

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь  
Фонд «Дирекция II Европейских игр 2019 года»  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

## **II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов**

Материалы Международной научно-практической конференции

4–5 апреля 2019 г.

В четырех частях

Часть 4

Минск  
БГУФК  
2019

УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015

ББК 75.4ф+75.0

В87

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

*Репкин С.Б.*, д-р экон. наук, доцент (гл. редактор);  
*Морозевич-Шилюк Т.А.*, канд. пед. наук, доцент (зам. гл. редактора);  
*Буйко Т.Н.*, д-р филос. наук, доцент;  
*Иванченко Е.И.*, д-р пед. наук, профессор;  
*Кобринский М.Е.*, д-р пед. наук, профессор;  
*Михеев А.А.*, д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент;  
*Фурманов А.Г.*, д-р пед. наук, профессор;  
*Юшкевич Т.П.*, д-р пед. наук, профессор

**В87** **II Европейские** игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 4. – 423 с.

ISBN 978-985-569-337-7 (ч. 4).

ISBN 978-985-569-332-2.

Издание представляет собой сборник статей Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов».

В четвертой части сборника представлены направления «Олимпийское образование», «Современные системы и пути развития непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма», а также «Проблемы спорта и физического воспитания глазами молодых (исследования аспирантов, магистрантов, студентов)», где отражены вопросы, затрагивающие актуальные проблемы научно-методического сопровождения подготовки спортсменов высокого класса и резерва.

Издание предназначено для специалистов отрасли «Физическая культура, спорт и туризм», преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов.

**УДК 769.093.1(4)(06)+796.01:159.9+796.015**

**ББК 75.4ф+75.0**

**ISBN 978-985-569-337-7 (ч. 4)** © Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2019  
**ISBN 978-985-569-332-2**

УДК 94(41/99)

*Асатова Г.Р.*

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Республика Узбекистан, Чирчик

### **МУЗЕЙ ОЛИМПИЙСКОЙ СЛАВЫ: РЕТРАНСЛЯТОР ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ УЗБЕКИСТАНА**

*Asatova G.R.*

Uzbek State University of Physical Culture and Sport  
Republic of Uzbekistan, Chirchik

### **THE MUSEUM OF OLYMPIC GLORY: THE REPEATER OF THE HISTORICAL HERITAGE OF UZBEKISTAN**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the importance and status of the Museum of Olympic Glory in Uzbekistan. Based on the sources, the subject of the state's concern for preserving the national cultural and historical heritage, concentrated in the museums of Uzbekistan, is highlighted. The importance of preserving the sports activities and the Olympic movement in the historical memory of the people is underlined.

**KEYWORDS:** physical culture; sport; Olympic movement; Museum of Olympic Glory; museum activity; monuments of spiritual culture; precious artifact.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена вопросу значения и состояния Музея олимпийской славы в Узбекистане. На основании источников освещается предмет заботы государства о сохранении национального культурно-исторического достояния, сосредоточенного в музеях Узбекистана. Подчеркивается значимость сохранения в исторической памяти народа спортивной деятельности, олимпийского движения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая культура; спорт; олимпийское движение; Музей олимпийской славы; деятельность музея; памятники духовной культуры; бесценный экспонат.

Территория современного Узбекистана, являясь одной из колыбелей древней цивилизации, обусловила создание и бережное хранение, известные миру материальные и духовные ценности – памятники архитектуры, произведения искусства, предметы ремесла, бесценные рукописи. И такое трепетное отношение к богатому наследию создает предпосылки не только для сохранения, но и передачи всего лучшего в усовершенствованном виде следующему поколению. Эту важную роль призваны музеи, которые, как правило, служат эффективным средством исторического переосмысления прошлого, анализа настоящего, размышлений о будущем.

В контексте вышесказанного, отметим, одним из показателей заботы государства о сохранении национального культурно-исторического достояния, сосредоточенного в музеях Узбекистана, является принятие ряда нормативно-правовых актов [1]. Призванные определять программу развития музеев, совершенствование системы музеев, научное изучение, бережное сохранение и реставрацию редких экспонатов, обогащение музейных экспозиций новыми уникальными историко-культурными памятниками, дальнейшее повышение значения музеев в духовном воспитании и просвещении народа. Заметим, в Узбекистане действует более 90 государственных и 500 общественных музеев. В большинстве своем – это музеи краеведческого, исторического и мемориального характера. Но среди них вызывает особый интерес Музей олимпийской славы.

Принимая во внимание немаловажную роль музеев в обществе, уделяя должное внимание сфере физической культуры и спорта, руководство страны инициировало создание Музея олимпийской славы, что и было закреплено в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 284 от 14 августа 1996 г. [2]. А по случаю столь значимого события, – торжественное открытие музея 1 сентября 1996 г., среди почетных гостей был и Хуан Антонио Самаранч.

Музей расположился на 2121 м<sup>2</sup>, под площадь экспозиционных залов отведено 1073 м<sup>2</sup>. Фонд музея периодически обогащается, на сегодня представлено 2088 экспонатов, из них 1005 – доступны в любое время, имеется видеотека (видеоматериалы по Олимпийским играм). Подчеркнем, предметы данного музея отличаются от большинства тем, что сочетают экземпляры давно минувших лет наряду с преподнесенными буквально «вчера». Так, экспонируется большое количество раритетных медалей, кубков, факелов, редких почтовых марок, художественных полотен, спортивного инвентаря и одежды. И к числу редких экспонатов, например, можно отнести: монету из Греции (470–450 до н. э.), посвященную Олимпийским играм; плакаты, отражающие события Олимпийских игр 1912 г.; серебряный кубок по боксу Олимпийских игр 1924 г.; памятную тарелку и памятный стеклянный мяч, относящиеся к Олимпийским играм 1928 г.; серебряный браслет Олимпийских игр 1932 г.; серебряную табакерку, причастную к Олимпийским играм 1936 г. [3].

Музей олимпийской славы создан в целях широкой пропаганды олимпийского движения в Узбекистане, содействия дальнейшего развития массовой физической культуры и спорта, воспитания физически здорового и гармонично развитого подрастающего поколения. И, руководствуясь Положением [2], в музее регулярно организовываются выставочные мероприятия и тематические экспозиции, иллюстрирующие победы отечественных спортсменов на Олимпийских играх и других важнейших международных соревнованиях.

Посредством музеев, как известно, общество выражает свое отношение к историко-культурному наследию. Музеи не только собирают и хранят памятники материальной и духовной культуры, но и ведут научно-просветительскую, образовательно-воспитательную работу. Из чего следует, что музей по своей направленности обладает высокой социально-исторической значимостью. Так, в масштабах культурно-просветительской и организаторской деятельности определены соответствующие задачи Музея олимпийской славы. К примеру, изучение истории физической культу-

ры и спорта, Олимпийских игр, вклад спортсменов в развитие современного олимпийского движения, сбор и систематизация материалов.

Наряду с этим, весьма значимы коллекционирование и изучение исторических памятников по народным играм, национальным видам спорта, а также организация в музее постоянных и временных экспозиций, освещающих историю физической культуры и спорта узбекского народа.

Так, можно обратить внимание на довольно крупную экспозицию о боевом узбекском искусстве с древней историей. И, поскольку из года в год растет интерес к национальным видам спорта: «белбогли кураш» (борьба на поясах), «турон» – единоборство, содержащее элементы различных стилей поединков, «кураш» (борьба), «узбек жанг санъати» (узбекское боевое искусство), то и заложены основы развития и популяризации этих видов спорта. Основную часть экспозиции составляет специальная спортивная одежда, интерес представляет и памятная тарелка победы в номинации «Лучшая федерация года», ценны кубки и медали, завоеванные на проводившемся в 2015 г. Всемирном фестивале в Корее.

Вместе с тем, одной из важных задач Музея олимпийской славы является и создание экспонатов, демонстрирующих участие выдающихся личностей, спортсменов, тренеров, судей, деятелей науки в области спорта, представителей спортивной общности Узбекистана в международном спортивном движении. К примеру, в экспозиции на почетном месте находятся памятные и ценные подарки, переданные первым Президентом Республики Узбекистан И.А. Каримовым музею.

В 1996 г. за деятельность в развитии физической культуры и спорта, а также за особые заслуги перед олимпийским движением Президент Узбекистана был награжден золотой медалью Международного олимпийского комитета. Вслед за этим, в мае 1997 г. Президент Олимпийского совета Азии шейх Ахмад аль Сабах в знак признания заслуг И.А. Каримова в воспитании здорового поколения в Узбекистане, и его неоценимый вклад в развитие олимпийского движения в Азии вручил высшую награду ОСА – Золотой орден Олимпийского Совета Азии. Кроме этого, на одном из спортивных мероприятий, в 1999 г. во время проведения в Ташкенте чемпионата Азии по борьбе, И.А. Каримову вручили высшую награду Федерации – Золотое ожерелье. Эта награда вручена «за большие заслуги в развитии спорта в Узбекистане и мирового спорта». Отраднo и то, что успехи Узбекистана в сфере спорта среди молодежи и достижения спортсменов на мировых спортивных форумах также высоко были оценены и Ассоциацией национальных олимпийских комитетов. В результате, в 2001 г. АНОК удостоила И.А. Каримова за развитие спорта и олимпийского движения в Узбекистане Почетной наградой (золотая и серебряная пластины 43 см в длину и 32 см в ширину), а также золотым нашейным знаком АНОК – эмблемой пяти континентов [3].

Нельзя не отметить, Музей олимпийской славы осуществляет ответственную задачу – установление связей с музеями зарубежных стран, вступление в установленном порядке в международные музейные объединения и организации, что, бесспорно, позволяет приблизиться к благородным целям – обобщению достижений мирового спорта, передового опыта в организации физической культуры и спорта, и их внедрению в спортивную деятельность Узбекистана, при том, что мировая практика позволяет это сделать.

Олимпийское движение, завоевав всеобщую любовь, находится в центре неуклонно растущего внимания к истории Олимпийских игр, их участникам. Олимпийским образованием и привлечением посетителей к ценностям занимается более 20 музеев. И, как считают исследователи, их можно разделить на несколько категорий: национальные музеи спорта и олимпийских игр (посвящены спортивному наследию страны, например, Олимпийский музей Бразилии, Музей спорта Китая, Музей спорта Финляндии, Сеульский Олимпийский музей, Австралийская галерея спорта и Олимпийский музей и др.); музеи без национальной ориентации (заведения, не связанные с национальным спортом или олимпийским наследием, пропагандирующие олимпийское движение, к примеру, Музей Олимпийских игр и спорта Хуана Антонио Самаранча (Испания), Олимпийский музей в Салониках (Греция), Олимпийский музей Израиля в Тель-Авиве (Израиль) и др.); музеи Олимпийских игр разных лет (города, служившие местом проведения Олимпийских игр, приняли решение сохранить олимпийское наследие, так, Музей зимних Олимпийских игр 1932 и 1980 гг. в Лейк-Плэсиде (США), Олимпийская галерея славы и музей Калгари (Канада) и др.) [4].

Необходимо признать, Музей олимпийской славы, превратившись в ретранслятора, имея редчайшие предметы и неповторимые экспонаты, отражая историю и реалии – способствует обогащению знаний об истории страны, традициях народа, что, несомненно, играет важную роль в гармоничном развитии посетителей.

Посещая Музей олимпийской славы, имеем возможность восхищаться сокровищами, за которыми стоит колоссальный труд, что, несомненно, формирует не только духовно-эстетическое развитие, но и служит самосовершенствованию посетителей. А имена носителей титулов, званий, оставившие нетленные следы сохранятся в памяти признательных потомков и будущих пользователей уникальных наследий физической культуры, спорта и олимпийского движения.

1. О музеях: Закон РУз от 12 сентября 2008 г. № ЗРУ-177; О коренном улучшении и совершенствовании деятельности музеев: Указ Президента РУз от 12 января 1998 г. № УП-1913; О мерах по улучшению деятельности музеев республики: Постановление Кабинета Министров РУз от 23 декабря 1994 г.; Об упорядочении вопросов вывоза и ввоза культурных ценностей в Республику Узбекистан: Постановление Кабинета Министров РУз от 23 марта 1999 г.

2. О Музее олимпийской славы: Постановление Кабинета Министров от 14 августа 1996 г. № 284 // Собрание Постановлений правительства Республики Узбекистан. – 1996. – № 8. – Ст. 23.

3. Центральный государственный архив Республики Узбекистан (ЦГА РУз). – Ф.-М. 38. – Оп. 1. – Д. 246.

4. Вакер, К. Роль олимпийских музеев в культуре и образовании / К. Вакер // Наука в олимпийском спорте. 2013. – № 2.

*Бондарович Ж.Н.,*

*Попова Д.М.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ФОРМЫ ПОЛИТИЧЕСКОГО ПРОТЕСТА В СПОРТЕ

*Bondarovich Zh.N.,*

*Popova D.M.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## FORMS OF POLITICAL PROTEST IN SPORT

ABSTRACT. The use of major international sports events as an instrument of political pressure or non-force influence on the state.

KEYWORDS: Olympic movement; political pressure tool in sport.

АННОТАЦИЯ. Использование крупных международных спортивных мероприятий в качестве инструмента политического давления или несилового влияния на государства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: олимпийское движение; инструменты политического давления в спорте.

Барон Пьер де Кубертен, который является основателем современного олимпийского движения, сформулировав основные принципы олимпизма, настойчиво отстаивал следующий постулат – необходимо разграничение спорта и политики. Осуществление прав и свобод, которые рассматриваются Олимпийской хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации, в частности расового, религиозного, языкового и политического характера. Таким образом, спорт призван быть посланником дружбы, поддерживать взаимоотношения, способствовать равноправному сотрудничеству и взаимопониманию между нациями и государствами. Спорт может и обязан способствовать объединению людей, независимо от их политических взглядов, национальной, религиозной принадлежности и социального уровня.

В настоящее время существующие реалии таковы, что спорт как важнейшее общественное явление не может отгородиться от социально-экономических и политических процессов, протекающих в мире, и носить чисто соревновательный характер. Спорт тесно связан с протекающим процессом глобализации. Это сложное многофункциональное явление, которое включает в себя политические, экономические, правовые, международные и целый ряд других важных аспектов. Спорт – это не только воплощение национальной гордости, источник объединения наций, но и механизм, особо ценный для политиков, которые используют его как инструмент для внушения определенных политических идей гражданам как своего государства, так и других. История знает ряд примеров использования спорта в качестве инструмента политической борьбы. Например, в нацистской Германии спорт использовался в качестве такого механизма для оправдания и утверждения нацистского режима. Спор-

тивные состязания между США и СССР использовались как символ превосходства одной политической системы над другой во время холодной войны.

На международной арене следует выделить фактор использования крупных спортивных мероприятий, в частности Олимпийских игр, в качестве инструмента политического давления или несилового влияния на государства, что обусловлено нахождением их в центре внимания у большого количества людей. Успешные выступления сборных на Олимпийских играх, спортивные рекорды, безупречное проведение самих Игр и даже право на проведение превратились в инструменты увеличения международного политического авторитета страны, улучшения имиджа страны в целом. Развернувшаяся вокруг и внутри Олимпийских игр межгосударственная политическая борьба способствовала формированию различных способов публичной демонстрации отношения к отдельным государствам или группам государств. Подобные акты получили название политические протесты. По замыслу организаторов протеста, такой жест должен привлечь внимание к существующей проблеме, активировать международную дискуссию, возбудить мировое сообщество и с его помощью воздействовать на объект. Как правило, это достигается с нарушением Олимпийской хартии, которая является сводом основополагающих принципов олимпизма. Возможными инициаторами протеста могут выступать: наднациональная структура (ООН, МОК); группа союзных государств, обычно объединенных в военно-политические блок; отдельное государство, которое представлено в олимпийском движении; команда или группа спортсменов, спортсменов.

В качестве формы протеста могут использовать: выход государства из олимпийского движения, бойкот состязаний, отзыв национальной сборной или прекращение подготовки ею к играм, игнорирование церемоний или официальных мероприятий, отказ от приглашений официальных лиц, отказ от участия в соревновании, использование символики с политическим подтекстом во время официальных мероприятий и состязаний, демонстрация лозунга, политический жест спортсмена, или иное привлекающее внимание поведение.

Следует отметить, что протестующие часто получают наказание от соответствующих организаций, но ни одна из форм протеста не достигла своей декларируемой цели.



*Василенко С.А.,  
Коломийцева В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО В УНИВЕРСИТЕТЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

*Vasilenko S.A.,  
Kolomytseva V.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **PROFESSIONALLY FOCUSED APPROACH TO TEACHING RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE AT THE UNIVERSITY OF SPORTS PROFILE**

**ABSTRACT.** The article is devoted to a current problem – modern approach to teaching Russian as a foreign language at the university of sports profile. Characteristics of the communicative, competent and professionally focused approaches in teaching the discipline are revealed. The authors of the article come to the conclusion of application active forms of integrated training.

**KEYWORDS:** professionally focused education; Russian as a foreign language; university of sports profile; professional competencies; linguistic competencies; physical culture and sport.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена актуальной проблеме – современному подходу к изучению русского языка как иностранного в университете спортивного профиля. Выявлены характерные особенности коммуникативно-компетентного и профессионально ориентированного подходов в преподавании дисциплины. Авторы статьи приходят к выводу о целесообразности применения активных форм интегрированного обучения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессионально ориентированное обучение; русский язык как иностранный; университет спортивного профиля; профессиональные компетенции; языковые компетенции; физическая культура и спорт.

Высокий спортивный имидж Республики Беларусь способствует укреплению авторитета государства, о чем свидетельствуют не только успешные выступления спортсменов на престижных планетарных аренах, но и предоставление стране права проведения крупных международных спортивных соревнований. Благодаря таким престижным событиям, связанным с развитием и продвижением ценностей современного спорта и олимпийского движения, обучение в Белорусском государственном университете физической культуры становится все более привлекательным для иностранных граждан.

При выборе стратегии обучения иностранных граждан необходимо учитывать тот факт, что такая стратегия должна отвечать не только когнитивным и коммуни-

кативным ожиданиям, но и личностным. Результаты анкетирования 100 человек из Китая и Туркменистана показали мотивацию выбора ими места получения для образования в БГУФК.

45 % опрошенных считают, что изучение русского языка пригодится в дальнейшей работе, в получении образования, в организации туризма, налаживании торгово-экономических и спортивных контактов между странами. 37 % респондентов знают о высоком статусе спорта в Республике Беларусь и о современной спортивной инфраструктуре страны; 41 % уверены, что специалисты с дипломом БГУФК востребованы и конкурентоспособны на рынке труда. 53 % респондентов утверждают: знание русского языка делает возможным прямой доступ к важной профессиональной информации; 51 % отмечают безопасность и комфорт проживания в Беларуси, толерантное отношение к иностранцам. Другие моменты (благоприятные климатические условия или наличие родственников и друзей в чужой стране) являются для студентов менее важными – 6 %.

Преподавание учебной дисциплины «Русский язык как иностранный» приобретает особый статус. Ее содержание должно быть практико-ориентированным, насыщенным лексикой, необходимой для осуществления учебной деятельности в университете спортивного профиля. Русский язык преподносится не только как знаковая система, но и как целенаправленный комплекс речевых умений, который станет фундаментом профессионального образования будущего специалиста.

Практические занятия по русскому языку как иностранному могут сочетать в себе разные приемы и методы. Но, как показывает опыт, в последнее время отмечается повышенный интерес к активным формам обучения, сочетающим элементы лингвистического анализа и деловой игры. При формировании основных навыков говорения, чтения, письма и слушания обучение ведется с помощью сюжетно-игровых приемов и творческих индивидуальных заданий, например, имитирующих работу тренера, который решает ряд педагогических задач по управлению тренировочным процессом. Так, при изучении глаголов движения иностранные студенты разных специализаций получают опережающее задание по созданию необходимого терминологического словаря для передачи вариативности основных действий в тренировочном процессе своего вида спорта. Например, подбирают необходимые глаголы: гнаться, гнать, ловить, поймать, хватать, касаться, бросать, попадать, дотрагиваться, ударять, подбивать, перетягивать, двигаться, вращать, переворачиваться, перехватывать, искать, обнаруживать. Затем на занятии с помощью преподавателя проводится организация речевого материала по проблеме выполнения действий во время игры с использованием подготовленного лексико-терминологического и морфолого-синтаксического комплекса для решения задачи и принятия конкретного тренерского стратегического решения.

По нашему мнению, изучение языка может быть успешным только тогда, когда оно имеет отношение к делу, в котором заинтересован сам обучающийся. Так, наиболее сложными для иностранных студентов при обучении в университете являются дисциплины медико-биологического цикла, поэтому на кафедре белорусского и русского языков университета идет разработка функционально-коммуникативной лингводидактической модели русского языка как иностранного в качестве основы для практических курсов. Такой подход вводит в методику преподавания русского

языка как иностранного междисциплинарные связи. Например, изучение грамматических правил целесообразно проводить на основе терминологической лексики из учебников по анатомии или физиологии. Студентам даются тексты по медицинской тематике в сопровождении определенных заданий. На начальном этапе целью авторов является стремление сформировать потенциальный словарь по таким дисциплинам. Студентам предлагаются упражнения, которые способствуют снятию языковых трудностей в процессе чтения, понимания и воспроизведения текста. Все задания составлены таким образом, чтобы на материале новой лексики охватить как можно больше разделов современного русского языка: лексикологию, фонетику, морфологию, словообразование, стилистику. Такой инструментарий обучения будет активно способствовать формированию профессиональной речевой компетенции будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Учебную дисциплину «Русский язык как иностранный» необходимо наполнить общественно значимым материалом, содержащим объединяющий все народы компонент – идеалы олимпизма. Такая подача материала будет способствовать гуманизации образования и формированию мировоззрения будущего. В современном обществе все больше молодых людей задумываются о важности своего участия в жизни планеты, поддерживая идеи Пьера де Кубертена, который еще в XIX веке провозгласил: «Олимпизм стремится объединить в сияющем луче все принципы, способствующие совершенствованию человека».

Для углубления знаний в области олимпийской и спортивной лексики предлагаются виртуальные экскурсии, что расширяет страноведческую компетенцию обучающихся. Среди заданий могут быть такие, как распределение слов по смыслу на летние и зимние виды спорта, запись названия городов-столиц Олимпийских игр с указанием года проведения международных соревнований, тексты о принципах «Fair play» и другие. На занятиях (там, где это возможно и уместно) сообщаются конкретные исторические факты, даты, события из истории античных и современных Олимпийских игр, чемпионах, деятелях науки, искусства, философах разных стран. Благородные идеалы олимпизма сегодня, как и тысячелетия назад, способствуют взаимопониманию людей. Открывается большой потенциал для дистанционного образования.

Подводя итоги анализу реализации профессиональной направленности при обучении русскому языку как иностранному в университете спортивного профиля, отметим, что этот аспект должен обеспечиваться дидактически и методически. Все этапы должны быть продуманы, систематизированы, организационно спланированы и составлять основу целевой подготовки для каждой группы обучающихся.

1. Костерина, Э. В. Формирование профессиональных компетенций в процессе обучения иностранных военнослужащих русскому языку / Э. В. Костерина // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2014. – № 10 (40). – Ч. III. – С. 103–106.

2. Сурыгин, А. И. Педагогическое проектирование системы предвузовской подготовки иностранных студентов / А. И. Сурыгин. – 2-е изд. – СПб.: Златоуст, 2008. – 128 с.

3. Шведова, Л. П. Формирование коммуникативной компетенции в продуктивной письменной речи у студентов-иностранцев с учетом реальных ситуаций общения: дис. ... канд. пед. наук / Л. П. Шведова. – М., 1993. – 244 с.

