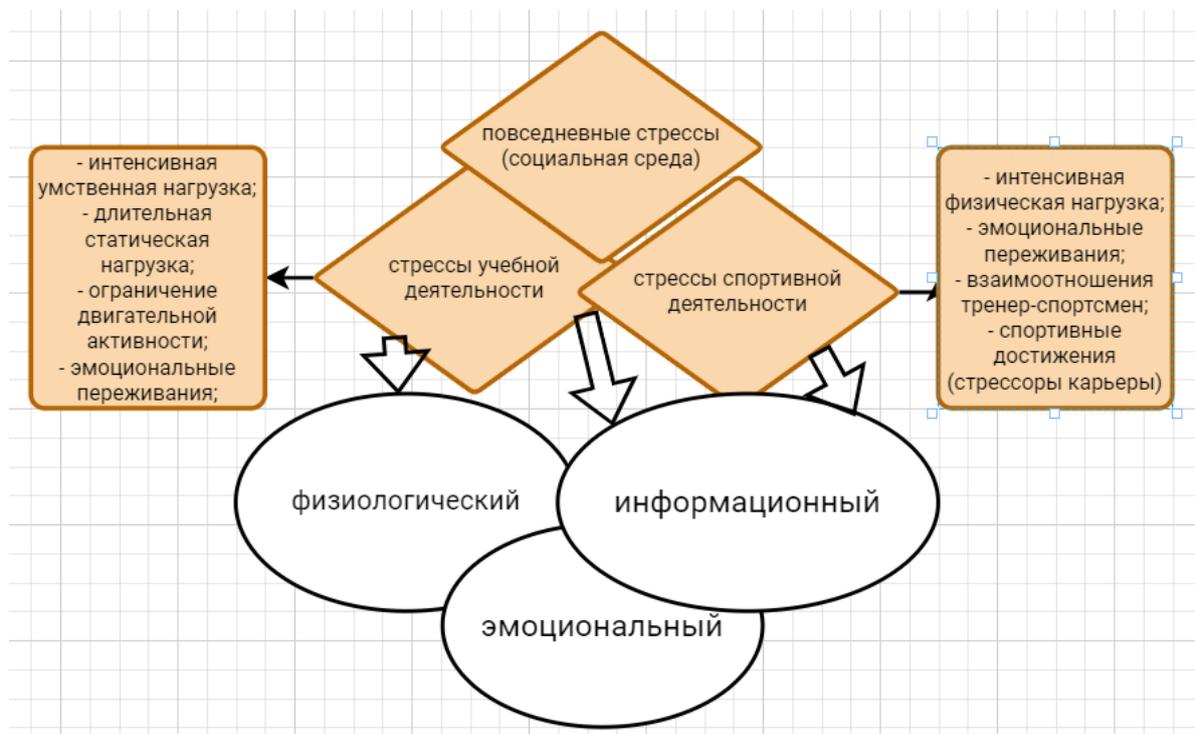


Рисунок 11 – Виды стрессовых воздействий на организм студента в условиях умственных и физических (спортивных) нагрузок

Школа психогигиены. В школе психоэмоционального благополучия может участвовать любой студент вуза (рисунок 12).

Существует два формата участия в школе: индивидуальное и групповое. Школа благополучия подразумевает соревновательный компонент, который возникает за счет набора баллов (количество пройденных шагов, просмотра образовательного контента, вебинаров, выполне-

ние домашних заданий). Победа в индивидуальном соревновании обеспечивается формированием профилактического навыка за счет выполнения домашних заданий, в групповом – формированием навыка у всех членов команды. По итогам Школы благополучия награждаются все участники, выполнившие все домашние задания.



Рисунок 12 – Основные направления «Школы благополучия»

Информирование студентов о Национальных проектах. В реализации целей здоровьесберегающих технологий для студентов-спортсменов приобретают важное значение через информационно-коммуникационный компонент информирование студентов о Национальных проектах, в том числе об инициативе «Общественное



Рисунок 13 – QR-коды на сайты Национальных проектов и сайт «Так здорово»

Специальные методы нацелены на коррекцию психического, нейродинамического и энергетического компонентов психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов.

Психический компонент является ведущим в регуляции психофизиологических функциональных состояний [11]. В научной работе описаны результаты исследований и примеры, иллюстрирующие доминирование психической активности в системе саморегуляции состояния [11].

Наиболее доступным и эффективным средством профилактики функциональных нарушений и сохранения высокой работоспособности в условиях умственных нагрузок является регламентация труда с учетом индивидуальных особенностей студента-спортсмена. При таком подходе к организации режима труда и отдыха, рабочей нагрузки (ее объема, степени тяжести) должно учитываться текущее функциональное состояние индивида, уровень мотивации и волевые качества, резервные возможности организма. Величина рабочей нагрузки не должна приводить к функциональному перенапряжению, но следует помнить, что определенное ее превышение комфортного уровня вызывает тренирующий, развивающий эффект и обеспечивает в дальнейшем рост работоспособности. Выбор

здоровье». В рамках данной инициативы на базе поликлиник в центрах здоровья проводятся консультации по профилактике и отказу от вредных привычек. Подробная информация на сайте по ссылке через qr – код. Также информирование о разнообразных порталах о здоровом образе жизни (ссылки через qr – код).

формы и содержания отдыха определяется характером причин и признаков нарушения функционального состояния. При сильном утомлении показано применение пассивного отдыха (продолжительный сон, чтение литературы, просмотр телепередач и т. п.). Основным принципом активного отдыха является периодическая смена деятельности, чередование умственного и физического труда.

К числу основных приемов регуляции своего состояния относятся самовнушение, самоубеждение, переключение внимания, визуализация представлений, дыхательные и физические упражнения, беседы психотерапевтической направленности с близкими людьми и со специалистами и др. Разработаны и научно обоснованные методы саморегуляции состояния: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, релаксация, сюжетные представления, идеомоторная подготовка, психотехнические игры и упражнения, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия и др. Структура коррекции психического компонента представлена на рисунке 14.

Структура коррекции психического компонента представлена на рисунке 15.

Структура коррекции психического компонента представлена на рисунке 16.