*Волкова О.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БССР  
С НАЧАЛА 50-Х ДО КОНЦА 70-Х ГОДОВ XX ВЕКА**

*Volkova O.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
IN THE BSSR FROM THE BEGINNING OF THE 50-S TO THE END  
OF THE 70-S OF THE XX CENTURY**

**ABSTRACT.** The article analyzes the main directions in the development of physical culture and sports in the BSSR. The role of Belarusian coaches and athletes in improving the Soviet school of sports of the highest achievements is emphasized. The structure of the state management organs of physical movement, activities of the President of the Committee for physical culture and sports V.I. Liventsev, a system of voluntary sports societies in the BSSR are revealed.

**KEYWORDS:** history; physical culture; sport; Belarusian coaches; athletes; voluntary sports societies.

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируются основные тенденции развития физической культуры и спорта в БССР. Подчеркивается роль белорусских тренеров и спортсменов в совершенствовании советской школы спорта высших достижений. Раскрывается структура органов государственного руководства физкультурным движением, деятельность председателя Комитета по физической культуре и спорту В.И. Ливенцева, система добровольных спортивных обществ в БССР.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** история; физкультура; спорт; белорусские тренеры; спортсмены; добровольные спортивные общества.

После победы Советского Союза в Великой Отечественной войне перед спортивными организациями СССР была поставлена главная задача – вывести в кратчайшие сроки спорт на мировой уровень, позволяющий побеждать на крупнейших международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Безусловно, это была задача идеологическая, так как страна-победительница в войне должна была побеждать и в спорте. Спорт рассматривался как часть противостояния двух противоборствующих социальных систем: коммунистической и капиталистической.

Дебют советской команды на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. продемонстрировал реальную возможность СССР войти в число ведущих спортивных держав мира. Несмотря на то, что первое место по числу медалей заняла команда из США (76 медалей против 71), в командном зачете американская и советская команды

набрали одинаковое количество очков (484). От БССР в состав сборной Советского Союза вошли семь спортсменов: Анатолий Юлин, Тимофей Лунев, Михаил Салтыков, Михаил Кривоносов (легкая атлетика), Стефан Михайлов (гребля на байдарках и каноэ), Герман Бокун, Юрий Дексбах (фехтование). Лучшим стал Анатолий Юлин, который занял 4-е место в беге на 400 м с барьерами (52,8 с) и принес в копилку команды 3 зачетных очка.

Руководство СССР и БССР стало уделять пристальное внимание не только массовой физкультурной работе, но и спорту высших достижений. В 1955 г. с целью отбора спортсменов и приобретения ими опыта участия в крупных соревнованиях Совет Министров СССР принял постановление «О подготовке и проведении Спартакиады народов СССР». Так, если на I Спартакиаде в 1956 г. БССР смогла занять лишь 7-е место (16 медалей), то уже в 1971 г. наша республика впервые вышла на 4-е место (72 медали), уступив лишь командам РСФСР, г. Москвы и Украины.

Эти достижения стали возможными благодаря выдающимся тренерам БССР, воспитавшим спортсменов, которые смогли отстаивать честь страны, в том числе и на международной арене. В целях поощрения тренеров, способствовавших развитию физической культуры и спорта в марте 1956 г. было учреждено почетное звание «Заслуженный тренер СССР», а в 1959 г. – почетное звание «Заслуженный тренер БССР» [3].

Основоположником спортивной борьбы в БССР, по праву называют Михаила Шлёмовича Мирского (1911–1989), белорусского спортсмена, тренера по греко-римской борьбе, Заслуженного мастера спорта СССР (1949), Заслуженного тренера СССР (1957). Его воспитанник Олег Караваев первым из белорусских борцов в 1958 г. в Будапеште завоевал звание чемпиона мира [3]. Под его руководством впервые в истории спорта Беларуси борцы греко-римского стиля выиграли командный чемпионат СССР (1960). Сборную БССР по боксу на протяжении многих лет (1952–1979) возглавлял Владимир Львович Коган (1920–1995), Заслуженный тренер СССР (1957), ученики – А. Засухин, Б. Прупас, Л. Крюк, Б. Щербаков. Белорусскую легкоатлетическую школу (метание молота, бег) представлял Борис Борисович Левинсон (1916–1991). Работал тренером в спортивном обществе «Динамо» (Минск), некоторое время возглавлял Федерацию легкой атлетики БССР. Являлся первым тренером Ромуальда Клима. Также среди его воспитанников были Мария Иткина, Елизавета Ермолаева, Анатолий Юлин. Еще одним выдающимся тренером по метанию молота являлся Евгений Михайлович Шукевич (1914–2013). Заслуженный тренер СССР (1956). В 1953–1958 годах являлся старшим тренером сборной СССР по метанию молота. Готовил спортсменов сборной СССР к Олимпийским играм в Мельбурне (1956). Среди его учеников – олимпийские чемпионы Рима-1960 и Токио-1964 Василий Руденков и Ромуальд Клим, серебряный призер Олимпийских игр в Мельбурне Михаил Кривоносов. Тренер подготовил 46 мастеров спорта в различных видах легкой атлетики. Являлся автором монографии «Метание молота». Благодаря главному тренеру футбольной команды «Спартак» (Минск) Михаилу Георгиевичу Бозененкову (1921–1997) впервые в истории белорусского футбола было завоевано 3-е место на чемпионате СССР в 1954 году. Заслуженный тренер СССР (1957) являлся одним из консультантов сборной команды СССР, выигравшей золотые медали на Олимпийских играх

1956 года в Мельбурне. Именно М.Г. Бозененков стал первым заведующим кафедрой футбола в БГОИФК (1964–1977).

В 1967 г. Президиум Верховного Совета БССР утвердил почетное звание «Заслуженный деятель физической культуры БССР» [3]. Лауреатами республиканского конкурса работы тренеров в 1960–1970-е годы становились: Герман Матвеевич Бокун (1922–1978) и Лариса Петровна Бокун (1926–2014; фехтование), Викентий Дмитриевич Дмитриев (1930 г. р.; гимнастика, воспитавший Ларису Петрик, Тамару Лазакович), Ренальд Иванович Кныш (1931 г. р.; гимнастика, воспитавший Елену Волчецкую, Ольгу Корбут), Виктор Сергеевич Хомутов (1942–2004; гимнастика, воспитавший Антонину Кошель), Владимир Ильич Швальбо (1945 г. р.; акробатика и батут) и др. [2]. Так, Р. Кныш, Заслуженный тренер БССР (1962), Заслуженный тренер СССР (1964), в 1974 г. получил звание «Заслуженный деятель физической культуры БССР».

В послевоенные годы неоднократно менялась структура органов государственного руководства физкультурным движением. В январе 1959 г. Н.С. Хрущев упразднил Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту. Вместо него был создан Союз спортивных обществ и организаций СССР, который как общественная организация не имел достаточных прав для решения государственных задач в области физической культуры и спорта. В БССР были проведены учредительные (районные, городские, областные и республиканские) конференции Союза спортивных обществ и организаций. В них участвовало около 20 тысяч человек [3]. Создавались советы, например Минский городской совет союза спортивных обществ и организаций. Центральным органом являлся Совет Союза спортивных обществ и организаций БССР. Союз не справился с поставленными задачами и через 9 лет был упразднен. 17 октября 1968 г. правительством было принято решение о создании Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и его местных органов (постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об улучшении руководства физической культурой и спортом в стране»). Был образован Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров БССР. На протяжении 20 лет (1958–1978) его председателем являлся Виктор Ильич Ливенцев (1918–2009). Годы его работы во главе белорусского спорта называют «эпохой Ливенцева». Именно в этот период значительно укрепилась материальная база физкультурного движения. В БССР строили баскетбольные, волейбольные, теннисные площадки, бассейны, турбазы, оздоровительные и спортивные лагеря, спортивно-гимнастические залы. Так, только в 1967–1970 гг. в БССР вступили в строй более 2000 различных капитальных спортивных сооружений [3]. 7 мая 1966 г. открылся Дворец спорта (главный архитектор С.Д. Филимонов) и Дворец водных видов спорта (архитектор О. Ладыгина, ныне СОК «Олимпийский»). В 1970 г. был возведен конно-спортивный манеж в поселке Ратомка (архитектор В.Н. Малышева), в 1971 г. – стрелковый стадион им. маршала Советского союза С.К. Тимошенко. В 1973 г. был построен спортивный комплекс «Раубичи» (архитектор С.Б. Неумывакин), спортивный лагерь «Стайки», в 1976 г. вступил в эксплуатацию Дворец легкой атлетики в Уручье [3]. Сегодня эти спортивные сооружения являются основными базами олимпийской подготовки белорусских спортсменов. В 1979 г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров БССР возглавил его первый заместитель Валентин Петрович Сазанович [2].

Значительные изменения происходили и в самодеятельном физкультурном движении. Еще в конце 1957 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту принял решение об изменении структуры системы добровольных спортивных обществ. Вместо ДСО при центральных комитетах профсоюзов («Строитель», «Пищевик», «Торпедо» и др.) были образованы по территориально-отраслевому принципу единые добровольные спортивные общества в каждой союзной республике «Красное знамя» (БССР), «Труд» (РСФСР), «Авангард» (УССР) и др. Учитывая специфические условия труда, были сохранены всесоюзные ДСО работников железнодорожного транспорта («Локомотив») и водного транспорта («Водник»). Для руководства профсоюзными ДСО был создан Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ профсоюзов [1]. Существенный вклад в развитие физической культуры и спорта внесли спортивные общества «Динамо», «Спартак», «Трудовые резервы», спортивные клубы армии и флота. В 1951 г. Совет Министров СССР постановил объединить Всесоюзное добровольное общество содействия армии (ДОСАРМ), Всесоюзное добровольное общество содействия авиации (ДОСАВ) и Всесоюзное добровольное общество содействия флоту (ДОСФЛОТ) в единую организацию Всесоюзное добровольное общество содействия армии, авиации и флоту (ДОСААФ СССР) [1]. Сельские добровольные общества «Калгаснік» и «Урожай» объединились в единое ДСО «Урожай» в 1956 г.

В послевоенные годы возникла необходимость в изменениях требований комплекса ГТО. В 1946 и 1955 гг. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР вносил изменения, но сдача норм зачастую носила формальный характер. В августе 1958 г. был опубликован проект нового комплекса ГТО для всеобщего обсуждения. С 1 января 1959 г. он вступил в силу, однако прежние недостатки преодолеть не удалось [1]. В 1949 г. была введена Единая всесоюзная спортивная классификация. Ее требования и нормативы пересматривались раз в четыре года.

Таким образом, благодаря деятельности выдающихся белорусских тренеров и спортсменов, реорганизации государственных органов управления, системе добровольных спортивных организаций в БССР происходило дальнейшее совершенствование советской школы спорта и физкультурного движения.

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учеб. / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

2. Сазанович, В. П. Физическая культура и спорт в Белоруссии: страницы летописи / В. П. Сазанович, К. А. Куликович, В. С. Филиппович; под ред. В. П. Сазановича. – Минск: Польша, 1988. – 271 с.

3. Физическая культура и спорт БССР: справочник / Я. Р. Вилькин [и др.]; под общ. ред. К. А. Куликовича и Я. Р. Вилькина. – Минск: Выш. школа, 1979. – 152 с.

*Воробьева А.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СИМВОЛЕ II ЕВРОПЕЙСКИХ ИГР 2019 ГОДА У ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «ДЕТСКИЙ САД – НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 Г. МИНСКА»**

*Varabyova H.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**FORMING THE IDEA OF THE SYMBOL OF THE II EUROPEAN GAMES 2019 IN PRESCHOOL AGE CHILDREN ON THE EXAMPLE OF AN EDUCATIONAL COMPLEX KINDERGARTEN–ELEMENTARY SCHOOL № 31 OF MINSK CITY**

**ABSTRACT.** One of the tasks of physical education of preschool children is formation of ideas about the Olympic movement. This article presents an example of health improving activities at the Educational Complex kindergarten – elementary school No. 31 in Minsk city aimed at formation of ideas about the Olympic movement in general and the European Games in particular.

**KEYWORDS:** Olympic education; establishments of preschool education; health improving activities; sports festival in a kindergarten.

**АННОТАЦИЯ.** В учреждениях дошкольного образования одной из задач физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование представлений об олимпийском движении. В данной статье представлен пример физкультурно-оздоровительной работы учебно-педагогического комплекса «Детский сад – начальная школа № 31 г. Минска» по формированию представлений об олимпийском движении в целом и об Европейских играх в частности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; учреждения дошкольного образования; физкультурно-оздоровительная работа; спортивный праздник в детском саду.

В 2019 году в Минске с 21 по 30 июня пройдут II Европейские игры. Европейские игры – региональные международные комплексные спортивные соревнования среди атлетов Европы, которые планируется проводить раз в четыре года под управлением Европейских олимпийских комитетов. Первые Европейские игры прошли с 12 по 28 июня 2015 года в столице Азербайджана городе Баку [2].

В рамках II Европейских игр медали будут разыграны в 15 видах спорта. Соревнования в 8 видах спорта станут квалификационными к XXXII Олимпийским играм 2020 г. в городе Токио. Соревнования по бадминтону, боксу и дзюдо пройдут в ранге чемпионатов Европы.

Организация и проведение игр в г. Минске является знаковым событием в спортивной жизни как Республики Беларусь, так и стран Европы. Оно позволит укрепить



авторитет и подтвердить репутацию Республики Беларусь как социально ориентированного государства, уделяющего первостепенное внимание продвижения олимпийских ценностей, здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта [2].

В преддверии проведения II Европейских игр проводится ряд ознакомительных мероприятий на всех уровнях получения образования.

В учреждениях дошкольного образования формирование общих представлений об олимпийском движении посредством проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, тематических занятий – одна из задач учебной программы воспитанников старшего дошкольного возраста [3]. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в учреждениях дошкольного образования – это физкультурно-спортивные досуги, развлечения, праздники, спартакиады и тематические учебные занятия [1]. Таким образом, помимо традиционных мероприятий, таких как «Веселые старты», «Малые олимпийские игры», «Спартакиада» и другие, разрабатываются и проводятся мероприятия по формированию представлений о II Европейских играх 2019 г.

В рамках проведения ознакомительных мероприятий по формированию представлений о II Европейских играх 2019 г. в учебно-педагогическом комплексе «Детский сад – начальная школа № 31 г. Минска» нами был разработан и проведен летний спортивный праздник «Знакомство со II Европейскими играми», в котором приняли участие воспитанники всех возрастных групп. Мероприятие проводилось на территории учреждения образования: спортивная площадка, волейбольная площадка, беговая дорожка.

Проведение праздника предусматривало решение следующих задач:

- сформировать представление о II Европейских играх, которые пройдут в Минске в 2019 году. Познакомить с их символом;
- формировать интерес к различным видам спорта;
- создать положительный эмоциональный фон во время выполнения физических упражнений и проведения подвижных игр;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Для проведения спортивного праздника была проделана предварительная работа: воспитанники вместе с воспитателями сделали оригами в цвет символа. Каждая группа сделала оригами определенного заранее цвета. Проводилась беседа про спортивные соревнования, летние виды спорта, главные спортивные события в мире.

Сценарий праздника состоял из прохождения тематических станций. При прохождении каждой из них воспитанники находили элемент символа, который затем собрали в единую картинку.

Задания праздника по станциям включали спортивные эстафеты и подвижные игры, творческое задание, где детям предлагалось нарисовать виды спорта, которые включены в программу проведения II Европейских игр.

Всего было 3 станции: «Водная», «Игровая», «Творческая». Между станциями дети передвигались бегом за ведущим, что так же добавило положительных эмоций в ходе проведения спортивного праздника.

Кульминацией праздника стало заполнение элементов символа цветными оригами, которые воспитанники с воспитателями подготовили заранее. Это сделало символ более красочным, объемным и запоминающимся для воспитанников.

Таким образом, следует отметить, что подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия, формирующего представление об олимпийском движении в целом и II Европейских играх в частности, у воспитанников всех возрастных групп способствовало решению следующих задач:

1. Формировать представление об олимпийском движении и II Европейских играх у воспитанников всех возрастных групп (проведение тематических бесед, выполнение практических заданий с интерактивным стендом «Олимпишкин уголок»).

2. Формировать представления воспитанников об олимпийском движении посредством подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия «Знакомство со II Европейскими играми».

3. Прививать детям интерес к занятиям физической культурой и спортом, закреплять знания и умения, полученные на занятиях по ознакомлению с олимпийским движением.

4. Развивать быстроту, выносливость, а также воспитывать в детях целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма и дружелюбия, создавать доброжелательную атмосферу, доставлять радость детям.

Таким образом, разработанное и проведенное нами мероприятие «Знакомство со II Европейскими играми» позволило охватить многие направления работы по олимпийскому образованию учреждения образования.

1. Дедуевич, М. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / М. Н. Дедуевич, В. А. Шишкина. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2013. – 92 с.

2. Об играх: информация 20.06.2018 // Официальный сайт II Европейских игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsk2019.by/ru/information/about-the-games>. – Дата доступа: 27.02.2019.

3. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.

**УДК 373.1**

*Гёзальян А.Г.*

Государственный Институт физической культуры и спорта Армении  
Армения, Ереван

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО И ОЛИМПЕЙСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ АРМЕНИИ**

*Gyozalyan A.G.*

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport  
Armenia, Yerevan

## **METHODOLOGICAL FEATURES OF HUMANISTIC AND OLYMPIC EDUCATION OF THE PRIMARY SCHOOLCHILDREN**

**ABSTRACT.** The article presents the effectiveness of the Olympic and humanistic education of younger schoolchildren, based on the two-year educational experiment

conducted in two institutions: school and family. Methodical features of humanistic and Olympic education of primary schoolchildren are specified.

**KEYWORDS:** primary schoolchildren; Olympic and humanistic education; educational experiment; secondary school; research.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлена результативность процесса организации гуманистического и олимпийского воспитания младших школьников, основанная на двухлетнем педагогическом эксперименте в двух институтах – в школе и в семье. Уточнены методические особенности гуманистического и олимпийского воспитания младших школьников.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** младшие школьники; олимпийское и гуманистическое образование; педагогический эксперимент; средняя школа; исследование.

В настоящее время широкое распространение получила мысль о том, что дальнейшее развитие и культурный уровень общества зависят не только от знаний, умений и навыков, приобретенных школьниками в результате обучения, но и от того, какими социальными, нравственными и общечеловеческими ценностями они будут владеть.

С этой точки зрения многие специалисты физической культуры и спорта выделяют и обосновывают важную роль и значение олимпийского образования, олимпизма и олимпийского движения в деле укрепления гуманистических взаимоотношений в обществе [1].

История возрождения Олимпийских игр, изучение истоков идей олимпизма и развития международного олимпийского движения четко показывают, что на данном этапе гуманизации и демократизации общества переоценивается и переосмысливается необходимость пропаганды философии и концепции олимпизма [3].

Следовательно, современному обществу необходим олимпизм как жизненная философия, которая является ориентиром для новых отношений и образа жизни людей [2].

**Цель данной работы** – исследование и научное обоснование методических особенностей олимпийского и гуманистического воспитания младших школьников.

В Древней Греции, где были развиты исторические, общечеловеческие и культурные ценности, развитым считали человека, который был духовно богат, физически здоров, имел знания и природный ум. То есть, гармоничное развитие души и тела считалось основой воспитания детей [3].

Нами были организованы социально-педагогические исследования (анализ литературных источников, наблюдения, анкетный опрос, беседы, контентный анализ), которые помогли получить достоверные сведения по интересующей нас проблеме и, что особенно важно, сформулировать цель педагогического эксперимента, важнейшие задачи и их решения.

Целью педагогического эксперимента является организация гуманистического и олимпийского воспитания младших школьников в школах и в семьях с использованием потенциальных возможностей общеобразовательных заведений [4].

Разработанная нами программа олимпийского воспитания осуществляется при совместной работе классных руководителей, учителей физкультуры и родителей. Теоретическая часть программы осуществляется на разных физкультурных меропри-

ятиях школы: уроках физкультуры, физкультурных минутках, домашних заданиях, физкультурно-массовых мероприятиях, праздниках при помощи внеклассных и самостоятельных работ.

Задания практического и эстетического разделов осуществляются на уроках физкультуры, при помощи межпредметных связей, на внеурочных занятиях, дома, на отдыхе и в свободные дни [5].

В процессе эксперимента нами были решены следующие задачи:

1) разработана специальная программа олимпийского воспитания младших школьников с учетом их теоретических знаний и практических возможностей;

2) запрограммировано и обеспечено олимпийское и гуманистическое воспитание младших школьников в общеобразовательных школах и в семье;

3) выявлена и обоснована эффективность гуманистического и олимпийского воспитания младших школьников.

Анализ результатов двухлетнего педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1) процесс олимпийского воспитания младших школьников в двух институтах социального воспитания детей, в школах и в семьях, не осуществляется в полной мере;

2) знания и представления классных руководителей, учителей физкультуры об олимпийском воспитании недостаточны и не соответствуют современным требованиям;

3) дети с удовольствием будут участвовать в мероприятиях школы с олимпийским содержанием, просмотром видеоматериалов и т. д.;

4) разработана программа олимпийского воспитания, а также педагогические механизмы для осуществления этой программы, применение которых будет способствовать процессу физического воспитания младших школьников:

а) координированно проводить теоретические и практические занятия с олимпийским содержанием в общеобразовательных школах и семьях;

б) формировать у детей такие важнейшие компоненты гуманистического и морального воспитания, как дружелюбие, доброта, справедливость, честность, порядочность;

в) доказывать жизнеспособность программы и необходимость включения ее в систему физического воспитания младших школьников;

г) активизировать сотрудничество школы и семьи, обогатило содержание и целенаправленность их работы;

5) эксперимент доказал жизнеспособность представленной методики, которая дала возможность достичь высокого уровня знаний в области олимпизма, истории Олимпийских игр, традиций, символов, гуманизма и участия армянских спортсменов в Олимпийских играх.

Таким образом, включение программы гуманистического и олимпийского воспитания в процесс физического воспитания учащихся позволило довести физическую подготовку младших школьников до лучшего результативного уровня [6].

1. Родиченко, В. С. Олимпийское образование: Российская модель / В. С. Родиченко // Олимпийский спорт и спорт для всех: Междунар. науч. конгресс, 5–7 июня 2001 г. – Минск, 2001. – С. 90.

2. Столяров, В. И. Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 47–49.

3. Виленский, М. Я. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физической культуре в вузе / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // ФКВ.О.Т. – 2004. – № 3. – С. 2–6.

4. Гёзалян, А. Г. Содержание программы олимпийского образования и воспитания школьников / А. Г. Гёзалян // Материалы XXXIV Респ. науч.-метод. конф. – Ереван, 2007. – С. 51–54.

5. Гёзалян, А. Г. Олимпийское воспитание. III–IV класс. Авторская программа / А. Г. Гёзалян, В. Б. Аракелян. – Ереван, 2015.

6. Гёзалян, А. Г. Особенности методики олимпийского воспитания младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Гёзалян. – Ереван, 2015. – 22 с.

УДК 796.032(44)+796.01:37

*Гуслистова И.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь. Минск

## ОЛИМПИЙСКАЯ ПЕДАГОГИКА ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА

*Guslistova I.I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## OLYMPIC PEDAGOGY OF PIERRE DE COUBERTIN

ABSTRACT. The article is dedicated to the problem study of Pierre de Coubertin Olympic pedagogy. The resources and principles of the pedagogical system of this French scientist is discussed. The relevance of the Olympic games and Olympic movement creator stand, its significance for modern Olympic education development is shown.

KEYWORDS: Olympic games; Olympic education; humanism; Olympism; Olympic ideas; sports pedagogy; principles and values of the Olympic movement.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена исследованию проблемы олимпийской педагогики Пьера де Кубертена. В ней рассматриваются источники и принципы педагогической системы французского ученого. Выявляется актуальность позиций основателя Олимпийских игр и олимпийского движения, их значение для развития современного олимпийского образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Олимпийские игры; олимпийское образование; гуманизм; олимпизм; олимпийская идея; спортивная педагогика; принципы и ценности олимпийского движения.

Взгляды, деятельность Пьера де Кубертена, как и предложенная им педагогическая система, доказали ее жизнеспособность и актуальность. Об этом свидетельствует и факт появления и развития в настоящее время в разных государствах, в том

числе и Беларуси, мире концепта олимпийского образования. По сути, спортивная педагогика де Кубертена стала фундаментом современной теории и практики олимпийского образования.

В одном из документов ЮНЕСКО «Образование: сокрытое сокровище. Доклад Международной комиссии по образованию XXI века, представленный ЮНЕСКО» существенное место отведено проблеме гуманизации образования и общества. В докладе, в частности, отмечается необходимость преодоления «...вечного противоречия между духовным и материальным миром. Человечество, даже если оно не всегда выражает это открыто, нуждается в идеале и ценностях, которые, чтобы никого не обидеть, мы называем моральными. Нет более благородной задачи, стоящей перед образованием, чем пробудить у каждого, с учетом его традиций, убеждений и при полном уважении плюрализма, подъема духа и мысли до сознания универсальности мира, с тем, чтобы человек в некоторой степени превзошел самого себя» [2].

Задача всестороннего и гармоничного развития человека по-прежнему сохраняет актуальность. В условиях потребительских тенденций общества и сознания личности она выглядит особенно значимой. Решение этой задачи предусматривает гармонизацию духовно-нравственной, физической (соматической), социальной сторон личности. Установки образования на формирование и развитие духовно и физически здорового, социализированного и социально активного человека, к сожалению, во многом остаются декларативными.

В связи с этим обращение к опыту и научному, творческому наследию Пьера де Кубертена открывает возможность не только определения общей стратегии преодоления дисбаланса между духовным и физическим, знаниевым и практическим наполнением целей образования и их практической реализации, но и ее содержания. Очевидно, что идеи и концепции автора возрождения олимпийского движения, прежде всего его олимпийская педагогика, представляют непреходящую ценность для сферы спорта и физической культуры.

Активная и многогранная работа по изучению и популяризации педагогического и социального наследия Пьера де Кубертена ведется Международным олимпийским комитетом, названным в его честь. Достаточно много внимания уделяется изложению его идей Международной олимпийской академией. В числе исследований биографии, педагогической и общественной деятельности Пьера де Кубертена следует назвать ряд научных статей: Г.М. Аксенова (1999), В.И. Столярова (2000); А.Г. Егорова (2001); П.И. Загорского (1994); Н. Печерского и А. Сучилина (1994, 1998); А.Б. Суника (1993, 2001), И.-П. Булонье (1975, 1976, 1994), К. Дима (1934, 1970) и др. Важную роль для научного и социального осмысления его идей сыграло издание «Олимпийских мемуаров» [5]. Несмотря на, казалось бы, детальное изучение трудов и жизни Пьера де Кубертена, остается немало пустот в исследовании теоретических и практических основ его педагогической системы. Обращение к ней, ее осмысление и интерпретация – одна из реальных возможностей, своеобразный ключ к решению многочисленных задач и проблем, стоящих перед современной системой образования вообще и в сфере физической культуры и спорта, в частности. Концепт олимпийской педагогики нуждается в дальнейшей разработке. Критическое отношение к позиции Пьера де Кубертена ряда авторов только усиливает интерес к его педагогическим идеям.

Возрождение Олимпийских игр и формирование системы олимпийского движения пришлось на рубеж XIX–XX вв. и межвоенную эпоху. «Переоценка ценностей», кризис ценностей новоевропейской культуры, сопровождающийся резким научно-техническим скачком, привели к серьезным переменам в мировоззрении и картине мира. Демократизация и либерализация разных сторон жизни, интеграционные процессы сопровождались обострением социальных и политических противоречий. Молодой человек конца XIX – начала XX в. существенно отличался от своих родителей. Их взгляды, цели мало соответствовали стремлениям нового поколения, а традиции и методы воспитания и обучения явно устаревали. Де Кубертен уловил дух времени, прогресса и науки. Система образования нуждалась в коренной перестройке. Поэтому неслучайно, что Пьер де Кубертен в качестве основополагающей цели выдвигал реформу образования. Олимпийские игры, олимпизм, олимпийское движение и спорт в данном случае служили своеобразным инструментом для ее осуществления. Как полагает российский ученый А.Б. Суник, «все виды деятельности Пьера де Кубертена, включая и его деятельность как основателя современного олимпийского движения, конечной целью имели реформирование системы воспитания и образования, реформирование в демократическом, гуманистическом, нравственном русле» [3]. Сам де Кубертен неоднократно повторял, что в основе Олимпийских игр лежит античная идея педагогического воспитания, выступающая «интеллектуальной опорой, нравственной опорой, в определенной степени религиозной опорой. К ним современный мир добавлял две новые силы: техническое совершенствование и демократический интернационализм» [1].

Основополагающие идеи и принципы, связанные с ролью спорта в воспитании личности, нашли выражение в труде Пьера де Кубертена «*Pedagogie sportive. Nouvelle Edition*». Это исследование представляет собой своего рода результат размышлений, деятельности, концептов, идей великого педагога о содержании и целях Олимпийских игр и спорта. Оно стало источником развития нового направления – педагогики спорта. В то же время «спортивная педагогика», по сути, стала олимпийской педагогикой и во многом положила начало олимпийскому образованию как объекту научного осмысления и отрасли образования.

Среди ключевых источников олимпийской педагогики де Кубертена следует называть, прежде всего, систему античных идей: единство и взаимосвязь телесного и духовного, синкретизм в понимании прекрасного и долга, гражданских добродетелей и принципов честной состязательности. Главным содержанием античной олимпийской философии является его обращенность к человеку, его гармоничному развитию.

Для Пьера де Кубертена очевидным источником олимпийской педагогики стала система античного воспитания, ее нравственные, гражданские постулаты. Для него эпоха Античности была не просто историческим отрезком времени и теорией, а самой жизнью. Это значит, что ценности древнегреческой культуры, как и принципы Олимпийских игр Греции, были и теперь должны были стать реальностью: дух честной игры, высокой нравственности, взаимного уважения и терпимости должны играть гармонизирующую, воспитательную роль для всего мира.

Пьер де Кубертен в этой связи достаточно часто применял термины «атлет», «атлетизм», возводя его к греческому *athlos* (*сражение, состязание*), а не «спортсмен», тем самым подчеркивая, насколько важны те качества, достоинства, которые приоб-

ретаает, воспитывает в себе личность, нацеленная на достижение спортивного результата. Не врожденные качества человека, а нравственная награда, полученная вследствие состязания, приложения воли, усилий, творчества, ставится на первый план.

Французский ученый, являясь преданным поклонником античной системы образования, считал, что ее опыт станет фундаментом и для реформы образования. Образцом образовательного заведения, который, с точки зрения де Кубертена, сможет воспитать, подготовить атлета, всесторонне развитую личность, является гимназия. Фактически не обращая внимания на военизированную систему подготовки юношей в античной гимназии, Пьер де Кубертен был склонен ее идеализировать или, возможно, адаптировать ее цели к современным требованиям цивилизации и образования. Гимназия должна была стать своего рода маленькой республикой, в которой в равноправном сочетании изучались разные предметы – от арифметики, истории до физической культуры. В ее деятельности должен был воплотиться идеал социального равноправия: «Образец древней гимназии и есть то жадно разыскиваемое нами место для встречи молодых людей независимо от их классовой принадлежности и средств. Греческая гимназия в современном обществе должна открыть путь грядущим поколениям к разумному и действительно гражданскому сознанию» [4].

Еще одними ключевыми принципами олимпийской педагогики де Кубертена, как нам представляется, стали системность и единство воспитания и обучения, физического и духовного, универсального и индивидуального начал в человеке. Они проявлялись как в формировании и развитии разносторонних и глубоких знаний, так и в их практическом применении, в формировании гармоничной личности и ее индивидуальных качеств. Единство духовного и физического рельефно выражены в стремлении де Кубертена соединить спорт и искусство. Фактически ученый-педагог рассматривал спорт как искусство, как умение проявлять красоту человеческого тела и духа. При этом он уделял пристальное внимание и эстетической стороне организации и проведения состязаний.

Социальная (скорее, социализирующая) направленность педагогики Пьера де Кубертена определяется и той целью, которая ставилась в рамках парадигмы реформы образования – широкого включения в программы обучения в школах уроков физической культуры, которые способны не только воздействовать на тело и физическое здоровье, но и воспитывать качества социального партнерства, взаимовыручки, взаимной поддержки во время игр и упражнений. Взгляды, деятельность Пьера де Кубертена, как и предложенная им педагогическая система, доказали ее жизнеспособность и актуальность. Об этом свидетельствует и факт появления и развития в настоящее время в разных государствах, в том числе и Беларуси, мире концепта олимпийского образования. По сути, спортивная педагогика де Кубертена стала фундаментом современной теории и практики олимпийского образования. К числу общезначимых идей Пьера де Кубертена следует отнести антимиитаризм, возможность спорта и Олимпийских игр содействовать сближению стран, наций, народов; инкорпорация гуманистических принципов в область спорта; идеи и принципы честной игры и др.

Источником и основой педагогики де Кубертена является парадигма античных гражданских, демократических, воспитательных, спортивных принципов и ценностей, а также их адаптация к условиям научно-технического прогресса и требованиям цивилизации.



Педагогическая система де Кубертена включает принципы единства и всеобщности обучения и воспитания, физического и духовного, социального и индивидуального, направлена на проявление творческих индивидуальных способностей индивида во взаимосвязи с установками общества и культуры и на социализацию личности в целом.

1. Кубертен, де П. Олимпийские мемуары / П. де Кубертен. – М.: Рид-Групп, 2011. – 158 с.

2. Образование: сокрытое сокровище: доклад Международной комиссии по образованию XXI века, представленный ЮНЕСКО (1996) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011>.

3. Суник, А. Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков / А. Б. Суник. – М.: Советский спорт, 2001. – 664 с.

4. Muller, N. Olympic education. University lecture on the Olympics [Electronic resource] / N. Muller. – Mode of access: <http://olympicstudies.uab.es/lectures/web/pdf/muller.pdf>.

УДК 796.032:371(477)

*Ермолова В.М.,*

*Кроль И.Н.*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Украина, Киев

## **ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УКРАИНЫ**

*Iermolova V.M.,*

*Krol I.N.*

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Ukraine, Kiev

### **OLYMPIC EDUCATION IN THE INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION IN UKRAINE**

**АННОТАЦИЯ.** Стратегия развития образования в Украине на современном этапе предполагает построение эффективной системы национального образования и воспитания на основе общечеловеческих, поликультурных, гражданских ценностей, обеспечение физического, духовно-нравственного, культурного развития ребенка, формирования социально зрелой личности, гражданина Украины и мира, подготовку молодежи к осознанному выбору сферы жизнедеятельности. Одним из перспективных направлений решения этой проблемы является использование в системе гуманитарного образования богатого исторического и культурного наследия и современных достижений олимпийского движения.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; школьники; олимпийские ценности.

ABSTRACT. The strategy for the development of education in Ukraine at the present stage involves building up of an effective system of national education and upbringing based on universal, multicultural, civic values, ensuring physical, spiritual, moral, cultural development of a child, shaping a socially mature personality, a citizen of Ukraine and the world, preparing young people for a conscious choice of life activity. One of the promising ways to solve this problem is the use of a rich historical and cultural heritage and modern achievements of the Olympic movement in the humanitarian education system.

KEYWORDS: Olympic education; schoolchildren; Olympic values.

Modern school education in Ukraine is aimed at creating conditions for the development and self-realization of each individual, the formation of generations capable of learning throughout life span, creating and developing the values of society.

Educational and educational opportunities of the Olympic movement have led to the development in the world community of the so-called Olympic education – a pedagogical process aimed at upbringing and educating the younger generation in the spirit of the ideals and values of Olympism.

In Ukraine, for the period of independence, there was formed a recognized in the world fundamental system of Olympic education as a result of joint activities of the National Olympic Committee of Ukraine, the Olympic Academy of Ukraine and the Ministry of Education and Science of Ukraine.

In 2006, the Olympic education of children and young people entered a new stage in their development: there were taken strong steps in order to put theoretical studies into practice. The striving of pedagogical teams at general secondary education institutions of Ukraine in the implementation of Olympic education in the school system has led to the signing of an agreement on cooperation between the NOC of Ukraine, the Ministry of Education and Science of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine. This made it possible to move from the non-governmental to the governmental-state model of its implementation in educational institutions, which is carried out in two relatively independent areas – general education and special education.

Special education direction is intended for specialized and non-specialized institutions of higher education, where the discipline «Olympic sport» is taught. Since 1992 there is executed preparation on the specialty «Olympic sport» for training of specialists of higher qualification (Master, PhD and D.Sc levels). Taking into account that Olympic sport is considered as a separate branch of science and practical activity, in Ukraine there is conducted the extensive research that is coordinated by the International Center for Olympic Studies and Education (Kyiv) [3].

The general education direction includes the dissemination of knowledge about Olympic sports, its values, rich history, the best representatives of the world and domestic sports elites, first of all, among children and youth, including humanistic, social, ethical, moral, patriotic and other aspects of influence on the formation of a personality.

The Olympic education has become an integral part of the educational process and extracurricular work.

The immediate model of the Olympic education allowed to include the issues of the Olympic theme in the section «Theoretical and methodological knowledge» of the curriculum on the subject «Physical Culture» for school students of 1–4 and 5–11 grades at institutions of general secondary education.

Among the various directions of extra-curricular work the Olympic education with its numerous forms occupies a worthy place. The NOC of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine are developing educational projects aimed at broadening the ties between the Olympic movement and various fields of art and culture. Since 2000, the Art and Literature contests for children are being held annually, with the constant focus on Olympic history and the current Olympic movement, formation of children's artistic culture and aesthetic tastes, the development of innate abilities and talents.

The quiz «The connoisseur of the Olympic sport» is of great interest for children and could become an integral part of the Olympic education in the extra-time. The issues of the quiz can be also met in the Olympic Diary, which Ukrainian schoolchildren receive annually.

Since 2005, the Olympic lesson has entered into the life of every educational institution. The champions and prize-winners of the Olympic Games, grant-holders of the NOC of Ukraine, well-known coaches and veterans of the Olympic sport meet with schoolchildren. The Olympic ceremonies take place on the athletics programs at such lessons which really become the true Olympic starts for the younger generation. All-Ukrainian Olympic lesson is annually held in the first decade of September in the capital of Ukraine – Kyiv.

In 2011, the All-Ukrainian Cultural and Sports Festival «Olympic stomach» was launched for schoolchildren of 5–7 grades. The program of the festival includes three components: sports, educational and cultural ones, which include: presentation of the team, a combined relay race, mobile game and cultural and educational program. These components are designed to attract schoolchildren to the Olympic movement to encourage them to study Olympic history, to learn to respect the Olympic values and to follow them both in sport and in everyday life, as well as help to get acquainted with the culture and traditions of different regions of Ukraine.

2013 is marked with a new project «DO like OLYMPIANS», whose goal is to raise children's attention to active healthy lifestyles and the Olympic movement through communication with Olympians.

«The # OlympicLab» project in six stages, has become very popular among schoolchildren and their mentors: mental training, Olympic chat, healthy lifestyle seminars, practical nutrition classes, schoolchildren's acquaintance with history and philosophy of Olympism, the volunteer movement.

In 2010, the unique project «Olympic Book» has been successfully launched and continues to operate successfully today. Thanks to the implementation of this project 110 thousand copies of the Olympic publications were disseminated free of charge among each of 20 thousand schools of Ukraine. The project gave impetus to the creation of Olympic libraries in schools, where Olympic readings, Olympic lessons, meetings of discussion clubs are held, and Olympic literature became available to educators, school students and their parents.

In 2008, the pilot project on creation of the All-Ukrainian network of schools of Olympic education was developed and implemented in practice in 16 secondary institutions. The project received support from pedagogical teams of educational institutions and proved its relevance and viability for the next period. Today it unites 276 schools from all regions of Ukraine.

Observation of the activities of the network of schools of Olympic education has made it possible to state that the effectiveness of the process of integration of Olympic education into the educational process of schoolchildren as a holistic effective pedagogical system and one of the innovative pedagogical technologies in modern education yields high efficiency in observance of following organizational and pedagogical conditions:

- application of innovative approaches in the system of management of educational-educational process of establishment of education;
- the positive attitude of teachers to the activities of schoolchildren in the process of education and upbringing, and above all, physical culture and sports, built on the desire to adhere to the ideals and values of Olympism;
- formation of Olympic culture of schoolchildren;
- use of interpersonal relations;
- creation of health-caring and health-strengthening environment, increasing the motor regime of schoolchildren;
- formation of positive motivations for school students to practice physical culture and sports, various types of art;
- involvement of parents and the society in solving the problem of harmonious development of a child by means of physical culture and sports activities;
- development of student self-government and volunteer movement;
- scientific and methodological provision of the process of integration of the Olympic education;
- theoretical and methodological preparation of pedagogical staff in the process of continuous education [2].

The most important component of fundamental education, the basis of which should be provided by general secondary education, is the humanitarian education, which allows schoolchildren to form a set of values' orientations in cultural and moral relations, wide outlook and artistic taste, provide them with opportunities for self-realization, cultural development and expansion of world scope. And the Olympic education could become the important a tool there.

1. The strategy of national-patriotic education of children and young people for 2016–2020. Decree of the President of Ukraine, October 13, 2015, № 580/2015.
2. Ermolova, V. M. Olimpiyska Osvita: theory and practice: ed. book / V. M. Ermolova. – K., 2011. – 335 p.
3. 25 years together. Olimpiyska Osvita / [M. M. Bulatov, S. N. Bubka]. – K., 2017. – 128 p.

*Ермолова В.М.,*

*Мазюк В.Л.*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Украина, Киев

## **РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ И ГРАЖДАНСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Iermolova V.M.,*

*Maziuk V.L.*

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Ukraine, Kiev

### **THE ROLE OF OLYMPIC EDUCATION IN FORMATION OF SOCIAL AND CIVIL COMPETENCE OF SCHOOLCHILDREN**

**ABSTRACT.** At the stage of fundamental changes in Ukraine, affecting all spheres of public life, in the education system today the most relevant aspect is the civil-patriotic education as the core one, meeting both the urgent requirements and challenges of modernity, and laying the foundation for formation of consciousness of current and future generations. The value potential of Olympism, which lies at the basis of Olympic education, can be an effective means in solving the problems of modern Ukrainian society in shaping the civil and patriotic feelings of the younger generation in Ukraine.

**KEYWORDS:** Olympic education; schoolchildren; Olympic movement; social and civic competence.

**АННОТАЦИЯ.** На этапе коренных изменений в Украине, коснувшихся всех сфер общественной жизни, в системе образования сегодня наиболее актуальными выступают гражданско-патриотическое воспитание как стержневое, соответствующее как насущным требованиям и вызовам современности, так и закладывающее основу для формирования сознания нынешних и грядущих поколений. Ценностный потенциал олимпизма, лежащий в основе олимпийского образования, может стать эффективным средством в решении проблем современного украинского общества в деле формирования гражданско-патриотических чувств подрастающего поколения в Украине.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; школьники; олимпийское движение; социальная и гражданская компетентности.

Стратегия развития образования в Украине на период до 2021 г. предусматривает построение эффективной системы национального воспитания на основе общечеловеческих, поликультурных, гражданских ценностей, обеспечения физического, духовно-нравственного, культурного развития ребенка, формирования социально зрелой личности, гражданина Украины и мира, подготовки молодежи к осознанному выбору сферы жизнедеятельности [3].

Приобретенные знания и умения, тесно взаимосвязанные с формированием ценностных ориентаций, формируют жизненные компетентности личности, необходимые для успешной самореализации в жизни, учебе и работе.

Одну из основных позиций среди ключевых компетентностей занимает социальная и гражданская, предполагающие все формы поведения, необходимые для эффективного и конструктивного участия в общественной жизни, в семье, на работе. Умение работать с другими на результат, предупреждать и разрешать конфликты, достигать компромиссов; уважение к закону, соблюдение прав человека и поддержка социокультурного многообразия [2].

Анализируя педагогическое наследие Пьера де Кубертена, Ж. Дьюри отмечал, что Кубертен понимал олимпийское движение как общее спортивное воспитание, доступное всем, которое отличается мужеством и рыцарским духом и в совокупности с эстетическими и литературными занятиями является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности. Такой он представлял идеальную программу [1]. Исходя из видения Кубертенем роли современного олимпийского движения, можно говорить о значительной его роли в формировании социальной и гражданской компетентностей у подрастающего поколения.

Национальный олимпийский комитет Украины и международная исследовательская компания GFK при поддержке компании «Кока-Кола» провели социологическое исследование среди молодежи Украины с целью определения влияния Олимпийских игр и олимпийского движения на подрастающее поколение.

Результаты исследования показали, что Олимпийские игры для 33 % респондентов ассоциируются с честной игрой и соревновательным духом; у 27 % они вызывают чувство гордости за Украину; для 27 % опрошенных Олимпийские игры представляются как зрелищное мероприятие; для 25 % участников исследования Олимпийские игры представляют возможность поддерживать и болеть за украинских спортсменов; 22 % респондентов видят в Играх способ укрепления мира и дружбы между народами; 20 % опрошенных склоняются к тому, что Олимпийские игры – дань традициям; у 19 % респондентов Олимпийские игры вызывают позитивные эмоции; у 19 % участников исследования Олимпийские игры ассоциируются с оптимизмом и верой в победу (рисунок 1).



Рисунок 1 – Значимость Олимпийских игр для молодежи Украины

Результаты собственных исследований, проводимых в учреждениях общего среднего образования Днепропетровской, Херсонской и Черновицкой областей среди школьников 8–10-х классов, свидетельствуют о том, что присутствие украинских спортсменов на олимпийском пьедестале почета у 90 % респондентов вызывают чувство гордости за Родину, 6 % школьников остаются равнодушными, а 4 % не сумели ответить на вопрос.

На наш взгляд, о сформированности у школьников социальной и гражданской компетентностей можно судить по ответам подростков на вопрос «Считаете ли вы успешные выступления своих соотечественников – украинских атлетов – на Олимпийских играх и других крупных международных спортивных соревнованиях средством повышения имиджа Украины в мировом сообществе?». Подавляющее большинство – 68 % школьников дали положительный ответ, 21 % не согласны с этим, а 11 % не смогли определиться с ответом (рисунок 2).

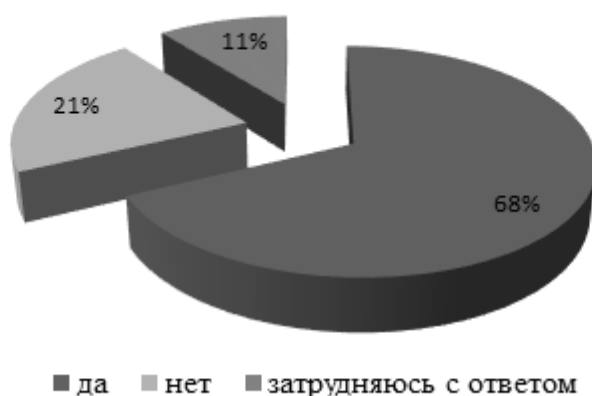


Рисунок 2 – Отношение школьников к успешному выступлению украинских спортсменов на международных соревнованиях как средству повышения имиджа Украины в мировом сообществе

Результаты социологических исследований, проведенных НОК Украины, и наши собственные исследования свидетельствуют о том, что олимпийское движение оказывает большое влияние на формирование социальной и гражданской компетентностей у молодежи, и особенно у школьников подросткового возраста.