Рисунок 14 - Структура коррекции психического компонента

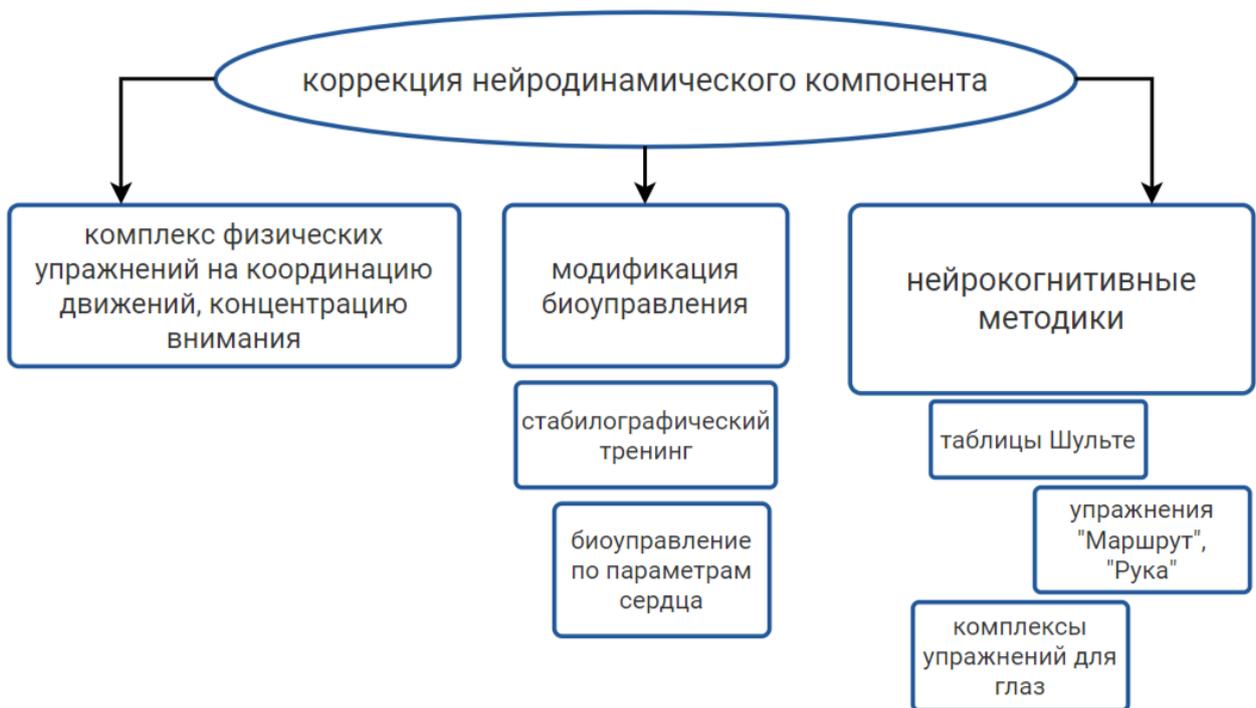


Рисунок 15 - Структура коррекции нейродинамического компонента



Рисунок 16 - Структура коррекции энергетического компонента

В рамках коллаборации по вопросам оздоровления студентов подписано соглашение о сотрудничестве между УралГУФК и ЧелГУ. В Челябинском государственном университете действует санаторий-профилакторий.

Санаторий-профилакторий – многопрофильное лечебно-профилактическое подразделение Медицинского центра ЧелГУ. Более 30 лет он оказывает санаторно-курортные услуги и ведет оздоровительную и просветительскую работу по

пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и работников университета. Располагая современным оборудованием и квалифицированными кадрами, санаторий-профилакторий предлагает широкий спектр медицинских услуг.

План реализации мероприятий должен быть структурирован в соответствии с компонентами программы коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов (рисунок 17).