1. Дьюри, Ж. Олимпийское движение и воспитание / Ж. Дьюри // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: сб. науч. материалов. – М., 1974. – С. 122–130.

2. Новая украинская школа. Концептуальные основы реформирования средней школы у 2016–2029 гг. // Официальный сайт МОН Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/uasch-2016/konczepczyia.html>.

3. Стратегия национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2016 – 2020 гг. Указ Президента Украины от 13 октября 2015 г. № 580/2015.

*Жулкевская Г.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ТРАДИЦИОННЫЙ АТТРИБУТ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

*Zhulkevskaya G.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## TRADITIONAL ATTRIBUTE OF THE OLYMPIC GAMES

**ABSTRACT.** The article contains new information on the origin of the Olympic flame and the first torch relay.

**KEYWORDS:** Olympic; flame; torch; relay; findings; bridge; ancient; Greeks; nowadays; modern; games.

**АННОТАЦИЯ.** Статья содержит новую информацию о происхождении олимпийского огня и первой факельной эстафеты.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийский; пламя; факел; эстафета; результаты исследования; мост; древний; греки; в настоящее время; современный; игры.

Олимпийский огонь является атрибутом Олимпийских игр. Он горит в чаше на центральном стадионе города, в котором проводится Олимпиада. Зажженный в Олимпии, в которой тысячи лет назад проходили Олимпийские игры Древней Эллады, он совершает свой путь в столицу Олимпиады. Днем и ночью его несут лучшие спортсмены страны, на территории которой проходит эта эстафета. Через горы, моря и океаны, на самолетах, кораблях, поездах, а по земле – бегом несут факел по намеченному расписанию, чтобы он прибыл непосредственно в день открытия игр и вспыхнул в чаше, в которой будет гореть до конца Олимпиады.

Впервые эстафета олимпийского огня состоялась в 1936 году в преддверии XI Олимпиады в Берлине. Интересные данные о ней мы обнаружили в недавно опубликованной книге немецкого историка Дэвида Ларджа, посвященной играм 1936 года, написанной на английском языке и опубликованной в США.

Этому атрибуту Д. Лардж отводит место в главе, которая называется «Мост к древним грекам». В ней утверждается, что ровно в полдень, 20 июля 1936 года 15 девушек-гречанок в одежде жриц торжественно поднялись на руины древнего стадиона в Олимпии и при помощи увеличительного стекла сфокусировали энергию полуденного солнца на пучок стеблей, которые мгновенно воспламенялись. Затем, неся зажженное, они, проследовав мимо храма богини Геры, направились к алтарю, на котором, по всей вероятности, горел «олимпийский огонь» во время древних Олимпийских игр. Здесь главная жрица прикоснулась пылающим факелом, наполненным горючим, чаши, зажгла ее. Позже одна из этих греческих девушек, Мария Хорс, которой в 1936 году было 12 лет, будет проводить церемонию зажжения огня в Олимпии в канун Олимпийских игр в Афинах 2004 года. Она произнесла слова: «Мы пришли,



чтобы исполнить важную миссию для нашей страны, как воины для борьбы. Мы – воины за идею». Во время церемонии зажжения огня был исполнен под аккомпанемент древних музыкальных инструментов олимпийский гимн.

После этой артистической церемонии представитель международного олимпийского комитета передал послание барона Пьера де Кубертена. В своем послании Кубертен призвал следовать подлинному духу древних олимпийских игр.

На Олимпиаде 1936 г. впервые прошла эстафета олимпийского огня, которая стала традиционной факельной эстафетой на всех последующих.

Огонь, зажженный жрицами в Афинах, преодолел расстояние 3000 км по территории 7 государств: Болгарии, Югославии, Венгрии, Чехословакии, Австрии, Германии.

Стройный мальчик передал огонь первому факелоносцу и тут же направился бегом в Афины. Так началась эстафета по доставке олимпийского огня.

Более трех тысяч факелоносцев несли огонь к конечному пункту назначения – Берлину. В 1935 году 2 члена организационного комитета Германии проехав на машине намеченным для эстафеты маршрутом, обнаружили на некоторых участках плохие дороги и подъемы на высокие горы. В результате изученного было решено, что каждый факелоносец будет пробегать 1 км за 5 но не более 15 минут. Все расстояние в 3 075 километров должно было занять 12 дней. С учетом разрешений на перерывы для речей и церемоний огонь должен был быть доставлен на олимпийский стадион в Берлин в 4 часа дня 1 августа.

В 1936 году эстафета олимпийского огня стала традицией современных Олимпийских игр. Подобная традиция не существовала в древних Олимпийских играх и ее не было на прошедших до Олимпиады в Берлине 10 летних Олимпиадах.

Определенная работа была проделана в отношении дизайна самого факела, который был, к сожалению, отлит на заводе Круппа, который стал огромным военным концерном, выпускавшим оружие для Германии во время Второй мировой войны. Подражая древним, для поддержания горения вначале планировалось использовать стебли растения, якобы обладающего способностью поддерживать огонь длительное время, но это оказалось очередным мифом. Химики Германии изобрели элемент в качестве горючего, который мог гореть и не гаснуть при любых погодных условиях. Ручка факела была сделана из нержавеющей стали.

Первый этап факельной эстафеты 1936 года проходил по пересеченной территории Северного Пелопоннеса до Коринфа. У греческих властей были намерения построить хорошую дорогу от Олимпии к городу Триполи в горах. Но проект для ее строительства не был закончен вовремя и эстафета, и автомобили, сопровождавшие бегущих, сталкивались с большими сложностями на проложенных серпантинном проселочных дорогах, которые в целях безопасности часто перекрывались, задерживая машину, которую компания «Опель» обеспечила представителей НОК, а также фургон с репортерами и операторами. Переплыв залив Коринф в лодке, огонь прибыл в Афины. Здесь мэр настоял на том, чтобы самому пронести огонь через сердце города, но из-за частого перевода духа он превысил отведенные 15 минут. Король Греции Георг II выступил на факельной церемонии, проходившей на стадионе, на котором состоялись первые Олимпийские игры. Из Афин эстафета направилась в Дельфи, где была проведена еще одна церемония на древнем стадионе высоко над священным

храмом Аполлона на горе Парнас. Здесь на огромном темном камне были изображены 5 олимпийских колец – символ современных Олимпийских игр. На всем маршруте по Греции местные ораторы благодарили Германию за факельную эстафету.

От Греции эстафету приняли болгары. На каждой остановке устраивались торжества. На территории Югославии некоторые факелы оказались с дефектами. Но так как во время эстафеты была машина сопровождения, в ней находились запасные. В случае выхода из строя, факел заменялся.

В Венгрии факелоносцы получили огромное удовольствие от бега по равнинной местности, а в деревне Кекскемет, славившейся своими фруктами, весь олимпийский алтарь был из абрикосов, аромат которых заполнял всю площадь. Музыканты, цыгане, пели песни на каждой остановке, а в Будапеште предводитель венгерских цыган, Маджари, провел специальную благословительную церемонию.

На австрийской границе доктор Теодор Шмидт, председатель Австрийского олимпийского комитета, сам принял факел и пронес его первый километр, но выглядел он не по-олимпийски: с большим животом, лысый, в мешковатом спортивном костюме. Два года до эстафеты австрийские фашисты пытались установить контроль над страной, но им удалось только убить канцлера. А сейчас с прибытием олимпийского факела местные фашисты пытались заявить о себе своими песнями и приветствиями. Факельщику было очень сложно пройти через их толпу.

В Чехии факельщики тоже встретились с большими неприятностями. Выпущенный плакат изображал западную часть Чехословакии как территорию, уже принадлежащую Германии. Патриоты Чехии расценили это как провокацию. Осознавая, что они зашли слишком далеко, немцы сняли плакат, пытаясь выдать происходящее за ошибку. Это позволило эстафете продолжать продвижение по намеченному маршруту, но вызвало у чехов такую бурю возмущения, что участников эстафеты по территории Словакии должен был сопровождать эскорт полиции.

Священный огонь достиг земель Германии 31 июня в 11.45 дня, точно по графику.

Молодой человек, принявший факел, был стройным, в хорошей физической форме и все следующие за ним факелоносцы были под стать ему. Спустя 50 лет один из них вспомнил, что каждый из них должен был быть арийцем: только голубоглазым и белокурым.

Остальной путь до Берлина был похож на победный этап. Бегущих приветствовали в каждом населенном пункте. В Дрездене огонь был помещен на специальный алтарь на берегу Эльбы, где прошла более продолжительная церемония с демонстрацией спортивных выступлений и музыкальными номерами.

На церемонии открытия Олимпийских игр 1936 года в Берлине первым спортсменом, который получил право зажечь олимпийский огонь, стал немец Фриц Шилген, а олимпийскую клятву от имени спортсменов произнес олимпийский чемпион по тяжелой атлетике Рудольф Измайр.

Правительство Германии использовало эстафету олимпийского огня для демонстрации своих целей. Ярко проявилось ее стремление к показу собственного превосходства над всеми народами. На первой факельной эстафете лежит тяжелая рука фашизма.

Всем последующим Олимпиадам предшествовали эстафеты олимпийского огня, проходившие строго по намеченным маршрутам, и только эстафета XXVIII Олимпийских игр была первой, которая прошла вокруг земного шара, так как игры проходили в Афинах, но в соответствии с Олимпийской хартией.

1. The treasures of the Olympic Games International Olympic committee. – 2016.
2. David Clay Large. Nazi games, W.W.Norton Company, inc. – New York, 2007.

УДК 796

*Зданевич А.А.,  
Шукевич Л.В.*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина  
Республика Беларусь, Брест

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В БРЕСТСКОМ РЕГИОНЕ**

*Zdanevich A.A.,  
Shukevich L.V.*

A.S. Pushkina Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

## **FEATURES OF OLYMPIC EDUCATION DEVELOPMENT IN BREST REGION**

**ABSTRAKT.** The article discusses issues related to the peculiarities of the Olympic education development in various educational establishments of Brest region. The main activities that will be held in various institutions and their forms until 2020 are indicated and analyzed.

**KEYWORDS:** Olympic education; development; Brest region.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями развития олимпийского образования в различных учреждениях образования Брестской области. Указываются и анализируются основные мероприятия, которые будут проводиться в различных учреждениях и формах до 2020 года.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; развитие; Брестский регион.

Олимпийское движение, основоположником которого является выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен, к концу XX века стало самым массовым движением современности [1; 7].

К олимпийской идее обратили свой взор крупнейшие ученые и специалисты различных сфер деятельности. Их исследования позволили не только укрепить теоретический базис олимпийского движения, но и накопить новые знания и опыт, которые легли в основу создания уникальной научно-педагогической деятельности – олимпийского образования [1; 3; 6].

Его основными методами стали пропаганда и распространение олимпийских идеалов и принципов во всем мире. Поддерживая олимпийское образование, МОК принял решение о создании Международной олимпийской академии (МОА). Национальные олимпийские комитеты получили рекомендации МОК о создании своих национальных олимпийских академий.

Международная олимпийская академия была открыта в 1961 году. Цели, задачи, принципы и стратегия олимпийского образования, разрабатываемые на уровне МОА, реализуются в деятельности национальных олимпийских академий, поддерживаемых национальными олимпийскими комитетами.

Белорусская олимпийская академия (БОА) была создана в 1993 году. Основная цель деятельности Белорусской олимпийской академии – пропаганда и распространение идеалов и ценностей олимпизма, олимпийского движения посредством олимпийского образования. Белорусской олимпийской академией разработаны концептуальные подходы к олимпийскому образованию в Республике Беларусь и модель включения олимпийского образования в национальную систему образования [2; 4; 5; 6].

Олимпийское образование – часть государственной политики Республики Беларусь, направленной на создание условий для самореализации личности, ее нравственного, профессионального и гражданского становления, сохранения здоровья нации, развития физической культуры и спорта в стране.

В Брестской области олимпийское образование представляет собой многоуровневую систему, которая функционирует в тесном взаимодействии всех ее структур и направлена на приобщение учащихся к идеалам и принципам олимпизма, воспитание их на основе гуманистической олимпийской идеологии.

Цель Программы развития олимпийского образования в Брестской области на 2017–2020 годы – пропаганда олимпийских идеалов и ценностей, популяризация занятий физической культурой и спортом, содействие гармоничному духовному и физическому развитию личности детей и учащейся молодежи Брестской области.

Задачи Программы:

- приобщение учащейся молодежи к истокам олимпизма и традициям олимпийского движения в Брестской области и Республике Беларусь через привлечение их к мероприятиям Программы в рамках акции «Олимпизм и молодежь» и других;

- формирование у детей и учащейся молодежи устойчивого интереса к Олимпийским играм, олимпийскому движению и мотивация к здоровому образу жизни и занятиям спортом путем сравнения себя с олимпийскими чемпионами;

- повышение значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения детей и учащейся молодежи, популяризация идеалов честной игры «Fair play»;

- обеспечение планомерной образовательной подготовки учащейся молодежи и работников физической культуры области через проведение лекционных и других занятий по олимпийскому образованию, выявление и распространение перспективных форм и методов работы;

- информационное обеспечение пропаганды олимпийского движения, пропаганда олимпийского движения через проведение конкурсов, викторин на олимпийскую тематику;

- разработка и издание специальной литературы, печатной продукции по вопросам олимпийского образования.

Реализации Программы будет осуществляться по пяти направлениям:

Организационно-методическое. Цель: совершенствовать систему олимпийского образования в учреждениях образования, иных учреждениях области для повышения его эффективности и максимального охвата детей и учащейся молодежи пропагандой идей олимпизма.

Информационно-просветительское. Цель: обеспечить руководство и педагогические коллективы учреждений образования, физической культуры, спорта и туризма области, детей, учащуюся молодежь и родителей достаточно полной, оперативной и объективной информацией об идеалах и ценностях олимпийского движения, истории Олимпийских игр.

Физкультурно-спортивное. Цель: содействовать укреплению физического и психологического здоровья, формированию здорового образа жизни, приобщению детей, учащейся молодежи, родителей, педагогических коллективов к активным занятиям физической культурой и спортом.

Художественно-эстетическое. Цель: приобщить учащихся к мировой и национальной духовной культуре олимпизма, способствовать развитию у подрастающего поколения мотивации к творчеству по олимпийской тематике.

Туристско-краеведческое. Цель: воспитать ответственное отношение к своему здоровью посредством изучения истории олимпийского движения и родного края, культуры и этики поведения, развитие задатков и способностей к различным видам деятельности и творчеству.

Реализовывать и курировать Программу должны областной Координационный совет по развитию олимпийского образования в Брестской области и районный (городской) Координационный совет по развитию олимпийского образования в районе (городе).

Организаторами Программы развития олимпийского образования в Брестской области являются:

- Брестский областной центр поддержки спорта;
- Управление образования Брестского облисполкома;
- Управление спорта и туризма Брестского облисполкома;
- Главное управление идеологической работы, культуры и по делам молодежи Брестского облисполкома.

Исполнителями мероприятий по реализации Программы развития олимпийского образования области являются:

- отделы образования, спорта и туризма, отделы идеологической работы, культуры и по делам молодежи горрайисполкомов;
- учреждения общего среднего образования;
- учреждения профессионально-технического и среднего специального образования;
- специализированные учебно-спортивные учреждения.

Участниками реализации Программы являются:

- обучающиеся в учреждениях общего среднего, профессионально-технического, среднего специального образования, специализированных учебно-спортивных учреждениях районов и городов области;

– администрация учреждений, педагоги, работники отрасли физической культуры и спорта, которые привлекаются к реализации мероприятий Программы под руководством органов управления образованием, спорта и туризма местных и областного исполнительных комитетов.

Результатом реализации Программы является:

– эффективная система олимпийского образования в Брестской области, обеспечивающая постоянное взаимодействие всех ее организаторов и исполнителей, и направленная на приобщение детей и учащейся молодежи области к идеалам и принципам олимпизма;

– увеличение количества молодежи, интересующейся олимпийским движением и олимпийской историей своей страны, и мотивированной на занятия спортом;

– постоянное взаимодействие учреждений образования, спорта и туризма, средств массовой информации, общественных организаций и других учреждений по пропаганде олимпийских идеалов и ценностей, повышению престижа олимпийского образования;

– обеспечение непрерывного информационно-образовательного процесса

учащихся в учреждениях образования области всех типов о ходе подготовки спортсменов Республики Беларусь и Брестской области к XXIII зимним Олимпийским играм 2018 года в Пхёнчхане (Республика Корея), II Европейским играм 2019 года в Минске (Республика Беларусь), XXXII летним Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония) и другим международным соревнованиям, проводимым под эгидой МОК.

Олимпийское образование постепенно внедряется в дошкольные и общеобразовательные учреждения, учреждения профессионально-технического, среднего специального образования Брестского региона. Оно направлено на воспитание подрастающего поколения и молодежи на принципах патриотизма и гуманизма через идеалы и ценности олимпизма.

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008. – 288 с.

2. Гуслистова, И. И. Об интегративном внедрении олимпийской идеологии в общеобразовательный процесс / И. И. Гуслистова // Мир спорта: ежекварт. науч.-теор. журнал. – 2003. – № 3. – С. 69–71.

3. Егоров, А. Г. Философское значение современного олимпизма / А. Г. Егоров // Теория и практика физической культуры: ежемес. науч.-теор. журнал. – 2001. – № 7. – С. 18–23.

4. Кобринский, М. Е. Олимпийское образование / М. Е. Кобринский, А. А. Кокашинский // Мир спорта: ежемес. науч.-теор. журнал. – 2001. – № 4. – С. 36.

5. Концептуальные подходы к становлению и развитию олимпийского образования в Беларуси / М. Е. Кобринский [и др.] // Мир спорта: ежекварт. науч.-теор. журнал. – 2002. – № 1. – С. 3–9.

6. Куликович, Е. К. Организационные и методические основы олимпийского воспитания Республики Беларусь / Е. К. Куликович, Л. К. Дворецкий // Мир спорта: ежекварт. науч.-теор. журнал. – 2001. – № 1. – С. 10–12.

7. Суник, А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX вв. / А. Суник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 764 с.

*Коренева М.В.*

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
Российская Федерация, Краснодар

*Леонтьева Л.С.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)  
Российская Федерация, Москва

## СПЕЦИФИКА СЕРВИСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

*Koreneva M.V.*

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism  
Russian Federation, Krasnodar

*Leontieva L.S.*

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism  
Russian Federation, Moscow

## SPECIFICS OF THE SERVICE INDUSTRY AT THE OLYMPIC GAMES

**АННОТАЦИЯ.** Данная работа посвящена основным составляющим и характеристике сервисной деятельности в рамках подготовки и проведения Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр. В исследовании приводятся основные направления работы специалистов сферы индустрии гостеприимства по обслуживанию гостей и участников Игр, а именно предоставления услуг размещения, питания, транспорта, анимации и развлечений, а также организации церемоний.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** специфика сервисной деятельности; Олимпийские игры; индустрия гостеприимства; обслуживание участников и гостей Игр.

**ABSTRACT.** This work is devoted to the main components and characteristics of the service industry during preparation and holding of the Olympic Games. The main areas of work of hospitality industry professionals to serve guests and participants of the Games, namely accommodation, food, transport, animation and entertainment services, as well as organization of ceremonies have been presented in the research.

**KEYWORDS:** specifics of the service industry; Olympic Games; hospitality industry; service for participants and guests of the Games.

Organization of services during the Olympic Games is a multifactorial complex of technical, marketing and commercial elements, which depend on the specifics of products, the degree of market development, the severity of competition and other market factors, and, above all, the characteristics of the Olympic Movement. In this regard, one of the important tasks for providing high-class service to guests and participants of the Games is to conduct special trainings and educational programs for the personnel of the contact group at the hospitality industry enterprises and Olympic venues, included in infrastructure.

At the same time, job duties should be filled with additional ethical rules of services based on the Olympic ideals and the principles of Fair Play, that will allow all participants

of the Olympic Movement to follow the same spiritual values, creating an atmosphere of «home away from home» for participants and guests of the Games in the host city.

The important point is to learn the experience of previous Games to determine basic services, as well as the significance of each of them. However, each service is extremely important and special for guests and participants of the Olympic Games, because they are interested not only in certain services, but also in their volume and quality [2; 3].

In the framework of the study, we consider it appropriate to examine the basic activities of the hospitality and service industry specialists to operate the Olympic Games, the main components and contents of which have been presented in table.

Table – The basic areas of the hospitality and service industry at the Olympic Games

№	Main service components	Content / Target groups
1	Accommodation	Planning, service contracts, organization, coordination, control
		IOC representatives, honored guests, representatives of the IF and NOCs, technical staff, athletes, coaches, officials, media representatives, Organizing Committee, tourists, fans and spectators, volunteers and contractors, etc.
2	Food	Planning, product contracts, coordination, control
		Members of the Olympic Movement, athletes, coaches, delegation members, maintenance and technical staff, sponsors, media representatives, spectators, tourists, local residents
3	Transport	Cars for private use, regular and situational buses (Opening Ceremony, Closing Ceremony of the Games, etc.), special transport, public transport
		President, Vice Presidents, members of the IOC Executive Committee and Secretariat, honored guests, representatives of the IF and NOCs, technical staff, athletes, coaches, officials, media representatives, Organizing Committee, tourists, fans and spectators, volunteers and contractors, etc.
4	Animation and entertainment, cultural program	Cultural program in the city, in the Olympic Village, themed events, farewell receptions, animation activities
		Members of the Olympic Movement, officials, coaches and athletes, spectators, tourists, local residents

As it can be seen from the table, one of their main components of the service industry at the Olympic Games is accommodation [3]. During the event it will be necessary to provide services in the following places for the following categories of guests and participants: in hotels of the host city for the IOC members and their families; in hotels for the members of royal families and guests of the Organizing Committee; in hotels for the Presidents and General Secretaries of the NOC and IF, technical delegates and judges of IF, persons having honorary IOC diplomas and other guests of honor, invited by NOCs; in residential buildings or hotels close to the Olympic Village for technical staff (judges, arbitrators, etc.); in hotels for persons participating in the cultural program; in the Olympic Village (or several Olympic Villages) for officials and athletes; in hotels (press hotels) and Media Villages for the representatives of the press, television, radio, photographers and their technical staff; at accommodation sites of the Organizing Committee; in families, hostels, hotels in close proximity to the workplace of volunteers and contractors.



The second important area of the service industry is food provision. In order to give high quality service during the Olympic Games, the work in this field should be done in the following directions: planning and conclusion of contracts with companies for the provision of products; organization and coordination; control.

The target consumers of food services are: the members of the Olympic family, officials, athletes, coaches, operating personnel of the Games, sponsors, technical staff, member of the media, spectators.

At the same time, it is necessary to take into account national, ethnic, cultural and religious features of delegations, as well as consideration of their tastes and preferences, availability of food variations, including special diets for athletes, providing catering facilities with round the clock service during the organization of the food services. Meal station should operate: at competition venues and places where delegations live, at the Olympic Village, at the main stadium, which hosts the Opening and the Closing ceremonies, in places where Sessions, conferences, meetings and other events take place.

The third element of the hospitality industry is a transport system. The organization of transport services for the Olympic Games is one of the most important aspects of the preparatory work for the Games. The larger the city and the greater the distance between the competition venues, the more difficult the work of transport. The main requirements for the organizational process of transport are: provision of cars for personal use to the President, Vice-presidents, each member of the Executive Committee and the IOC secretariat (the rest of the IOC members need cars with drivers calculated as one car for 2 IOC members. These cars make the so-called «pool»); buses to transfer to the Opening and Closing ceremonies and other important events, where are all the IOC members gather; special transport for the President, Secretary, technical delegates, members of the appeals jury of each International Federation; provision of the President and the General Secretary of each NOC with a car for personal use; organization of a nonstop transport communication between the Olympic Village, press center and competition venues for accredited journalists, representatives of agencies, photographers and technical staff; provision of transport for residents of the Olympic Village; creation of a reception center with administrative staff and equipment at the main airport for guests of the Olympic Games arriving in the host city by plane, as well as preparation of buses, mini-buses, cars and trucks to transfer them and their equipment to their accommodation sites.

As for the cultural programs, animation and entertainment services, they are also essential components, characterizing the level of the service and hospitality industry of the host city of the Games. The important organizational aspect of participants and guests reception is the preparation of the following events: city cultural program to visit local attractions; cultural program inside the Olympic Village; meetings with Olympians by professional interests (printers, policemen, teachers); farewell receptions; animated shows and processions in the host city of the Games [1; 4; 5].

In conclusion, talking about the specific of the services industry, another integral part of the Olympic Games must be highlighted – the ceremonies. The special department should operate to serve them. It has the following duties: organization of the Opening and Closing ceremonies; assistance during the Ceremonies of the Olympic Flame and the Olympic Torch Relay; provision of the Medal Ceremony; assistance to the Mayor of the Olympic Village in arranging of the Flag Raising Ceremony and team meetings; organization of the

Opening Ceremony of the IOC Session and its holding; arrangement of official receptions and dinners; preparation of the other ceremonies in the host city [5].

As a result, the most common forms and areas of the service industry during the preparation and organization of the Olympic Games have been revealed. In each direction and segment of service activities, they are unique and variable. The practice of services at the Olympic Games is constantly multiplying these forms, which is caused not only by competition, but also by the need to satisfy the requests of the organizers, participants and guests of the Games.

1. Dzhum, T. A. Innovative experience in training personnel of the Games-2014 as a pedagogical basis of advanced training of catering and hospitality industry staff / T. A. Dzhum, D. A. Kruzhkov // Theory and practice of Olympic education: the experience of Russian regions and foreign countries. – 2016. – P. 52–59.

2. Koreneva, M. V. Olympic education in the system of volunteer corps training / M. V. Koreneva, N. M. Martynenko, D. A. Kruzhkov // Olympic Bulletin. – 2016. – № 16. – P. 35–40.

3. Koreneva, M. V. Experience in the implementation of the Olympic education in the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism for the training of volunteers to serve guests and participants of sports events / M. V. Koreneva, D. A. Kruzhkov, E. A. Eremina // Modern trends in the development of international tourism in the world and the Republic of Belarus in the context of globalization. – 2018. – P. 274–282.

4. Koreneva, M. V. Services practice: textbook / M. V. Koreneva, I. S. Ivanova. – Krasnodar: KSUPEST, 2016. – 152 p.

5. Kruzhkov, D. A. Organization and servicing of the Olympic Games / D. A. Kruzhkov, M. V. Koreneva, N. A. Arzamastseva. – Krasnodar, 2013.

**УДК 378.062**

***Круглик И.И.***

Академия управления при Президенте Республики Беларусь  
Республика Беларусь, Минск

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ, ПЕРЕЧЕРКНУТЫЕ ВОЙНОЙ (ВОЕННЫЙ ПЕРИОД В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ)**

***Kruglik I.I.***

Academy of Management under the President of the Republic of Belarus  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE OLYMPIC GAMES CROSSED BY THE WARS (THE WAR PERIOD IN THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT)**

**ABSTRACT.** The war period in the history of the International Olympic Movement is considered in the article. It is highlighted as the main crisis of Olympism and Olympic ideas. Its stages are marked out and their main content is described.

KEYWORDS: Coubertin's Olympism; Olympic Games; the First and the Second World War; Pierre de Coubertin.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрен военный период в истории Международного олимпийского движения. Он выделен как главный кризис олимпизма и олимпийских идей. Выделены его этапы и описано основное их содержание.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** кубертеновский олимпизм; Олимпийские игры; Первая и Вторая мировая война; Пьер де Кубертен.

Олимпийское движение – самое массовое социальное явление в современном мире. При проведении Олимпийских игр миллионы людей следят за выступлениями спортсменов. Исходя из главной идеи олимпийского движения? выделяемой Пьером де Кубертенем, идеи мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, где спорт выступает вестником мира, авторами статьи было решено выбрать военный период в истории Международного олимпийского движения как главный кризис кубертеновского олимпизма, который перечеркнул Олимпийские игры.

#### **Предвоенный период (1912–1914) перед Первой мировой войной в международном олимпийском движении**

В 1912 году прошли Игры V Олимпиады (Стокгольм, Швеция). Эти игры стали последними перед войной, а затем в истории олимпийского движения был восьмилетний перерыв в связи с Первой мировой. Из статистических сведений известно, что в них приняли участие 2 407 спортсменов (48 женщин и 2 359 мужчин) из 28 стран. В программу Игр Олимпиады входили 14 видов спорта и 5 конкурсов искусств. Было разыграно 102 комплекта медалей. В Стокгольме Пьер де Кубертен, наконец, увидел реализацию своих основных олимпийских идей. С восторгом он писал: «Если вторжение олимпизма в Лондон (имелись в виду Игры IV Олимпиады 1908 года) почти не повлияло на жизнь проживающих там людей, то в Стокгольме, казалось, весь город принимал участие в Олимпийских играх. Очевидно, такая же атмосфера царила в древние времена в Олимпии».

#### **Военный период (1914–1918) в международном олимпийском движении**

В 1914 году началась одна из самых драматических страниц человеческой истории – Первая мировая война. Германия, развязав войну, продолжала подготовку к Играм. Международный олимпийский комитет был в сложной ситуации, рассматривались различные варианты, в том числе и перенос Олимпийских игр в другой город. Однако было решено данные игры во время военных действий не проводить, но номер Олимпиады сохранить за ними. Известна цитата Кубертена, подтверждающая данный факт: «Даже если Игры не состоялись, номер их все равно сохраняется».

#### **Послевоенный период (1918–1920) в международном олимпийском движении**

Первая мировая война закончилась в 1918 году, а Пьер де Кубертен спустя год вернулся к руководству МОК (1919 год). Дух олимпизма был жив и он готовился провести Игры VII Олимпиады 1920 года, которые прошли в Антверпене (Бельгия). Участвовало 2 626 спортсменов (65 женщин и 2 561 мужчина) из 29 стран. В 22 видах спорта разыграно 154 комплекта медалей. Церемония открытия VII Олимпиады началась с заупокойной мессы по жертвам Первой мировой войны, которую отслужил в соборе Антверпена кардинал Мерсье. Впервые на Олимпийских играх были выпущены

ны голуби как символ мира и поднят на флагштоке олимпийский флаг, впервые было произнесена олимпийская клятва [1; 2].

### **Предвоенный период перед Второй мировой войной (1935–1936) в международном олимпийском движении**

Олимпиада в Берлине состоялась. Участвовали 3 963 спортсмена (331 женщина и 3 632 мужчины) из 49 стран. В 19 видах спорта разыграно 129 комплектов медалей. Началась она с олимпийской эстафеты. По античной традиции впервые в Олимпии при помощи вогнутого зеркала был зажжен священный огонь и как символ исторических традиций эстафетой доставлен к олимпийскому стадиону. Но самые благородные традиции Олимпийских игр в Берлине были нарушены. Флагов со свастики было больше, чем с олимпийской символикой. Среди зрителей нагнетался националистический психоз, на участников и судей оказывалось давление. В этих сложных условиях чернокожий спортсмен из США Джесси Оуэнс завоевал четыре золотые олимпийские медали в соревнованиях по легкой атлетике. Джесси Оуэнс был признан лучшим спортсменом Олимпиады и нанес тем самым удар по теории расового превосходства арийской нации. Германия не была допущена к участию в Играх 1920 и 1924 года, однако это обстоятельство, мало беспокоило Адольфа Гитлера. Он считал, что соревноваться с неарийцами как минимум унижительно. Олимпийские игры в Берлине выделялись повышенным вниманием к лоску и церемониалу. Гитлер таким образом хотел напомнить всем об эпохе нацизма. Игры XI Олимпиады 1936 года фашистский Берлин использовал в целях повышения престижа нацистского режима. Подводя итог по анализу Игр в Берлине, можно с уверенностью отметить, что слова из цитаты Кубертена были напутственными и реализованы другими людьми. Действительно, в истории олимпийского движения были различные персонажи, играющие разные роли. Некоторые использовали спорт как средство повышения миролюбия, развития мира, а некоторые – в подготовке к войне.

### **Военный период (1937–1945) в международном олимпийском движении**

Игры XII и XIII Олимпиады 1940 (Хельсинки, Финляндия) и 1944 года (Лондон, Англия) не состоялись из-за Второй мировой войны.

Во время военных действий множество спортсменов, выступавших в Берлине, ушли на фронт. Данная страница олимпийской истории – одна из самых сложных и противоречивых в истории олимпийского движения. Если верить данным одного из известных спортивных сайтов, то во времена Второй мировой войны погибли 415 участников Олимпийских игр разных годов. Каждый человек, погибший на войне, имел свою историю. Хотелось бы отметить одного из них, который особо выделился на Играх в Берлине, так как не принимал националистических взглядов – Лутц Лонг немецкий легкоатлет, серебряный призер Олимпийских игр в Берлине 1936 года. Лутц был тем самым, на которого во время Игр в Берлине возлагали большие надежды, и он своей победой должен был подтвердить превосходство арийской расы. Однако этого не случилось. Главным соперником в прыжках в длину для Лутца был Джесси Оуэнс. Есть мнение, что после того как Джесси во время своего выступления сделал два заступа, то Лутц подошел к нему и посоветовал отнестись к разбегу. Оуэнс победил в шестой попытке с мировым рекордом 8 м 6 см. Лонг был первым, кто поздравил Оуэнса с победой, – обнявшись, они вместе ушли под трибуны. Эта «возмутительная» выходка вывела из себя Адольфа Гитлера, после чего тот в бешен-

стве покинул стадион. Лонг писал с фронта Оуэнсу, что предчувствует свою скорую гибель, просит Джесси, чтобы тот после войны встретился с его сыном и рассказал об их дружбе. Оуэнс сдержал слово и в начале 1950-х был шафером на свадьбе Кая.

### **Послевоенный период (1946–1948) год в Международном олимпийском движении**

Огненным смерчем пронеслась по Европе Вторая мировая война, сея смерть и разрушения. Олимпийские игры 1940 и 1944 годов были сорваны. Да и Олимпиада 1948 года также несла на себе отпечаток войны. Период между Первой и Второй мировыми войнами в развитии олимпийского движения характеризовался завершением организационной структуры и формированием символики и ритуалов Олимпийских игр. Благодаря четкой организации, идеологической целостности, направленности на укрепление мира и взаимопонимание между странами, на пропаганду гуманистических ценностей Олимпийские игры превратились в наиболее значимое событие в спортивной и культурной жизни общества. Возникновение и развитие региональных игр, также как и рост представительности Олимпиад, свидетельствовали о возрастании авторитета олимпийского движения. Игры XIV Олимпиады прошли в Великобритании, (Лондон) с 29 июля по 14 августа 1948 года. Участвовали 4 104 спортсмена (390 женщин и 3 714 мужчин) из 59 стран. В 19 видах спорта разыграно 136 комплектов медалей. Это были первые Олимпийские игры после 12-летнего перерыва, вызванного Второй мировой войной. Олимпийские игры 1948 года стали известны как «Суровые игры», поскольку проводились в спартанских условиях, в обстановке послевоенной разрухи и восстановления разрушенных мировой войной национальных хозяйств. Для Олимпиады не было возведено ни одного нового сооружения, поэтому атлеты соревновались в условиях, максимально приближенных к спартанским. Англия еще не оправилась от бомбежек и экономической блокады, однако оргкомитет сумел подготовить проведение Игр на должном уровне. Для легкоатлетических соревнований был переоборудован футбольный стадион «Уэмбли». Олимпийцев разместили в казармах, школах и колледжах. Но, как писал один из участников Игр: «Несмотря на все неурядицы и бытовые неудобства, атмосфера на соревнованиях была радостной. Было так приятно оказаться снова вместе на спортивной площадке!»

Заключение. Как показала история, война – это полная противоположность олимпийской идеи мира и она является главным кризисом в истории эволюции олимпизма [1; 2].

1. Круглик, И. И. История олимпийского движения / И. И. Круглик, Ю. Ф. Курамшин, И. В. Соколова // Всероссийская электронная образовательная система [Электронный ресурс]. – СПб.: СПбГУП, 2014. – Режим доступа: <http://rosmetod.ru/upload/2014/10/30/06-47-30-kruglik-metodicheskie-rekomendacii-fevral-2014-god.doc?check=1>.

2. Мельникова, Н. Ю. Олимпийские игры, перечеркнутые войной (1916, 1940, 1944 гг.) / Н. Ю. Мельникова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – №5. – С. 94–96.

*Круталевич М.М.*

Международный государственный экологический институт им. А.Д.Сахарова БГУ

*Борисевич А.Р.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В БЕЛАРУСИ**

*Krutalevich M.M.*

A.D. Sakharov International State Ecological Institute BSU

*Barysevech A.R.*

Maxim Tank Belarussian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

## **ECOLOGICAL EDUCATION IN THE SYSTEM OF THE OLYMPIC MOVEMENT IN BELARUS**

**ABSTRACT.** Based on the analysis of literary sources, the views of professional teachers, the issue of using the accumulated positive experience in environmental education in the educational process at all levels of education in the context of the Olympic movement in the Republic of Belarus is considered in the article. The necessity of harmonious interaction of ecological and Olympic education is revealed.

**KEYWORDS:** ecology; physical culture; sport; Olympic movement; environmental education; Olympic education.

**АННОТАЦИЯ.** В статье на основании анализа литературных источников, мнения специалистов-педагогов рассматривается вопрос об использовании накопленного положительного опыта по экологическому образованию в учебно-воспитательном процессе на всех уровнях образования в контексте олимпийского движения в Республике Беларусь. Выявляется необходимость гармоничного взаимодействия экологического и олимпийского образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** экология; физическая культура; спорт; олимпийское движение; экологическое образование; олимпийское образование.

**Введение.** Взаимосвязь экологического и олимпийского образования в Республике Беларусь сегодня является насущной проблемой. Ее актуальность продиктована недостаточным вниманием в Беларуси к системному исследованию эколого-ориентированного физического воспитания и спорта, формированию мировоззрения человека в интересах устойчивого развития с использованием огромного потенциала олимпийского движения. Тем более, что с 1994 года экология наравне со спортом и культурой была признана Международным олимпийским комитетом одним из основных направлений своей деятельности, официально закрепив данную позицию в соответствующем пункте Олимпийской хартии [3].

Общеизвестно, что физическая культура и спорт нуждаются в экологически безопасной среде, а вся физкультурно-спортивная деятельность не должна наносить

вред природе и здоровью человека, должна иметь, как и любой другой вид человеческой деятельности, природоохранную направленность [2].

Результаты анализа. Анализ литературных источников показал, что в Республике Беларусь накоплен положительный опыт по экологическому и олимпийскому образованию в учебно-воспитательном процессе на всех уровнях образования. Начиная с детских дошкольных учреждений и заканчивая учреждениями высшего образования, в контексте целей устойчивого развития реализуются программы по различным учебным дисциплинам (обязательным и факультативным) экологического и олимпийского направления: «Мир вокруг меня» (образовательное направление «Ребенок и общество» с компонентами «Здоровье и личная гигиена», «Питание», «Безопасность жизнедеятельности»); «Ребенок и природа» с образовательными компонентами «Неживая природа», «Растения», «Животные», «Организм человека», «Взаимосвязи в природе», «Человек и мир» (I–V классы), «Я, энергия и окружающая среда» (II–IV классы), «Экологическое краеведение» (II–IV классы), «Основы безопасности жизнедеятельности» (V–VII классы), «Основы олимпийских знаний» (V–XI классы), разработан проект программ факультативных занятий «Олимп и Я» (I–IV и V–XI классы) и др.

Однако, несмотря на такой опыт по реализации намеченных целей устойчивого развития в сфере образования, мировое сообщество ищет новые, возможно, более эффективные подходы к достижению этих целей. Обсуждаются и реализуются разнообразные совместные проекты по вопросам образования в интересах устойчивого развития для всех поколений: белорусско-немецкий проект «Научная лавка как инструмент интеграции образовательных практик в региональные процессы устойчивого развития», эстонско-белорусский – «Переосмысление педагогики для внедрения образования в интересах устойчивого развития в странах программы Балтийского университета» и др.

Эффективность накопленного в Беларуси опыта по экологическому и олимпийскому образованию и воспитанию определяется не только подготовленным разноплановым содержанием, но и подбором адекватных методов, приемов и форм организации занятий с обучающимися, особенностью которых является направленность на достижение двуединого результата – усвоение учащимися содержания и ценностных ориентаций: экологических норм, правил поведения, основополагающих принципов олимпизма, идей гуманизма современного олимпийского движения. Усвоение теоретических знаний в основном обеспечивается классно-урочной системой. В преподавании различных учебных предметов (биологии, химии, географии, истории, белорусского и русского языков и литературы, физики, информатики и др.) достаточно активно используется интегративный подход. Ценностные понятия и нормы поведения усваиваются главным образом в процессе осуществления каждым обучающимся различных видов деятельности, в том числе использованием разнообразных форм внеклассной (внешкольной) работы экологического и олимпийского характера («День птиц», «Экологические тропы», «Молодая посадка», «Олимпийские уроки» и др.) [1].

Вместе с тем, доминирующие направления в олимпийском образовании в Беларуси преимущественно сводятся к освоению олимпийских знаний, проведению физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и художественно-эстетиче-

ских мероприятий, не акцентируя особого внимания на экологической составляющей олимпийского движения.

Поскольку олимпийское движение в республике, как и во всем мире, стало важнейшей частью жизни человека, развивается очень интенсивно в соответствии с Олимпийской хартией, учетом мировых социальных, экономических, политических изменений и представлено разнообразными направлениями, по нашему мнению, необходимо максимально использовать этот потенциал для привлечения всестороннего внимания к решению экологических проблем.

**Выводы.** В контексте концепции устойчивого развития такое интегративное образование в рамках олимпийского движения приобретает статус важнейшего фактора, определяющего стратегическую цель и ведущее направление образования в целом. Экологическое и олимпийское образование должны гармонично дополнять друг друга, а не развиваться параллельно.

1. Борисевич, А. Р. Экологическое образование будущего педагога: дидактический аспект: моногр. / А. Р. Борисевич. – Минск: БГПУ, 2010. – 244 с.

2. Склярова, Н. А. Экология физической культуры и спорта как наука и перспективы ее преподавания в вузах физического воспитания и спорта / Н. А. Склярова, О. И. Цыганенко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 110–115.

3. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 24.01.2018.

УДК 796.011

*Круталевич М.М.,  
Онищук О.Н.*

Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова БГУ  
Республика Беларусь, Минск

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

*Krutalevich M.M.,  
Onishchuk O.N.*

A.D. Sakharov International State Ecological Institute BSU  
Republic of Belarus, Minsk

## **OLYMPIC EDUCATION IN THE ECOLOGICAL CULTURE FORMATION OF A PERSONALITY**

**ABSTRACT.** Under conditions of the modern educational space, Olympic education possibilities, whose potential must be used in the development of environmental culture in students, are significantly expanding. The content of the Olympic education should focus not only on the sports and general cultural, but also on the environmental component of Olympism, which will contribute to sustainable development of the society as a whole.

**KEYWORDS:** Olympic education; ecological culture; sustainable development.



**АННОТАЦИЯ.** В условиях современного образовательного пространства значительно расширяются возможности олимпийского образования, потенциал которого необходимо задействовать в формировании у обучающихся экологической культуры. Содержание олимпийского образования должно ориентироваться не только на спортивную и общекультурную, но и на экологическую составляющую олимпизма, что будет способствовать устойчивому развитию общества в целом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; экологическая культура; устойчивое развитие.

В Беларуси за последние десятилетия достаточно широкое распространение получило олимпийское образование. Уже накоплен положительный опыт по внедрению в образовательный процесс олимпийских общечеловеческих ценностей, в котором используются разнообразные формы, методы и технологии, способствующие популяризации идей олимпизма. Огромный потенциал олимпийского образования сегодня становится одним из важнейших источников в формировании экологической культуры личности, что гармонично вписывается в Концепцию устойчивого развития Республики Беларусь до 2020 года.

Результаты анализа. В современных условиях противоречия развития и взаимодействия общества и природы приобретают практически критический характер. Такая ситуация привела к разработке научного подхода к гармонизации отношений человека и природы, в том числе и определила стратегию устойчивого развития, призванную обеспечить и гарантировать человечеству его существование и развитие в долгосрочной перспективе за счет выстраивания бережного взаимодействия с окружающей средой, создания новых возможностей защиты природы на основе специально ориентированного, управляемого экономического роста. Были созданы научные основы формирования у обучающейся молодежи современной научной картины мира и понимания принципов экологически устойчивого развития окружающей среды.

Вместе с тем, анализ практики внедрения в содержание дошкольного, школьного и высшего образования требований к качеству окружающей среды в Республике Беларусь, включения в учебный процесс в разрозненной (в большинстве своем несистемной) форме элементов экологии и рационального природопользования показывает, что в настоящий период система образования в республике не в полной мере способствует формированию у обучающихся экологической культуры, целостной современной научной картины мира на концептуальных принципах интеграции естественнонаучных и гуманитарных дисциплин, системности социоприродных процессов и явлений. Это в определенной степени снижает не только экологокультурный, но и общекультурный потенциал разноуровневого образования, не способствует успешной социализации в обществе.

В то же время понимание современной картины мира основано на формировании глобального мышления, диалоге культур, а также формировании экологически ответственного мировоззрения и понимании места каждого индивидуума в реализации концепции устойчивого развития на глобальном, национальном и местном уровнях. Формирование мировоззренческих установок и опыта практических действий в интересах устойчивого развития – важнейшее направление в области образования, которое требует согласованности и преемственности непрерывного олимпийского, экологического образования и семейного воспитания детей и молодежи с дошколь-

ного возраста до студенческой скамьи включительно. В данном контексте системное олимпийское образование может существенно повлиять на формирование экологической культуры личности.

Содержание олимпийского образования в этом случае должно ориентироваться не только на спортивную и общекультурную составляющую олимпизма («... философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума»), но и на его экологическую составляющую, ставшую неотъемлемой частью олимпийского движения [1]. Олимпийское образование на всех его уровнях обладает огромными возможностями формирования мотивационной сферы личности, регулирующей практические действия человека, в том числе и охрану окружающей среды. Основными мотивами охраны природы, по мнению исследователей (И.Д. Зверев, Б.Г. Иогансен, Н.А. Рыков, А.Н. Захлебный, И.Т. Суравегина и др.), являются: патриотические, научно-познавательные, эстетические, гигиенические и экономические [2]. Названные мотивы главенствуют сегодня и в развитии спорта, в первую очередь, спорта высших достижений. Популяризация идей олимпийского движения, ориентированного на олимпийские ценности (гуманистические, социально-культурные, социально-политические [3]), ставит перед олимпийским образованием конкретные задачи и по формированию экологической культуры личности:

1) формирование адекватных представлений о взаимосвязях в системе «человек – спорт – природа», что позволит личности не только знать о взаимовлиянии этих системных компонентов, но и поспособствует принятию правильного решения по вопросу, как следует поступать с точки зрения экологической целесообразности;

2) формирование бережного отношения к природе, что будет способствовать выбору правильной стратегии поведения, соответствующего взаимодействию с окружающей средой (природой), поскольку само по себе наличие экологических знаний не гарантирует экологически целесообразного поведения личности;

3) формирование адекватных действий (умений, навыков, технологий) при взаимовлиянии в системе «человек – спорт – природа», что даст возможность реализовать выбор правильных стратегий.