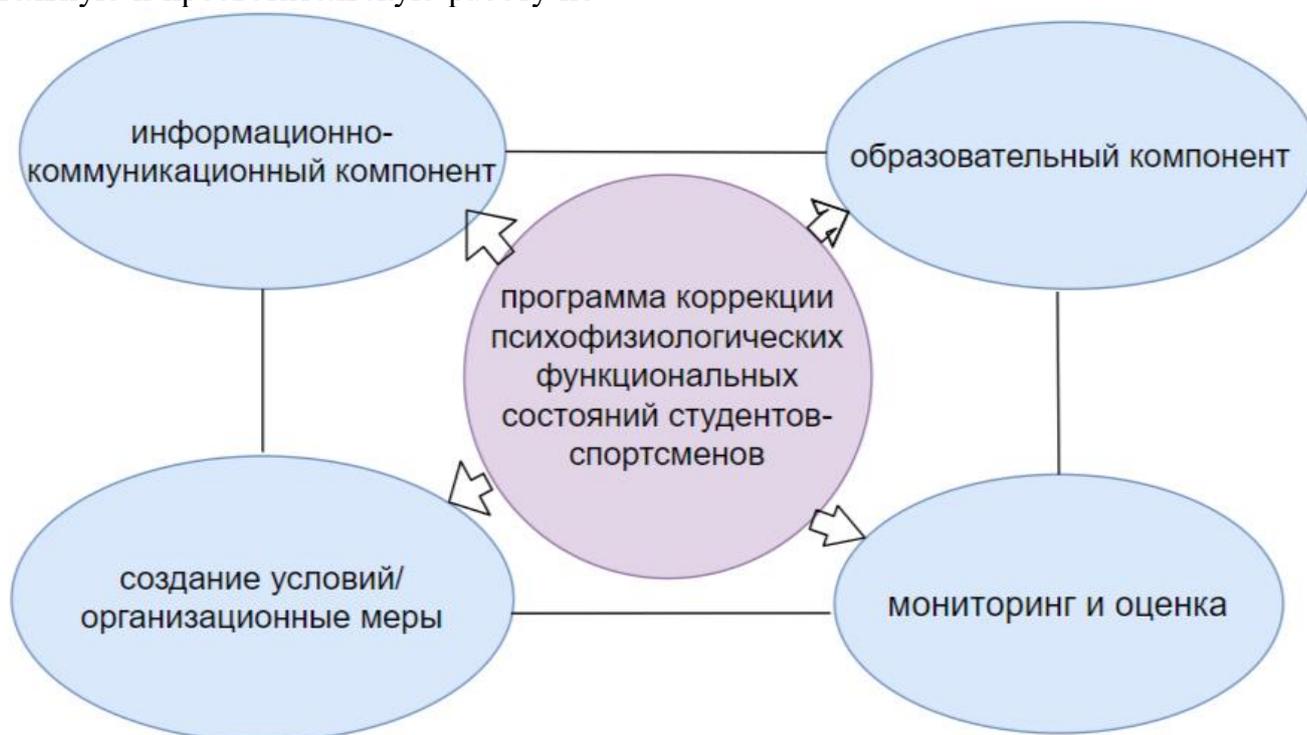


Рисунок 17 – Компоненты программы коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов

На наш взгляд коррекция психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов должна обес-

печиваться комплексным взаимодействием группы педагогов, психологов, физиологов и студентов.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о положительном влиянии и эффективности предлагаемой технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов, реализующих сочетанную умственную и физическую нагрузку.

Рациональное использование психофизиологических ресурсов обеспечит благоприятный механизм адаптации и сохранение здоровья студентов в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок.

Список литературы

1. Башкин, В. М. Психофизиологическая оценка и коррекция функционального состояния организма студентов-спортсменов / В. М. Башкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 53-56.

2. Бочарин, И. Способы повышения успешности спортсменов в учебной и спортивной деятельности / И. Бочарин, М. Гурьянов, А. Мартусевич // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 3-12.

3. Быков, Е. В. Мониторинг здоровья студентов вуза физической культуры за период 2016-2021 гг / Е. В. Быков, О. А. Макунина, И. Ф. Харина [и др.]. – М.: Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2021. – 148 с.

4. Макунина, О. А. Модель технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов на разных этапах спортивного и профессионального становления (в условиях двойной карьеры) / О. А. Макунина, И. Ф. Харина, Е. В. Быков // Научно-спортивный журнал. – 2023. – Т. 1, № 4. – С. 35-44.

5. Методические рекомендации по использованию программ коррекции

психосоматических нарушений у высококвалифицированных спортсменов: Методические рекомендации / Ю. А. Бубеев, Ю. В. Мирошникова, И. Н. Митин [и др.] ; Под ред. В.В. Уйба. Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства, Федеральное медико-биологическое агентство, общество с ограниченной ответственностью «Инфотель». – М. : Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства, 2019. – 109 с.

6. Назаров, К.С. Разработка и адаптация методики стимуляции процессов нейропластичности мозга высококвалифицированных спортсменов / К.С. Назаров, А.Е. Горювая, И.Н. Митин, А.В. Жолинский // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 30-35.

7. Национальный проект «Здоровье нации» [Электронный ресурс] // <http://national-health.ru> (дата обращения: 28.11.2019).

8. Ониани, Х. Т. Возможности комнат психологической разгрузки для работников нервно-эмоционального труда / Х. Т. Ониани, Д.А. Сидорова, О.И. Юшкова, Л.В. Кириченко, Н.И. Ленкова // Медицина труда и промышленной экологии. – 2019. – №4. – С. 237-241.

9. Особенности распространения табакокурения и болезней органов дыхания среди студентов-спортсменов города Челябинска / О. А. Макунина, А. Н. Коваленко, Е. В. Быков, О. И. Коломиец // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97, № 9. – С. 854-857.

10. Полтавская Е. И. Воссоздание схемы научной категории как путь к познанию предмета исследования // Вестник ЧГАКИ. – 2014. – №4 (40). – С. 17-24.

11. Потапов, В. Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у

биатлонистов / В. Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 65.

12. Сысоева, О.В. Наиболее распространенные причины курения среди студентов-медиков и программа профилактики / О.В. Сысоева, Е.С. Гаврилов // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2019. – Т. 7, № 2(24) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 15.09.2023).

References

1. Bashkin, V. M. Psihofiziologicheskaya ocenka i korrekciya funkcionalnogo sostoyaniya organizma studentov-sportsmenov / V. M. Bashkin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 6(208). – С. 53-56.

2. Bocharin, I. Sposoby povysheniya uspehnosti sportsmenov v uchebnoj i sportivnoj deyatel'nosti / I. Bocharin, M. Gur'yanov, A. Martusevich // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 3-12.