Следовательно, познавательно-воспитательное направление содержания олимпийского образования должно быть ориентировано и на рост человеческого потенциала в реализации экологически безопасных технологий. Например, при реализации успешно апробированного учебно-методического комплекса «Основы олимпийских знаний» и программы факультативных занятий «Олимпийский мир» для учащихся I–IV классов, сориентированных на знакомство учеников с миром олимпизма, Олимпийских игр, изучение олимпийского движения и усвоение олимпийских знаний, можно более акцентированно использовать разработки ученых в области «зеленых аксиом», экосистемной познавательной модели мира.

Выводы. Поиск перспективных инновационных решений в области повышения эффективности использования образовательного потенциала в олимпийском движении, сфере физической культуры и спорта, анализ, обобщение и оптимальное использование накопленного педагогического опыта по олимпийскому образованию, его научно-практическое осмысление через призму стоящих социально-экономических, технологических, эколого-природно-ресурсных проблем устойчивого развития будет способствовать формированию экологической культуры личности.

1. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/collections/official-publications/olympic-charters/>. – Дата доступа: 24.01.2018.

2. Чуйкова, Л. Ю. Анализ развития экологического образования в Российской Федерации / Л. Ю. Чуйкова // Астраханский вестник экологического образования. – 2011. – № 1 (17). – С. 7–19.

3. Гуслистова, И. И. Олимпийское образование в Республике Беларусь как фактор устойчивого развития страны / И. И. Гуслистова // Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века: материалы 18-й Междунар. науч. конф., 17–18 мая 2018 г., г. Минск, Респ. Беларусь: в 3 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батян [и др.]; под ред. д-ра физ.-мат. наук, проф. С. А. Маскевича, д-ра с.-х. наук, проф. С. С. Позняка. – Минск: ИВЦ Минфина, 2018. – Ч. 3. – С. 232–234.

УДК 796.01:32+796.032.2(091)

*Лухтар С.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ВЛИЯНИЕ ПОЛИТИКИ НА СПОРТ

*Likhtar S.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## THE IMPACT OF POLITICS ON SPORT

ABSTRACT. Sport is an integral part of politics, a political instrument of influence on the society. The author considers the relationship of sport and politics, the problems of the international sports movement history, indicating the growth of political interference in sport that underlines the relevance and historical basis of the problem.

KEYWORDS: sport; politics; Olympic Games; international sports movement; influence; problem.

АННОТАЦИЯ. Спорт является неотъемлемой частью политики, политическим инструментом воздействия на общество. Автором рассмотрена взаимосвязь спорта и политики, проблемы в истории международного спортивного движения, свидетельствующие о росте вмешательства политики в спорт, что говорит об актуальности и исторической основе данной темы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт; политика; Олимпийские игры; международное спортивное движение; влияние; проблема.

В современном мире к спорту проявляют интерес не только большие группы людей, но и политические деятели, так как спорт является политическим орудием влияния на общество. Французским социологом Ж. Мейно в монографическом исследовании «Спорт и политика» обозначены отличия влияния политики на спорт и

влияния спорта на политику. Он отметил, что спорт чаще становится инструментом в руках политики, нежели сам оказывает влияние на нее. Ж. Мейно раскрыл три основные причины вмешательства государства в область спорта – это забота о здоровье населения; забота о поддержании общественного порядка, забота об утверждении национального престижа. Спортивная политика является и значительной составляющей частью политики в области работы с молодежью, осуществляемой государством. Путем организации и проведения крупных международных спортивных соревнований политические деятели решают задачи разжигания национализма в своей стране и межнациональных конфликтов в другой стране с целью дестабилизировать обстановку в ней; переключения внимания населения с политических, социальных, экономических и других проблем на сферу большого спорта; доказывания успешности политики, проводимой политической элитой и государственной властью данной страны, а также повышения имиджа страны-организатора соревнований и ее лидеров на международной арене; формирования у граждан чувства гордости за свою страну и осуществляемую ее руководством политику; утверждения определенной системы политических ценностей и распространения ее в других странах; использования соревнований в качестве определенной части предвыборной кампании конкретных политических деятелей или партий; оказания давления на страны с будто бы недемократическим режимом или с другой социально-политической системой; использования международных соревнований для корректировки внутривнутриполитического и внешнеполитического курсов других государств; выстраивания отношений между регионом и центром путем делегирования центром региону прав на проведение международного спортивного соревнования.

Разногласия в идеологии, политике разных стран часто переносятся на международный спорт. Вмешательство политики в спорт и возрастание его подтверждается формированием определенных проблем в истории международного спортивного движения. Одной из них является проблема расовой дискриминации. В истории примером расистского подхода были Игры III Олимпиады 1904 года в Сент-Луисе, 1908 года – в Лондоне, 1936 года – в Берлине. К концу XX века эта проблема практически полностью разрешилась, национальные меньшинства и люди с различным цветом кожи, участвуют в самых известных международных соревнованиях.

Бойкот странами Олимпийских игр является также одним из явных примеров вмешательства политики в спорт. Например, Игры XVI Олимпиады в Мельбурне 1956 года: Нидерланды, Швейцария, Испания, в доказательство протеста против участия советских войск в венгерских событиях отказались от участия в Играх; Египет, Ирак, Ливан и Камбоджа не приняли участия по иной политической причине – протест против Суэцкого кризиса, вмешательства войск Великобритании, Франции и Израиля в Египет; команда Венгрии отказалась выступать под флагом Венгерской Народной Республики и прошли под флагом Венгрии 1918 года; Китай отказался от участия в Играх в связи с участием Тайваня как независимого государства. Следует отметить и два самых крупных бойкота, которые коснулись Игр XXII Олимпиады в Москве и Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе. Участие в Играх 1980 года не приняли спортсмены из более чем 50 стран, в том числе такие спортивные сверхдержавы, как США, ФРГ, Япония и другие. Отказ стран от участия в Играх XXII Олимпиады в Москве «был связан с протестом против ввода советских войск в Афганистан в 1979

году. СССР и страны, поддерживающие его, всего 14 государств ответили такой же акцией, не приняв участия в Играх 1984 года в Лос-Анджелесе» [2]. Следует отметить, что эта проблема сегодня не так ярко проявляется, как ранее.

Не обошла стороной спортивное движение и проблема терроризма, крупных трагедий. Наиболее трагический случай, за всю современную историю олимпийского движения, произошел на Играх XX Олимпиады 1972 года в Мюнхене. Атмосфера Игр была нарушена захватом заложников из числа спортсменов израильской делегации, проведенной членами террористической палестинской организации «Черный сентябрь» [2]. Таким путем они хотели оказать политическое давление на Израиль. Жертвами теракта стали 11 участников израильской олимпийской сборной. Президент МОК Эйвери Брендедж призвал участников Игр Олимпиады продолжить соревнования. Он отметил то, что нельзя допустить, чтобы Игры стали местом торговых, политических акций или преступных действий, чтобы горстка террористов уничтожила один из основных каналов международного сотрудничества.

В середине 1990-х гг. стали очевидными проблемы выбора городов для проведения Олимпийских игр и проблема олимпийского образования. Страны преследуют определенные политические цели при проведении спортивных соревнований высокого уровня. Право на проведение соревнований такого уровня повышает имидж страны-организатора на мировой политической арене. В Республике Беларусь за последнее время проведены такие крупные спортивные мероприятия, как чемпионаты мира по хоккею, велосипедному спорту на треке, тайландскому боксу, пауэрлифтингу, чемпионаты Европы по художественной гимнастике, самбо, боксу, индорхоккею, шахматам, фигурному катанию и многие другие международные соревнования. Беларусь получила право на проведение II Европейских игр в 2019 году и чемпионата мира по хоккею в 2021 году.

Проблема повышения качества олимпийского образования является результатом противоречия между высоким уровнем развития спорта и низким состоянием уровня введения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, особенно детей и молодежи. Важное значение имеет не только формирование и повышение уровня олимпийских знаний, но и формирование реального поведения, образа и стиля жизни, который соответствовал бы этим идеалам и ценностям. В связи с падением идеологических представлений прошлого, а также прагматичности и безразличия молодежи к духовным ценностям, немаловажным является ознакомление детей и молодежи с идеалами олимпизма, ориентированными на гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Системным решением задач олимпийского образования в Беларуси занимается общественная организация «Белорусская олимпийская академия». Она решает задачи изучения, распространения, популяризации и развития гуманистических ценностей, принципов, идеалов олимпизма, олимпийского движения, Олимпийских игр; пропаганды идей Олимпизма, содействия духовному, моральному, физическому совершенствованию личности и т. д.

Актуальными в настоящее время являются проблемы коммерциализации, любительства, профессионализма. Они тесно взаимосвязаны между собой. Одним из примеров являются XIX Олимпийские зимние игры в Солт-Лейк-Сити 2002 года. Спортивные журналисты и специалисты отметили, что «причинами необъективного судейства на Зимних играх явились коммерциализация спорта, политические и про-

пагандистские цели, которые поставили перед собой хозяева Игр – американцы. От предвзятого отношения судей, действий медицинских и других чиновников считают себя пострадавшими спортсмены из Украины, Белоруссии, Литвы, Южной Кореи и других государств» [2]. Олимпийские игры – спортивное шоу, которое ориентированно не только на публику, но и ставшее предметом достижения прибыли. В связи с профессионализацией спорт теряет свою гуманистическую роль в обществе, на первое место ставятся такие ценности, как успех, карьера, деньги. Принцип олимпийского спорта Fair play («Честная игра») стал уступать место принципу «Победа любой ценой».

Наиболее актуальной в последнее время является проблема допинга. Отстранение России от Игр XXXI Олимпиады, которая проходила в Рио-де-Жанейро в 2016 году, ничем не отличается от политических санкций, которые МОК вводил против стран в XX веке. Отличие в том, что сегодня это делается под видом «борьбы с допингом». Участники Игр XXIX Олимпиады Иван Тихон и Вадим Девятковский по решению МОК были лишены наград и подвергнуты дисквалификации. В июне 2010 года решения о дисквалификации были отменены Спортивным арбитражным судом в связи с нарушениями, допущенными при проведении допинг-контроля, олимпийские медали возвращены. В 2016 году была дисквалифицирована белорусская сборная по гребле – «мельдониевая» война задела и белорусов. Ответов, скорее всего, несколько: неслучайно удаляют ведущих спортсменов, большинство транснациональных корпораций, которые поддерживают МОК – американские. Им, судя по всему, необходимо вернуть деньги, которые они «вкладывают в спорт».

Обозначенные проблемы возникали, разрешались, а некоторые остаются актуальными и на сегодняшний день. Отдельные проблемы затронули и Беларусь.

Таким образом, на протяжении истории международного олимпийского движения влияние политики на спорт является очевидным. Политические взаимоотношения между странами оставляли отпечаток и отражаются по сегодняшний день на состоянии спорта. «Спорт вне политики» – олимпийский лозунг, провозглашенный Пьером де Кубертенем, не находит полного воплощения на практике.

1. Невская, Т. А. Олимпийское движение и имидж России / Т. А. Невская // Научно-аналитический журнал обозреватель. – 2016. – № 11. – С. 48–57.

2. Столяров, В. И. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / В. И. Столяров // Наука в олимпийском спорте: междунар. науч.-теор. журн. – 2007. – № 2.

*Люкевіч Ул.П.*

Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна  
Рэспубліка Беларусь, Брэст

## **ПРЭЗІДЭНТЫ МАК. АД ДЭМЕТРЫЮСА ВІКЕЛАСА ДА ЭЙВЭРЫ БРАНДЫДЖА: ТАКТЫКА І СТРАТЭГІЯ КІРАВАННЯ**

*Lukievič Ul.P.*

A.S. Pushkin Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

## **IOC'S PRESIDENTS. FROM DEMETRIUS VIKELAS TO AVERY BRUNDAGE: TACTICS AND STRATEGY OF MANAGEMENT**

**ABSTRACT.** This material focuses on the choice of tactics and strategy in the activities of top management of the International Olympic Committee in the period up to 1972. Contradictions in the development of the world socio-economic order influenced the choice of a number of preferences in the Olympic movement formation. The IOC Presidents had to take into account a variety of factors in order to prevent unjustified decisions, although this was not always possible. The practical activity of the IOC representatives of our time for the most part takes into account the leadership tactics and strategy of their predecessors.

**KEYWORDS:** IOC; Olympic Charter; IOC Presidents; management tactics; management strategy.

**АНАТАЦЫЯ.** У дадзеным матэрыяле ўвага акцэнтуюецца на выбары тактыкі і стратэгіі кіравання ў дзейнасці вышэйшых органаў Міжнароднага алімпійскага камітэту ў перыяд да 1972 года. Супярэчнасці ў развіцці сусветнага сацыяльна-эканамічнага парадку паўплывалі на прыняцце шэрагу самых разнастайных рашэнняў дзеля падтрымкі станаўлення алімпійскага руху. Прэзідэнты МАК павінны былі ўлічваць мноства розных фактараў, каб не зрабіць недапушчальных памылак, хоць гэта ўдавалася далёка не заўсёды. Практычная дзейнасць прадстаўнікоў МАК сучаснасці ў пераважнай большасці выпадкаў улічвае тактыку і стратэгію кіравання сваіх папярэднікаў.

**КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ:** МАК; Алімпійская хартыя; прэзідэнт МАК; тактычны менеджмент; стратэгічны менеджмент.

Міжнародны алімпійскі камітэт з самага пачатку свайго існавання (1894 год) у высокай ступені ўлічваў тую сацыяльна-эканамічную сітуацыю, якая існавала ў грамадстве. Ягонае кіраўніцтва спрабавала і да сённяшняга часу спрабуе ўстрымацца ад умяшальніцтва ў палітычныя справы, але ў розныя перыяды свайго функцыянавання МАК быў змушаны да самых разнастайных кампрамісаў. Такая тактыка зыходзіла перш за ўсё з паставовых прынцыпаў Алімпійскай хартыі: спорт функцыянуе ў межах грамадства і спартыўныя арганізацыі ў сістэме алімпійскага руху павінны захоўваць палітычны нейтралітэт [1]. Акрамя таго ў рэдакцыі Алімпійскай хартыі, якая была прынятая 09 кастрычніка 2018 года, зроблены моцны акцэнт адносна забеспячэння адсутнасці ўсялякай формы дыскрымінацыі: расавага, моўнага, рэлігійнага,

палітычнага характару, па прыкмеце колеру скуры, палавой прыналежнасці, сексуальнай арыентацыі, наяўнасці іншай думкі, нацыянальнага ці сацыяльнага паходжання, валодання маёмасцю, нараджэння альбо іншага статусу [1]. Прэзідэнты МАК з розным поспехам спрабавалі ўтрымаць сваю арганізацыю ў якасці надурадавага і наддзяржаўнага суб'екта дзейнасці.

Першы прэзідэнт Міжнароднага алімпійскага камітэту бізнэсмен і пісьменнік Дэметрыюс Вікелас (*Demetrios Vikelas*, гады кіравання 1894–1896) займаў свой пост вельмі кароткі перыяд. Яго напэўна можна назваць “нечаканым прэзідэнтам”, але ён выканаў галоўную місію, якая заключалася ў тым, каб паспяхова правесці спаборніцтвы адраджэння старажытных Алімпіядаў, што і адбылося ў 1896 годзе на яго радзіме ў Афінах. У постаці Дэметрыюса Вікеласа дзіўным чынам спалучылася некалькі важных характарных асаблівасцяў, якія разам з ягонай энэргіяй і арганізатарскімі здольнасцямі рэалізаваліся ў актыўнай дзейнасці пад час падрыхтоўкі і правядзення Алімпійскіх гульняў. Як сапраўдны патрыёт сваёй краіны, ён усяляк падтрымліваў старажытнагрэцкую культурную традыцыю, а ў якасці прэзідэнта МАК садзейнічаў яе рапаўсюджванню на сучасныя Алімпійскія гульні, што асабліва яскрава праявілася пад час гістарычнага Алімпійскага кангрэсу 1894 года ў Парыжы [2].

Французкі грамадскі дзеяч і педагог барон П'ер дэ Кубертэн (*Pierre de Coubertin*, гады кіравання 1896–1925) фактычна з'яўляецца агульнапрызнаным ініцыятарам адраджэння алімпійскага руху ў сучасны перыяд. Менавіта ён генераваў падставовыя ідэі развіцця алімпізму. П'ер дэ Кубертэн вызначаўся нязвыклымі арганізатарскімі здольнасцямі. Ён прыцягнуў на свой бок шэраг уплывовых еўрапейскіх палітыкаў і грамадскіх дзеячоў, набыў прыхільнікаў і паслядоўнікаў у розных краінах [3]. Ягонае разуменне паняцця “алімпійская ідэя”, якое будавалася на падставе гуманістычных традыцыяў, да сённяшняга дня з'яўляецца адным з найважнейшых прынцыпаў дзейнасці ў сучасным спорце [3]. Інтэрпрэтацыя спадчыны культуры Старажытнай Грэцыі адносна феномену алімпізма спрыяла фарміраванню, развіццю, функцыянаванню і распаўсюджванню спорту па ўсім свеце. Аднак у варунках глабалізаванага грамадства рамантычнае і сентыментальнае трактаванне спорту з пункту гледжання ідэялістычнага яго ўспрымання П'ерам дэ Кубертэнам усё больш і больш падпадае пад ціск бязлітасных камерцыялізацыйных працэсаў нашага часу [3].

У складаных сацыяльна-эканамічных умовах праходзіла дзейнасць трэцяга прэзідэнта МАК бельгійскага графа Анры дэ Байле-Лятура (*Henri de Baillet-Latour*, гады кіравання 1925–1942), які зрабіў шмат намаганняў у справе развіцця алімпійскага руху. Хоць з іншага боку ягоная праца характарызуецца як шэраг супярэчлівых крокаў, ён абвінавачваецца ў цесным супрацоўніцтве з кіраўніцтвам нацысцкай Германіі і падтрымцы нацысцкай ідэялогіі [4]. У якасці замены кубертэнаўскіх сентыментаў адносна аматарства ў спорце жорсткая сацыяльная рэчаіснасць прапанавала прафесіянальныя падставы ў рэалізацыі гэтага феномену. Канфрантацыя паміж аматарамі і прафесіяналамі на некалькі дзесяцігоддзяў запаволіла развіццё алімпійскага руху, а каб не дапусціць прафесіяналаў да ўдзелу ў Алімпіядах, у Алімпійскую хартыю было уведзена так званае правіла 26 [5]. Байле-Лятур быў змушаны да тактыкі лавіравання ў 30-я гады мінулага стагоддзя з мэтай захавання алімпійскага руху. Вельмі неадназначным з пункту гледжання сённяшняга дня падаецца таксама рашэнне аб правядзенні XI Алімпійскіх гульняў 1936 года ў Берліне. Але адным з галоўных паказальнікаў ягонай працы з'яўляецца тое, што алімпійскі рух не занепадаў і традыцыя правядзення Алімпіядаў не перапынілася.



Неадназначнасць развіцця сацыяльна-палітычнай сітуацыі ў свеце не магла не адбіцца на дзейнасці чарговага прэзідэнта МАК, шведскага прамыслоўца Зігфрыда Эдстрама (Sigfrid Edström), які ўзначальваў гэтую арганізацыю з 1942 па 1952 год. З аднаго боку, пад ягоным кіраўніцтвам удалося захаваць традыцыі пераемства ў Міжнародным алімпійскім камітэце, працягнуць далейшае яго развіццё. Але з другога боку, застаюцца супярэчлівыя пытанні адносна ягоных палітычных поглядаў, выбару тактыкі і стратэгіі ў паступальным пашырэнні алімпійскага руху і захаванню прыналежнасці да алімпійскіх прынцыпаў [6]. Гэта быў таксама час, калі пачаўся перыяд новага палітычнага падзелу свету, калі ўяўныя рысы пачала набываць так званая “халодная вайна”. МАК пад кіраўніцтвам Эдстрама ўпершыню сутыкнуўся з невядомай да гэтай пары з’явай, а менавіта ўдзелам у спаборніцтвах дзвюх нямецкіх дзяржаваў, дзвюх кітайскіх і дзвюх карэйскіх. Акрамя таго ў пасляваенныя гады пачалося складанае і неадназначнае супрацоўніцтва з прадстаўнікамі СССР. Нельга не адзначыць некаторыя ягоныя асабістыя погляды, якія праявіліся ў падтрымцы правядзення Алімпіяды 1936 года ў Берліне, блізкімі кантактамі з нацысцкімі кіраўнікамі спорту, што працягваліся далей і па заканчэнні Другой сусветнай вайны. Разам з тым генеральная дзейнасць Зігфрыда Эдстрама была накіравана на аднаўленне і замацаванне алімпійскага руху, на выкарыстанне алімпійскай ідэі як фактара развіцця ўзаемапаразумення і супрацоўніцтва паміж народамі.

Чарговы прэзідэнт МАК Эйвэры Брандыдж (Avery Brundage) са Злучаных Штатаў Амерыкі правёў на сваёй пасадзе дваццаць гадоў (1952–1972). Гэта быў выключна цяжкі час у палітычным успрыманні, калі міжнародная супольнасць характарызавалася складанымі ўзаемаадносінамі ў рэальным існаванні дзвюх Германіяў, дзвюх Карэяў, двух Кітаяў, калі ў спорце актуальнай была праблема апартэіду ў Паўднёвай Афрыцы і Радэзіі, калі сталі наспяваць няўхільныя тэндэнцыі прафесіяналізацыі алімпійскага спорту, калі сродкі масавай інфармацыі даводзілі пра палітычныя дэманстрацыі амерыканскіх чарнаскурых атлетаў, і, нарэшце, забойства адзінаццаці ізраільскіх спартоўцаў непасрэдна пад час правядзення Алімпійскіх гульняў 1972 года ў Мюнхене. Усе гэтыя праблемы адна за другой абрынуліся на Эйвэры Брандыджа, і той прымаў рашэнні выключна самастойна, таму што з аднаго боку, быў прыхільнікам аўтакратычнага стылю кіравання, а з другога, у яго адсутнічалі дыпламатычныя навыкі, каб знайсці шляхі да кампрамісу. Таксама на шэраг рашэнняў прэзідэнта МАК паўплывала тое што ён знаходзіўся ў палоне ідэялістычных поглядаў сваіх папярэднікаў і не змог адэкватна ацаніць усе тыя змяненні якія тады сталі імкліва адбывацца па ўсім свеце [7]. Адною з праблемных супярэчнасцяў мінулага часу выявілася тое, што спорт вызначальна і першапачаткова трактаваўся па-за палітыкай, а сацыяльная рэальнасць дэманстравала зусім іншыя тэндэнцыі, якія што-раз набывалі новыя імпульсы ў сваім развіцці.

Кароткі аналіз дзейнасці першых пяці прэзідэнтаў Міжнароднага алімпійскага камітэту ў выбары тактыкі і стратэгіі кіравання ў галіне спорту паказвае на часам супярэчлівыя падыходы ў вырашэнні вялікай колькасці пытанняў. Калі на пачатку Дэметрыюс Вікелас і П’ер дэ Кубертэн грунтуюцца пераважна на пазіцыях рамантызму і сентыменталізму з пэўнай доляй гістарычнай настальгіі, то далей на разгортванне падзеяў у вялікай ступені пачынаюць уплываць сацыяльна-палітычныя фактары. Характэрнымі прыкметамі такога становішча становіцца канфрантацыя свету і асобных краінаў па шэрагу разнастайных крытэрыяў. Знакамітае кубертэнаўскае выказванне “О спорт, ты – мір!” ва ўсё большай ступені пачынае трактавацца як вайна без зброі.

1. Olympic Charter. – Lausanne: Published by the International Olympic Committee, 2018. – 99 p.
2. Люкевіч, Ул. П. Прэзідэнты МАК. Дэметрыюс Вікелас: асветнік і літаратар / Ул. П. Люкевіч // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: выклікі і перасцярогі: зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна [і інш.]; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст: Альтэрнатыва, 2015. – С. 5–9.
3. Люкевіч, Ул. П. Прэзідэнты МАК. П’ердэ Кубертэн: алімпійская ідэя / Ул. П. Люкевіч // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: змены сацыяльнай парадыгмы: зб. навук. прац / Брэсц. дзярж. ун-т імя А. С. Пушкіна; рэдкал.: Ул. П. Люкевіч (старш.) [і інш.]. – Брэст: БрДУ, 2017. – С. 3–8.
4. Люкевіч, Ул. П. Прэзідэнты МАК. Анры дэ Байле-Лятур: небяспека алімпійскага крызісу / Ул. П. Люкевіч // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Упр. спорта и туризма Брест. облисполкома; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2017. – С. 80–85.
5. Олимпийская хартия. – М.: Международный олимпийский комитет; Олимпийский комитет СССР; Олимпийская академия СССР, 1990. – 87 с.
6. Люкевіч, Ул. П. Прэзідэнты МАК. Зігфрыд Эдстам: алімпійскі рух па заканчэнні Другой сусветнай вайны / Ул. П. Люкевіч // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Респ. науч.-практ. конф., Брест, 20–21 апр. 2018 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: И. Ю. Михута, К. И. Белый, С. К. Якубович. – Брест: БрГУ, 2018. – С. 34–38.
7. Люкевіч, Ул. П. Алімпійскі рух у эпоху “халоднай вайны” / Ул. П. Люкевіч // Актуальные проблемы физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Упр. спорта и туризма Брест. облисполкома; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2018. – С. 68–72.

УДК 796/799

*Люлина Е.,  
Арсланов Ш.*

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Республика Узбекистан, Чирчик

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ДЕЛЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Lyulina E.,  
Arslanov Sh.*

Uzbek State University of Physical Culture and Sport  
Republic of Uzbekistan, Chirchik

## **OLYMPIC EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLE**

ABSTRACT. Potential value of Olympism in healthy lifestyle formation is considered in the article. A brief overview of practical implementation of the Olympic education in the Republic of Uzbekistan is presented.

KEYWORDS: Olympism; propaganda; healthy lifestyle; education; development; population.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются возможности ценностного потенциала олимпизма, как инструмента формирования здорового образа жизни. Представлен краткий обзор практической реализации олимпийского образования в условиях Республики Узбекистан.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: олимпизм; пропаганда; здоровый образ жизни; образование; развитие; население.

Успешное решение задач по дальнейшему совершенствованию общества экономически активной части населения, тесно связано с развитием духовно-просветительской работы. В связи с этим приоритетными задачами современного этапа развития государства становятся: забота о здоровье всех групп населения, пропаганда ценностных ориентаций по формированию здорового образа жизни, совершенствование интеллектуальных и духовных качеств личности. Одним из инструментов для заданного направления может выступить олимпизм и олимпийское образование [1].

Олимпизм как социальное явление шагнул уже в третье тысячелетие. Понятие олимпизма в современном понимании впервые было определено Пьером де Кубертенем.

К ведущим концептуальным идеям Олимпизма относятся:

- идея мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи в духе мира;
- идея гуманистического, всестороннего развития личности.

В современных условиях олимпизм выступает как общечеловеческая ценность, как существенный элемент культуры, показатель развития физической культуры населения и прежде всего молодежи.

Здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения, представляет собой «Оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Формирование здорового образа жизни человека в соответствии с принципами олимпизма включает в себя два взаимообуславливающих компонента – духовно-нравственный и физический. Философский же аспект предполагает совершенствование моральных установок личности.

Практическая направленность реализации факторов олимпизма предполагает освоение населением ценностей здорового образа жизни, осуществление систематической работы, направленной на освоение знаний, умений и навыков как самостоятельных, так и групповых занятий, развитие положительных личностных качеств [2].

Необходимость формирования интеллектуально-духовных качеств и здорового образа жизни, в частности молодого поколения, осознано на государственном уровне. В современных условиях в нашей стране большое внимание уделяется развитию детского и юношеского спорта. Физическая культура и спорт во взаимосвязи с олимпийскими ценностями рассматриваются как ведущие индикаторы здоровья,

как важное направление всестороннего развития личности. В стране ведется планомерная работа по внедрению когнитивных знаний среди учащейся молодежи. Так в программу обучения в колледжах олимпийского резерва Узбекистана включены теоретические курсы: «Олимпия асослари» (Основы олимпийских знаний) и «Соғлом турмуш тарзи», (Здоровая семья), а также в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта преподается цикл олимпийских знаний, которые отражают всю полноту представлений о ценностных ориентирах олимпизма и основах здорового образа жизни. Повсеместно проводятся комплексные физкультурно-массовые мероприятия: «Женский спортивный фестиваль»; «Мама, папа, я – спортивная семья», «Всемирный день бега» и др.

Вместе с тем широкая агитация во всех регионах нашей страны значимости массового спорта и основ здорового образа жизни, моральных ценностей в судьбе человека и семьи как основ физического и духовного здоровья, защита от вредных привычек молодежи, создание для молодых людей необходимых условий для реализации своих способностей и талантов остаются важными и актуальными задачами.

Осуществление первоочередных задач согласно «Стратегии развития Узбекистана по приоритетным направлениям 2017–2021 гг.», сопряжено, с совершенствованием законодательной базы. Так, принято Постановление: «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», одним из направлений которого является пропаганда здорового образа жизни среди населения. И на сегодняшней повестке дня в продолжение добрых традиций Президент Республики Шавкат Миромонович Мирзиёев определил, что будут мобилизованы все силы и возможности нашего государства по дальнейшему воспитанию гармонично развитого поколения с самостоятельным мышлением, высоким интеллектуальным и духовным потенциалом.

Резюмируя изложенное, можно заключить о том, что использование ценностей физической культуры и принципов олимпизма в целях воспитания и формирования личности с идеологически верной направленностью, активной гражданской позицией могут служить дальнейшему неуклонному и решительному росту государства.

1. Исаев, А. А. Олимпийская педагогика / А. А. Исаев. – М., 1998.
2. Мельникова, Н. Ю. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи» / Н. Ю. Мельникова. – М., 2016.

*Мисюра А.А.*

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, Гомель

## **ОЦЕНКА ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 2-Х И 3-Х КЛАССОВ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

*Misjura A.A.*

F. Skorina Gomel State University  
Republic of Belarus, Gomel

### **ASSESSMENT OF THE OLYMPIC KNOWLEDGE OF PUPILS OF THE SECOND AND THIRD FORMS OF DAY-CARE CENTERS**

**ABSTRACT.** Inclusion of the Olympic education in the learning process promotes formation of children's interest to physical improvement and involvement in sport. The assessment of the level of knowledge formation about Olympism of 79 pupils of the 2nd and 35 pupils of the 3rd forms of the secondary school No. 59 of Gomel city, visiting day-care centers, is presented in the article. The research organization is presented by testing the above-named pupils. The testing defined the average level of formation of the Olympism knowledge among the pupils of the 2nd and 3rd forms.

**KEYWORDS:** Olympic knowledge; pupils; physical culture and health; Olympic movement; Olympic education.

**АННОТАЦИЯ.** Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у учащихся интереса к физическому совершенствованию и их приобщению к спорту. Оценка уровня сформированности знаний об олимпизме 79 учащихся 2-х и 35 учащихся 3-х классов средней школы № 59 г. Гомеля, посещающих группы продленного дня, представлена в статье. Организация исследования представлена выполнением тестовых заданий с вышеназванными учащимися. Тестирование определило средний уровень сформированности знаний по олимпизму среди учащихся 2-х и 3-х классов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийские знания; учащиеся; физическая культура и здоровье; олимпийское движение; олимпийское образование.

Современная система общего среднего образования в области физической культуры направлена на формирование у учащихся знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека, раскрытие и развитие физических способностей ребенка и в целом повышение интереса учащихся к спорту.

«Основы физкультурных знаний», один из разделов учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье», предполагает ознакомление школьников с основами олимпийского движения и спорта, с миром духовных ценностей олимпизма, с историей олимпийского движения и Олимпийских игр, традициями национального спорта, достижениями белорусских олимпийцев [1].

Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию, применению физических упражнений и овладению ими, а также правильному отношению к своему здоровью, ведению здорового, активного образа жизни, соблюдению личной гигиены [2; 3].

Разрешение противоречия между высокой значимостью олимпийских знаний и низким уровнем методического обеспечения процесса на уроках физической культуры выступает в качестве одной из актуальных проблем совершенствования физической культуры личности школьников [4].

Задача настоящего исследования заключается в оценке уровня сформированности знаний об олимпизме учащихся 2-х классов и 3-х классов, посещающих группы продленного дня в общеобразовательном учреждении.

Исследование проводилось на базе средней школы № 59 г. Гомеля с участием 79 школьников 2-х классов и 35 школьников 3-х классов, посещающих группы продленного дня.

Организация исследования представлена проведением тестирования с выше-названными учащимися. Вопросы теста были составлены в соответствии с учебным материалом программы «Физическая культура и здоровье».

Тест об олимпийских знаниях состоял из 7 вопросов, содержащих информацию о родине, символе, флаге, девизе, частоте проведения Олимпийских игр, названии и видах награждения победителей Олимпийских игр.

Задания были разработаны в иллюстрированной форме с выбором одного или нескольких необходимых вариантов ответа. Максимальное количество набранных баллов за правильные ответы в тесте равнялось 7.

Оценка знаний учащихся была распределена на уровни: «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего» и «низкий» в соответствии с интегральной 10-балльной шкалой оценки учебных достижений учащихся. Затем было подсчитано общее количество набранных ответов, а уровни сформированности знаний о физических упражнениях выражены в процентах.

Результаты сформированности уровня олимпийских знаний представлены в таблице.

Таблица – Результаты сформированности уровня олимпийских знаний

Уровень физкультурных знаний	Количество учащихся	
	2-х классов	3-х классов
Высокий	–	3 (8,6 %)
Выше среднего	16 (20,3 %)	11 (31,4 %)
Средний	34 (43 %)	13 (37,1 %)
Ниже среднего	20 (25,3 %)	5 (14,3 %)
Низкий	9 (11,4 %)	3 (8,6 %)

Из таблицы видно, что в олимпийских знаниях высокого уровня достигли только трое учащихся 3-х классов, что не скажешь об учащих 2-х классов – не достиг ни один тестируемый. Уровень «выше среднего» – у 16 (20,3 %) учащихся 2-х классов и 11 учащихся 3-х классов. «Средний» уровень знаний наблюдается у 34 (43 %) обучающихся 2-х классов и 13 (37,1 %) обучающихся 3-х классов, «ниже среднего» –

у 20 человек (25,3 %) и 5 (14,3 %) соответственно. «Низкий» уровень знаний – у 9 (11,4 %) и 3 (8,6 %) школьников 2-х и 3-х классов.

Ошибки в ответах учащихся прослеживаются в вопросах правильного названия победителей Олимпийских игр в Древней Греции, частоты их проведения. Затруднения у некоторых учащихся вызвал вопрос об олимпийском флаге и родине Олимпийских игр. Не все ребята знали, что победители Олимпийских игр в Древней Греции награждались венками из ветвей священной оливы, а не кубком или медалью. Большинство школьников правильно отмечали символ и девиз Олимпийских игр.

В результате проведенного тестирования преобладает «средний» уровень сформированности олимпийских знаний среди учащихся 2-х и 3-х классов.

Средние показатели в данном виде знаний объясняются рядом факторов. Согласно учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» на изучение тем об олимпизме и олимпийском движении отводится всего лишь 0,5 часа на весь учебный год и только в четвертой четверти учащиеся знакомятся с данными знаниями. К тому же форму подачи материала рекомендуется представлять в недлительных рассказах и беседах (5–10 мин). Кроме того, количество часов, отведенных на изучение материала по олимпизму, не увеличивается на протяжении учебного года.

Перечень вопросов по олимпийским знаниям, подлежащих усвоению в период начальной школы, достаточно обширный. Учебный материал по олимпийским знаниям в первом и втором классах охватывает самые основные темы: легенды и мифы Олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности, Олимпийская символика и атрибутика, открытие и закрытие Олимпийских игр. В 3-м классе учащиеся знакомятся с основателем олимпийского движения – Пьером де Кубертенем, видами спорта зимних и летних Олимпийских игр. Программа четвертого класса предусматривает изучение материала о спортсменах Республики Беларусь – чемпионах и призерах Олимпийских игр [1].

Очевидно, что приобретение знаний учащимися по заявленным темам или хотя бы изучение их основ за количество часов, предусмотренное программой, не может быть реализовано в полной мере.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что ознакомление учащихся начальной школы с основами олимпийских знаний является одним из эффективных способов приобщения детей к физическим упражнениям, спорту, формирования интереса к физическому совершенствованию [5; 6].

Урок по физической культуре и здоровью, в силу своих методических особенностей, не может восполнить недостаток олимпийских знаний [7]. Отсюда вытекает необходимость в разработке методических пособий, сценариев досугов по олимпийской тематике, проведении бесед и викторин, просмотре фильмов об олимпизме на факультативных занятиях, в группах продленного дня, применении дидактических игр или пособий и др.

К тому же весьма актуальным может стать проведение интегрированных занятий. Например, изучение иностранного языка и повышение уровня сформированности олимпийских знаний учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье».

1. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» I–XI кл. [Электронный ресурс]: постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 29 мая

2009 г., № 32. // Национальный образовательный Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/ obrz\\_standart\\_fizra\\_2009.pdf](http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/ obrz_standart_fizra_2009.pdf). – Дата доступа: 04.03.2019.

2. Сердюкова, Е. Н. Олимпийское образование в системе физического воспитания дошкольников, учащихся, студентов и взрослого населения / Е. Н. Сердюкова, М. Ф. Костырко, Т. Е. Гуткина // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 6–7 окт. 2011 г. / ГГУ им. Ф. Скорины; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2011. – С. 241–244.

3. Кобринский, М. Е. Олимпийское образование в Республике Беларусь / М. Е. Кобринский, А. А. Кокашинский // Мир спорта. – 2003. – № 3. – С. 36–40.

4. Кузнецов, В. И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Кузнецов. – Ростов н/Д, 2005. – 235 с.

5. Давиденко, В. Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Давиденко. – Тула, 2009. – 151 с.

6. Драндров, Г. Л. Место и роль знаний в развитии физической культуры личности школьника / Г. Л. Драндров, А. А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25354>. – Дата доступа: 04.03.2019.

7. Безбородкин, П. В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. В. Безбородкин. – СПб., 2000. – 238 с.

**УДК 37(477):796.032**

***Огнистый А.В.,***

***Огнистая Е.Н.***

Тернопольский национальный педагогический университет им. В. Гнатюка  
Украина, Тернополь

## **МЕСТО ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГУМАНИТАРНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ-ПРЕДМЕТНИКА**

***Ognistiy A.V.,***

***Ognista K.N.***

V. Gnatyuk Ternopol' National Pedagogical University  
Ukraine, Ternopol

## **THE PLACE OF OLYMPIC EDUCATION IN HUMANITARIAN PREPARATION OF FUTURE TEACHERS**

**ABSTRACT.** The publication reveals the concept of “Olympic education”. The results of a survey of future teachers about their knowledge of the place and time of the Olympic Games are presented. Methodological recommendations aimed at future teachers’ Olympic education improvement have been developed.



KEYWORDS: Olympic education; student; physical education; Olympic Games.

**АННОТАЦИЯ.** В публикации раскрываются понятия «олимпийское воспитание», «олимпийское образование». Представлены результаты опроса студентов – будущих учителей-предметников об их осведомленности относительно места и времени проведения Олимпийских игр. Разработаны методические рекомендации по улучшению знаний по олимпийскому образованию будущих учителей.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; студент; физическое воспитание; Олимпийские игры.

Педагог – это профессия, требующая высокого уровня образованности и культуры, в том числе и физической, как части общей культуры личности. Физическая культура должна стать не только дополнением к получению культурологических знаний будущего специалиста, но и побуждать к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Важной составляющей этого процесса является олимпийское воспитание и «олимпийское образование». Необходимо, чтобы на сегодняшний день открывались новые горизонты исследований олимпизма и активного участия в нем студенчества.

К сожалению, знания об олимпийском движении пока не вышли на уровень общедоступности для всей молодежи, несмотря на усилия Международного олимпийского комитета [6].

Анализ литературных источников показал, что олимпийское образование и олимпийское воспитание в Украине в большинстве случаев базируется на фундаментальных научно-методических работах Н.Н. Булатовой [2], С.Н. Бубки [1], В.М. Ермолова [3].

Наряду с этим, лишь незначительное количество научно-методических работ отражает значение и место олимпийского образования в ходе подготовки учителя-предметника к физическому воспитанию школьников и внедрению идеалов олимпизма в учебно-воспитательный процесс. Такое положение вещей побудило нас к более глубокому изучению этой проблемы.

**Цель исследования:** определить уровень элементарных знаний по олимпийской тематике среди будущих педагогов и наметить пути внедрения олимпийского образования в учебно-воспитательный процесс как компонент подготовки учителя-предметника к работе по физическому воспитанию учащихся.

В ходе изучения проблемы использовались такие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ нормативных документов позволил установить, что, к сожалению, содержание учебных программ только в общих чертах нацеливает кафедры физического воспитания высших учебных заведений Украины на профессиональную подготовку будущих специалистов средствами олимпийского образования.

Необходимо достичь такого уровня образования, при котором студент после окончания вуза, где получил знания по учебному курсу «Физическое воспитание» и освоил олимпийские истины и, выходя на работу по специальности, достигая руководящих должностей в различных сферах, сумел бы поддерживать физическую куль-

туру и спорт – достояние национальной культуры, созданное многими поколениями. В этой последней фразе сконцентрировано то главное, ради чего студенты занимаются физическими упражнениями, усваивают олимпийские истины, укрепляют свое здоровье [6].

Именно учителя могут распространить среди подрастающего поколения принципы олимпийского воспитания и заложить фундамент олимпийского образования. Это подтверждается определениями данных понятий.

Олимпийское воспитание – процесс целенаправленного и систематического воздействия субъекта воспитания на объект в интересах развития качеств, соответствующих целям и задачам воспитательной системы «Олимпийская педагогика» [8], или более специфическое, приближенное к спорту воспитание спортсмена, который не только способен показывать высокие результаты, но и представляет собой личность, обладающую ярко выраженной гуманистической направленностью [5; 7].

Олимпийское образование – раздел педагогической деятельности, содержание которой способствует привлечению детей к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма [4], или педагогическая деятельность, осуществляемая в рамках олимпийского движения и связанная с его целями и задачами [9].

Самым эффективным решением внедрения олимпийского воспитания является получение знаний через олимпийское образование с последовательным воплощением принципов олимпизма в воспитании учащихся. Такой подход позволит предотвратить многие опасные негативные явления: наркоманию, алкоголизм, табакокурение, а также прививать детям любовь к окружающей среде и формировать привычку вести здоровый образ жизни. Наряду с этим, олимпийское воспитание позволит заинтересовать молодежь в спортивной деятельности, существенно улучшит здоровье нации, а впоследствии – и демографическое состояние страны.

К большому сожалению, сегодня не удастся констатировать значительный прогресс в направлении внедрения олимпийского воспитания и олимпийского образования в широкие массы. Одной из причин является низкий уровень готовности к внедрению идей олимпизма в учебно-воспитательный процесс будущих педагогов. Подтверждением этого тезиса послужили результаты опроса, который предусматривал определение уровня осведомленности будущих учителей на олимпийскую тематику.

В опросе приняли участие будущие педагоги, студенты Тернопольского национального педагогического университета им. Владимира Гнатюка (Украина). Выбор контингента опроса неслучаен. Кому, как не учителю, доносить до учеников высокое и светлое, которым в нашем случае является олимпизм.

В опросе приняли участие 395 студентов очного отделения. Опрос проводился в 2008, 2016 и 2019 гг. Результаты, полученные в 2008 г., побудили нас к разработке и внедрению рекомендаций по улучшению процесса профессионально-прикладной подготовки по физическому воспитанию студентов в разделе «Олимпийское образование»:

– пополнение методической литературы и материалов Олимпийской академии Украины региональными историческими исследованиями и издание методических рекомендаций и плакатов с интересным местным материалом по истории физической культуры и спорта;

- привлечение к исследовательской работе студентов, сотрудничество и участие в научных конференциях;
- создание лаборатории физического воспитания, спорта и олимпийского образования «СОКРАТ – спорт, образование, культура, развитие, активность, творчество»;
- распространение олимпийских знаний среди студентов – будущих учителей-предметников через социальные сети;
- привлечение лидеров олимпийского движения, спортсменов, тренеров, журналистов, актеров, писателей олимпийской, спортивной тематики, проведение пропагандистских мероприятий на спортивных турнирах;
- участие студентов – будущих педагогов в пополнении экспонатами музея спортивной славы и проведении спортивных представлений в музеях учебных заведений;
- проведение будущими учителями-предметниками олимпийских уроков и викторин во время педагогической практики.

В 2016 году был проведен повторный опрос, по результатам которого еще раз были внесены коррективы, определенные изменения в методическое и организационное обеспечение, что позволило достичь 100 % знаний о месте проведения хотя бы одних Олимпийских игр.

Анализ ответов на вопрос «Знаете ли Вы, где проходили или пройдут Олимпийские игры?», позволил обобщить полученные данные в таблице.

Таблица – Результаты опроса студентов – будущих педагогов (n=395) в %

Год опроса	n	Знают, где проходили или пройдут Олимпийские игры	Не знают, где проходили или пройдут Олимпийские игры
2008	128	11,31	88,69
2016	136	76,34	23,66
2019	131	100,00	0,00

Дальнейшие исследования будут направлены на формирование у будущих учителей-предметников более глубоких знаний об олимпийском движении. Дополнительный опрос студентов в 2019 году (n=131) выявил новые проблемы и вызовы, а именно: только 24,3 % знают, где проходили юношеские Олимпийские игры, о Европейских играх знают 18,9 % опрошенных, из них 10,8 % осведомлены о том, что они состоятся в г. Минск, Республика Беларусь, и ни один из опрошенных студентов не владеет информацией о таком спортивном мероприятии, как Европейские юношеские Олимпийские фестивали.

1. Бубка, С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Булатова, М. М. Олімпійська спадщина України: художній альбом / М. М. Булатова. – К.: Олімп. літ-ра, 2016. – Кн. 1. – 128 с.: іл.
3. Єрмолова, В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
4. Козырева, О. В. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. науч. конгресс. – Т. 1. – М., Спорт Академ Прес, 2003. – С. 74–75.
5. Кочмарук, І. // Студент, наука і спорт у ХХІ сторіччі: 3-я Міжнар. наук. конф. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 18–19.

6. Огнистий, А. В. Олімпійська освіта у професійній підготовці вчителів-предметників / А. В. Огнистий, В. М. Ігнатенко, Р. С. Циквас // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 431–435.

7. Олимпийская энциклопедия / под ред. С. П. Павлова. – М.: Советская энциклопедия, 1980. – С. 388.

8. Олімпійська освіта: метод. рекомендації / за заг. ред. М. М. Булатової. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 8.

9. Пирожников, Р. А. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII Международ. науч. конгресс. – Т. 1. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 91–92.

**796.86-053.5(430)+796.015**

*Rogatko A.I.,*

*Slishina T.L.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ГЕРМАНИИ**

*Rogatko A.I.,*

*Slishina T.L.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FEATURES OF YOUNG FENCERS TRAINING IN GERMANY**

**ABSTRACT.** Methodology of young fencers training in Germany is presented in the article. Children start their engagement in sport in trial groups at the age of 7–9 years. At the next stage, fencing training continues in fencing clubs. At the age of 12 athletes take an exam, participate in competitions, and get a passport of a fencer.

**KEYWORDS:** fencing popularization; passport of a fencer.

**АННОТАЦИЯ.** Представлена методика подготовки юных фехтовальщиков в Германии. Занятия спортом дети начинают в 7–9 лет в пробных группах. На следующем этапе занятия фехтованием продолжаются в фехтовальных клубах. В 12 лет спортсмены сдают экзамен, участвуют в соревнованиях, и получают паспорт фехтовальщика.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** популяризация фехтования; паспорт фехтовальщика.