3. Bykov, E. V. Monitoring zdorov'ya studentov vuza fizicheskoy kul'tury za period 2016-2021 gg / E. V. Bykov, O. A. Makunina, I. F. Harina [i dr.]. – М.: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Rusajns», 2021. – 148 s.

4. Makunina, O. A. Model' tekhnologii korrekcii psihofiziologicheskikh funkcionálnyh sostoyanij studentov-sportsmenov na raznyh etapah sportivnogo i professional'nogo stanovleniya (v usloviyah dvojnoj kar'ery) / O. A. Makunina, I. F. Harina, E. V. Bykov // Nauchno-sportivnyj zhurnal. – 2023. – Т. 1, № 4. – С. 35-44.

5. Metodicheskie rekomendacii po ispol'zovaniyu programm korrekcii psihosomaticheskikh narushenij u vysokokvalificirovannykh sportsmenov: Metodicheskie rekomendacii / Yu. A. Bubeev, Yu. V. Miroshnikova, I. N. Mitin [i dr.] ; Pod red. V.V.

Ujba. Federal'nyj nauchno-klinicheskij centr sportivnoj mediciny i rehabilitacii Federal'nogo mediko-biologicheskogo agentstva, Federal'noe mediko-biologicheskoe agentstvo, obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu «Infotel'». – М. : Federal'nyj nauchno-klinicheskij centr sportivnoj mediciny i rehabilitacii Federal'nogo mediko-biologicheskogo agentstva, 2019. – 109 s.

6. Nazarov, K.S. Razrabotka i adaptaciya metodiki stimulyacii processov nejroplastichnosti mozga vysokokvalificirovannykh sportsmenov / K.S. Nazarov, A.E. Gorovaya, I.N. Mitin, A.V. Zholinskij // Vestnik sportivnoj nauki. – 2018. – № 4. – С. 30-35.

7. Nacional'nyj proekt «Zdorov'e nacii» [Elektronnyj resurs] // <http://national-health.ru> (data obrashcheniya: 28.11.2019).

8. Oniani, H. T. Vozmozhnosti komnat psihologicheskoy razgruzki dlya rabotnikov nervno-emocional'nogo truda / H. T. Oniani, D.A. Sidorova, O.I. Yushkova, L.V. Kirichenko, N.I. Lenkova // Medicina truda i promyshlennoj ekologii. – 2019. – №4. – С. 237-241.

9. Osobennosti rasprostraneniya tabakokureniya i boleznij organov dyhaniya sredi studentov-sportsmenov goroda Chelyabinska / O. A. Makunina, A. N. Kovalenko, E. V. Bykov, O. I. Kolomicz // Gigiena i sanitariya. – 2018. – Т. 97, № 9. – С. 854-857.

10. Poltavskaya E. I. Vossozdanie skhemy nauchnoj kategorii kak put' k poznaniyu predmeta issledovaniya // Vestnik ChGAKI. – 2014. – №4 (40). – С. 17-24.

11. Potapov, V. N. Formirovanie individual'nogo stilya samoregulyacii u biatlonistov / V. N. Potapov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2013. – № 12. – С. 65.

12. Sysoeva, O.V. Naibolee rasprostranennye prichiny kureniya sredi studentov-medikov i programma profilaktiki / O.V. Sysoeva, E.S. GavriloV // Klinicheskaya i medicinskaya psihologiya: issledovaniya, obuchenie, praktika: elektron. nauch. zhurn. – 2019. – Т. 7, № 2(24) [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (data obrashcheniya: 15.09.2023).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Быков Евгений Витальевич – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации; проректор по научно-исследовательской работе Уральского государственного университета физической культуры. bev58@yandex.ru

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

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Bykov Evgenii – Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Sports Medicine and Physical Rehabilitation; Vice-Rector for Research at the Ural State University of Physical Culture. bev58@yandex.ru

Makunina Olga Aleksandrovna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physiology, Senior Researcher at the Research Institute of Olympic Sports of the Ural State University of Physical Culture. oamakunina@mail.ru

Kharina Irina Fedorovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Anatomy of the Ural State University of Physical Culture. kharina.i.f@list.ru