Фехтование в Германии – очень популярный вид спорта. В 1862 году был основан первый фехтовальный клуб, в Ганновере. Через четыре года в 1866 году проведен первый чемпионат Германии по фехтованию. В 1949 году насчитывалось 157 фехтовальных клубов. В наше время количество фехтовальных клубов возросло до 480,

только в Баварской земле больше 90 клубов, в Мюнхене – 4 клуба, в Берлине – 5. Около 25 000 жителей страны увлекаются фехтованием, 12 000 являются действующими спортсменами, зарегистрированными в федерации фехтования Германии [3].

Заниматься этим видом спорта дети начинают в возрасте 7–9 лет. Именно в это время осуществляются наборы в пробные группы. Занятия проводятся бесплатно, 2 раза в неделю по 45 минут, в течение 6 месяцев (сентябрь – февраль) – это первый этап. Содержание таких занятий носит исключительно общеподготовительный характер.

В целях популяризации этого вида спорта в стране проводятся показательные выступления спортсменов в торгово-развлекательных центрах, во время массовых праздников, публикуются объявления в газетах, журналах о наборе детей в пробные группы. Помощник тренера в школах проводит с разрешения директора занятия физической культурой с фехтовальной направленностью.

Все желающие приходят на пробные тренировки с тренером или его помощником, ответственным за набор детей в группу. Группы формируются по 10–12 человек.

На втором этапе желающие продолжить свои занятия фехтованием становятся членами фехтовальных клубов. Родители детей, которые занимаются в клубе, оплачивают членские взносы, покупают необходимую экипировку фехтовальщика. Занятия же проходят 2 раза в неделю по 90 мин.

На начальном этапе тренировочного процесса происходит обучение передвижению в боевой стойке, работе с оружием, уколу (удару) прямо, с переводом, с ударом, обучение защитам (6, 4, 7, 8 – в рапире и шпаге), (5, 3, 4 – в сабле), работе в парах и у мишени. Обучение происходит на облегченном и укороченном оружии (мини-оружии), имеющем пять размеров. Использование в процессе обучения фехтованию мини-оружия у детей школьного возраста снижает риск возникновения сколиозов, а также способствует формированию правильных специализированных навыков управления оружием [1]. Параллельно этому изучаются простейшие тактические приемы ведения боя, правила соревнований (размер дорожки, штрафные уколы, тактическая правота).

Соревновательный период начинается с 9 лет. В Германии используется следующая классификация участников соревнований:

- 9–11 лет – Shuler;
- 12–14 лет – B-Jugend;
- 15–17 лет – A-Jugend;
- 17–20 лет – Junioen;
- 21 год и старше – Aktive.

С 12 лет участники соревнований фехтуют на нормальном, стандартном оружии, клинок – мараген, из стали, со значком FIE (Интернациональная федерация фехтования) [3].

По мере освоения юными спортсменами технических действий фехтовальщика и правил участия в соревнованиях, сдается специализированный экзамен для получения паспорта фехтовальщика единого образца федерации фехтования Германии.

Экзамен для получения паспорта состоит из двух частей. Первая часть – теоретическая (компас), вторая часть – практическая.

Компас состоит из тестовых заданий с готовыми вариантами ответов. Задания в данном тесте разделяются на 5 групп.

В первой группе (А) представлены 10 вопросов, например, «Какой интернациональный язык фехтования?», «Назовите виды оружия в фехтовании», «Какова длина оружия?»; во второй группе (В) – 7 вопросов, например, «Назовите все составляющие оружия», «Какова длина фехтовальных гетров?», «Какой должен быть запас прочности экипировки на фехтовальной дорожке во время боя?»; в третьей группе (С) – 10 вопросов, например, «С чего начинается атака?», «Назовите известные вам защиты», «Назовите виды дистанции»; четвертая группа (D) – 7 вопросов, связанные с судейством, например, «Что означает желтая, красная, черная карточка?», «Сколько спортсменов может получить желтых карточек за один бой?»; пятая группа (Е) – 10 вопросов, например, «Продолжительность фехтовального поединка», «На что судья должен обращать внимание во время поединка?», «Как правильно заполнять соревновательный протокол?».

Практическая часть состоит из 4 заданий, связанных с техническими действиями в бою, а именно: передвижения (фехтовальная стойка, шаг вперед, назад, варьирование длины шага и смена скорости шага); уколы рукой (прямо, с переводом, в ближней, средней и дальней дистанции); атакующие действия (атака с выпадом, атака с действием на оружие); фехтовальные защитные действия (простые и сложные).

Только утвержденный федерацией фехтования Германии тренер имеет право принимать экзамен. За все задания начисляются баллы от 1 до 5, максимальное количество баллов – 75 (100 %). Экзамен считается успешно сданным, если schuler набрал 45 баллов, что соответствует 60 %, В-Jugend – 53 балла – 70 %, А-Jugend и старше – 60 баллов, т. е. 80 % [3].

После получения паспорта фехтовальщика, спортсмен должен пройти медицинский осмотр у домашнего врача чтобы получить разрешение к занятиям спортом и участию в соревнованиях по фехтованию в течение года.

Без паспорта фехтовальщика спортсмена не допускают к участию в соревнованиях.

Все занятия с юными спортсменами проводят два специалиста в одной группе, то есть тренер и его помощник. Особое внимание уделяется развитию двигательных координативных способностей на этапе начальной подготовки. Тренер на занятиях, с начинающими фехтовальщиками, предлагает выполнять разнообразные упражнения с различными предметами для всестороннего гармонического развития, а фехтовальные элементы вводятся постепенно в игровой форме. Тренировочные занятия по общефизической подготовке проводятся два раза в микроцикле. Тестовые задания по оценке уровня физической подготовленности в фехтовании не проводят ни при отборе в следующую возрастную категорию, ни во время учебно-тренировочных занятий. В Германии в процессе начального обучения фехтованию применяется и прямая рукоятка, и пистолет в оружии, однако, все чаще обучение начинается с пистолета. Тренер ведет учет посещаемости занятий, количество полученных уроков в журнале, составляет план на недельный цикл тренировок. Продолжительность уроков в среднем от 10 до 20 минут, один раз в неделю. Результаты соревнований вносят в единую систему подготовки спортсменов, по возрастам, рейтинговый лист (ranglist).

Каждый клуб в Германии проводит свои соревнования, которые внесены в общий список соревнований в Немецкой федерации фехтования, поэтому фехтовальщики одного клуба имеют возможность участвовать в соревнованиях, проводимых

другими клубами, клубами другой земли. В возрастной категории детей с 9 по 11 лет запланировано 10–12 соревнований в течение года.

В Германии, кроме любительских фехтовальных клубов, есть три фехтовальных интерната: в Бонне, Хайденхайме, Таубербишофсхайме [1]. Ежегодно в эти интернаты отбирают наиболее способных детей в возрасте 12–14 лет, где они продолжают совершенствовать свою квалификацию и специальные умения и навыки владения холдным (спортивным) оружием в этом виде спорта [2].

На этом можно сделать вывод, что все вышеизложенное характеризует значительные отличия организационно-методических основ подготовки юных фехтовальщиков Германии от других стран Европы.

1. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Проект, 2007. – 432 с.
2. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2014. – 232 с.
3. [www.fechten.org](http://www.fechten.org).

**УДК 796.032(476)**

*Рудая Д.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ**

*Rudaya D.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE IMPLEMENTATION OF THE OLYMPIC EDUCATION THROUGH INTERDISCIPLINARY CONNECTIONS**

**ABSTRACT.** The article discusses the relevance of the use of Olympic education through interdisciplinary connections in the first and second grades of primary school. This process of education and upbringing becomes important due to the integration of Olympic knowledge into the subjects of curriculum. We have developed a workbook for the first grade and a textbook for teachers for the second grade.

**KEYWORDS:** Olympic education; Junior students; inter-representative relations.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается актуальность использования олимпийского образования посредством межпредметных связей в первых и вторых классах начальной школы. Данный процесс образования и воспитания обретает значимость вследствие интеграции олимпийских знаний в предметы учебного плана. Нами

разработана рабочая тетрадь для первого класса и учебное пособие для учителей для второго класса.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** олимпийское образование; младшие школьники, межпредметные связи.

Современный этап развития белорусского общества характеризуется ускорением социально-экономических преобразований и созданием благоприятных условий для развития и самореализации личности младшего школьника, его готовностью к постоянно меняющейся действительности. Наше государство активно уделяет внимание проблемам образования и воспитания, начиная с начальной школы, в связи с нуждой современного общества в талантливой, креативной и инициативной молодежи, как важнейшего ресурса экономического и социального развития.

Формирование и внедрение олимпийского образования в образовательный процесс первых и вторых классов начальной школы на основе межпредметных связей является одним из инновационных подходов в профессиональной деятельности учреждения общего среднего образования.

Вопросы исторического развития идеи межпредметных связей были отражены в работах Г.И. Батуриной, Ш.И. Ганелина, И.Д. Зверева, М.П. Иванова, П.Г. Кулагина, которые показали, что решение данной проблемы в школьном обучении происходило в зависимости от конкретно-исторических условий его развития. Опираясь на результаты исследований этих ученых, Ю.А. Самарин систематизировал различные уровни деятельности школьника, базирующихся, в том числе и на межпредметных связях. П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.В. Пунский и другие занимались психологическими основами межпредметных связей [1].

Применение межпредметных связей в образовательном процессе по мнению психологов, физиологов, педагогов и др., является одним из путей формирования у детей прочных знаний, расширения круга интересов и содействия воспитанию познавательных потребностей.

Современные образовательные технологии в начальной школе ставят своей задачей формирование личностного потенциала ребенка, необходимых умений для изучения предметов, развитие аналитического и практического мышления, сохранения и укрепления здоровья [2].

Наше исследование проходило на базе СШ № 59 г. Минска и гимназии № 2 г. Барановичи. Вместе с педагогами начальной школы мы выбрали предметы учебного плана, в процесс преподавания которых, по общему мнению, целесообразно было включить олимпийские знания.

Для первого класса нами совместно с учителями была разработана рабочая тетрадь, в которую вошли задания для изучения и закрепления знаний по алфавиту, олимпийской символике, видам спорта и т. д. Выполнение данных заданий осуществлялось с использованием раскрасок, логических цепочек, поиску и выделению главного и т. д. Вместе с получением знаний в области олимпийского образования дети смогли проявить свои умения, индивидуальные и аналитические способности. Решение заданий, предложенных в рабочей тетради, способствовало реализации творческого потенциала, сделав процесс обучения более интересным, адаптируя к учебной деятельности.



В настоящее время ведется работа по созданию пособия для учителей. Мы совместно с педагогами определили предметы для включения олимпийского образования (белорусский язык, русский язык, русскую литературу и человек и мир) и разработали пособие для учителей, в которое вошел материал олимпийской тематики в виде заданий и примеров их решения, а также дидактический материал. По каждой выбранной теме была определена цель и рекомендованы части урока, которые, по мнению учителей, наиболее подходили для межпредметного включения. В пособии предложена дополнительная информация для детей, изложенная для них в доступной форме, подробно раскрывающая каждую тему (история возникновения Олимпийских игр, описание олимпийских чемпионов и их виды спорта, принципы «честной игры» и т. д.).

Пятиминутное включение олимпийских знаний в предметы учебного плана сочетают в себе традиционные методы обучения с межпредметной деятельностью и способствуют повышению познавательного интереса [3]. При этом повышается эффективность обучения и воспитания, обеспечивается возможность применения олимпийских знаний, умений и навыков на уроках по разным предметам.

Каждый учебный предмет, задействованный в олимпийском образовании и реализованный на межпредметном уровне, вносит свой вклад в развитие личности ребенка, формируя его мировоззрение, взгляды, убеждения, гармонизируя развитие физических и духовных качеств, усиливая мотивацию к обучению, занятиям физической культурой и спортом [3; 4].

Реализация олимпийского образования позволяет представить олимпийские знания в пределах традиционных дисциплин с олимпийским содержанием, не нарушая существующих образовательных границ.

1. Гуслистова, И. И. Международный опыт олимпийского образования и его роль в формировании ценностных ориентиров системы образования Беларуси / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 82–85.

2. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийский игры: пособие для педагогов учреждения общего среднего образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск: Нац. ин-т образования, 2013. – С. 53–55.

3. Кобринский, М. Е. Духовно-нравственное воспитание будущих специалистов по физической культуре: учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Е. Е. Закогодная. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2015. – 265 с

4. Кобринский, М. Е. Олимпийское образование в Республики Беларусь / М. Е. Кобринский, А. А. Кокашинский // Мир спорта. – 2003. – № 3. – С. 36–40.

*Самойлова Е.А.,  
Мельникова Н.Ю.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)  
Российская Федерация, Москва

## **ОЛИМПИЙСКОЕ И ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: КУРС НА ИНТЕГРАЦИЮ**

*Samoylova E.A.,  
Melnikova N.Yu.*

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism  
Russian Federation, Moscow

## **OLYMPIC AND PARALYMPIC MOVEMENT: COURSE FOR INTEGRATION**

**ABSTRACT.** The Olympic movement has become one of the most noticeable phenomena that have a significant impact not only on the development of sports in the 21st century, but also on other areas of modern society. It has long been not limited to specific goals and objectives set out in the Olympic Charter, the main of which are organization and conduct of the Olympics Games. IOC's interests include the preservation and strengthening of world peace, environmental protection and ecology, education, respect for human rights, promotion of healthy lifestyles, integration of people with disabilities into the society, and other areas. Particularly noticeable are positive changes in the social sphere, contributing to the close integration of the IOC with the International Paralympic Committee (IPC).

**KEYWORDS:** International Olympic Committee (IOC); International Paralympic Committee (IPC); Olympic Games; Paralympic Games; integration.

**АННОТАЦИЯ.** Олимпийское движение стало одним из самых заметных явлений, оказывающих существенное влияние не только на развитие спорта в XXI веке, но и на другие области жизни современного общества. Оно уже давно не ограничивается конкретными целями и задачами, прописанными в Олимпийской хартии, основными из которых являются организация и проведения Игр олимпиад и зимних Олимпийских игр. В сферу интересов МОК входят проблемы сохранения и укрепления мира на планете, охраны окружающей среды и экологии, образования, соблюдения прав человека, пропаганды здорового образа жизни, интеграции в общество людей с ограниченными возможностями, и ряд других направлений. Особенно заметны позитивные преобразования в социальной сфере, способствующие тесной интеграции МОК с Международным паралимпийским комитетом (МПК).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Международный олимпийский комитет (МОК); Международный паралимпийский комитет (МПК); Олимпийские игры; Паралимпийские игры; интеграция.

В конце 1990-х гг. между МОК и МПК заключено несколько соглашений, которые активизировали процесс определенной интеграции Паралимпийских игр в олимпийскую систему:

– 19 июня 2000 г. во время Игр XXVII Олимпиады в Сиднее заключено первое соглашение, которое получило неофициальное название «Одна заявка – один город». По условиям соглашения, с 2008 года Паралимпийские игры должны проходить после завершения Олимпийских игр на тех же спортивных сооружениях. С 2012 года в обязанности города, принимающего Олимпийские игры, входит также и проведение Паралимпийских игр;

– в 2003 году соглашение МОК и МПК претерпело некоторые изменения. Оргкомитеты Олимпийских и Паралимпийских игр 2008, 2010 и 2012 гг. должны были оказывать МПК существенную финансовую помощь – выплачивать денежные средства на организацию трансляций и маркетинга;

– в июне 2006 года данное соглашение было пролонгировано. Это касалось организации и проведения XXII Олимпийских игр в Сочи 2014 г. и Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро в 2016 г.;

– 24 июля 2012 года соглашение было вновь пролонгировано президентами МОК и МПК Ж. Рогге и Ф. Крейвени. Оно касалось XXIII Олимпийских зимних игр в Пхёнчхане 2018 г. и Игр XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио;

– 14 июня 2016 г. МОК и МПК подписали меморандум о взаимопонимании с изложением принципов нового долгосрочного соглашения между организациями;

– 10 марта 2018 г. президенты МОК и МПК Томас Бах и Эндрю Парсонс подписали историческое долгосрочное соглашение, устанавливающее партнерство двух организаций, по крайней мере до 2032 года.

Новое соглашение основано на действующих соглашениях о партнерстве и сотрудничестве, которые были подписаны до Олимпийских и Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне.

В результате нового партнерства:

– МОК будет и впредь делать обязательным для любого хозяина Олимпийских игр также организацию Паралимпийских игр;

– МОК и МПК будут работать вместе, чтобы повысить узнаваемость Паралимпийских игр и улучшить бренд Паралимпийских игр;

– обе организации будут углублять существующее сотрудничество, в частности, по реализации Олимпийской повестки дня 2020 г., стратегической дорожной карты будущего олимпийского движения;

– соглашение обеспечит финансовую стабильность МПК в течение как минимум следующих 14 лет, от чего, в свою очередь, выиграет все Паралимпийское движение.

Взаимодействию МОК и МПК в области координации их деятельности способствует тому, что президент Международного паралимпийского комитета является членом Международного олимпийского комитета. Представители МПК входят в состав ряда комиссий МОК. Организационный комитет Паралимпийских игр представлен в структуре ОКОИ.

Паралимпийские игры, в силу объективных обстоятельств, уступают Олимпийским играм в уровне финансовых возможностей и популярности. Это, естественно, увеличивает нагрузку на организаторов.

Паралимпийские игры объединяют спортсменов с ограниченными возможностями в духе олимпийских идеалов, при этом не включая специальных мероприятий непосредственно в программу Олимпийских игр.

Из документа «Олимпийские игры: новая норма», опубликованного в ходе 132-й сессии Международного олимпийского комитета в Пхенчхане, на современном этапе происходит глубокая интеграция олимпийского и паралимпийского движения. И это вновь подтверждает факт, что МОК ориентирован на основательные социальные изменения в обществе.

Проанализировав конкретные рекомендации, прописанные в данном документе, можно выделить несколько конкретных направлений работы по интеграции МОК и МПК:

1. Одна из основных задач МОК – серьезные социальные изменения в обществе. Провозглашение социального характера своего государства в современном обществе – является конституционным долгом. Оно подразумевает обеспечение достойным уровнем жизни и возможностью занятия спортом любого гражданина. Именно в этом направлении теперь и будут развиваться отношения международного олимпийского и паралимпийского движения.

2. Структурные изменения подразумевают, что организационный комитет по проведению Паралимпийских игр теперь должен быть интегрирован в структуру соответствующего Организационного комитета Олимпийских игр. Речь идет о глобальной интеграции Олимпийских и Паралимпийских игр, и с этой целью представители МПК включаются в состав Координационной комиссии МОК. Также организуется и специальная рабочая группа МПК, которая принимает участие в процессе подготовки Игр. Такая политика должна привести к существенному сокращению бюджета Организационного комитета Олимпийских игр, так как Игры потребуют привлечения меньшего количества персонала.

3. Данные изменения неизбежно ведут к переменам и во внешней среде. МОК и МПК предстоит разработка единого брендинга, сохраняя при этом уникальность каждого бренда. Это позволит существенно сэкономить ресурсы ОКОИ и городов-организаторов Игр и создать «единый образ Игр». Прежде МОК и МПК строили собственное брендинговое и активно защищали свою интеллектуальную собственность. Новые положительные тенденции помогут усилить синергетический эффект и повысить эффективность работы обеих организаций.

4. Еще одно важное направление работы МОК и МПК – управление знаниями и обучение. Здесь предлагается сохранение и развитие уже сформированных партнерств МПК, что позволит использовать накопленный опыт при работе ОКОИ. Это касается образовательных услуг, программ повышения квалификации, программ наблюдения и обмена опытом, семинарских занятий и др. Программа «Передача знаний» призвана усовершенствовать организацию Олимпийских и Паралимпийских игр. И МПК должен обеспечивать поддержку в разработке компонентов передачи знаний в области организации и проведения Паралимпийских игр.

5. Важнейшим способом проверки и совершенствования своих возможностей для оргкомитета Игр являются предолимпийские мероприятия. В программы тестовых мероприятий включены как олимпийские, так и паралимпийские состязания. В представленных рекомендациях предусмотрен ряд мер по обеспечению проведения

на должном уровне тестовых мероприятий, которые способствуют уменьшению численности персонала, объема денежных вложений, дублирования тестов на одних и тех же спортивных сооружениях.

МПК принимал активное участие в разработке рекомендаций с самого начала этого процесса, что также свидетельствует об обоюдном стремлении к интеграции, повышению гибкости и эффективности проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, а также снижению финансовых расходов.

МПК также предложил ряд мер, направленных исключительно на Паралимпийские игры. Они касаются упрощения и оптимизации операционной деятельности, оказания услуг, и сокращения расходов ОКОИ на проведение непосредственно Паралимпийских игр.

**УДК 811.161.1+371.3:001.895**

*Сивицкая Н.В.,  
Шабловский А.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ: АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ**

*Sivitskaya N.V.,  
Shablowski A.I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE: ADAPTIVE TEACHING APPROACH**

**ABSTRACT.** This article covers methodological and technical aspects of teaching Russian as a foreign language (RFL) within the framework of university education. The authors tend to believe that adjusting learning to ethno-cultural factor is “yet to be considered” as an intention. Linguistics at the current stage does not have much to offer in terms of hands-on system solutions, adaptable to develop new cutting-edge short-term teaching methodologies. Teaching Russian as a foreign language is more an art than a science based technologized process. The first step to transcend from Art to Technology would be sustainable implementing RFL into the content of the major course of studies based on constructive onomasiological model.

**KEYWORDS:** Russian as a foreign language; methodological and technical aspects of teaching; ethno-cultural factor; constructive onomasiological model.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена методическим и организационным аспектам преподавания русского языка как иностранного (РКИ) в УВО. Авторы считают, что ориентация на этнокультурный фактор является пока только «заявлением о намере-

ниях». В настоящее время в лингвистике отсутствуют практические системные решения, которые можно использовать при разработке экспресс-методик нового поколения. Преподавание языка как иностранного является более искусством, чем научно обоснованным технологизированным процессом. Первый шаг от искусства к технологии – последовательное встраивание РКИ в контент дисциплин специализации на основе конструктивной ономаσιологической модели.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** русский язык как иностранный; методические и организационные аспекты преподавания; этнокультурный фактор; конструктивная ономаσιологическая модель.

Метод – последовательность действий или операций, которая предсказуемо приводит к положительному результату; метод, в отличие от методического приема, обладает набором специфических феноменов, собственной аксиоматикой и практически пригодными классификационными построениями. Метод технологичен, потому что позволяет экономить время и другие ресурсы. Методика представляет собой метод, конкретизированный под заданную предметную область, вместе с приемами, практическими рекомендациями и другими формами обобщения опыта работы.

Если исходить из данного определения метода, то приходится признать, что в известных нам практиках преподавания языка как иностранного (не только русского!) методы отсутствуют. А методики включают в себя совокупности приемов, рекомендаций, подходов, оригинальных решений, в том числе обнадеживающих, перспективных и эффективных.

Это кажется особенно верным, если взглянуть на преподавание русского языка как иностранного в связи с «этнокультурной спецификой» или «культурологической компонентой».

Зададимся вопросом: чем учебник по русскому языку как иностранному для говорящих на туркменском языке, должен отличаться от учебника для говорящих на китайском языке? В области фонетики и грамматики ответ очевиден: различие определяется списками конфликтных феноменов, – имеются в виду явления, которых нет в туркменском или китайском языке. Эти списки известны. Но они не относятся непосредственно к культурологической компоненте или ценностному образу мира, который по-своему обустроен в каждом естественном языке. Этнокультурная специфика начинается там, где «сотворяется» слово, т. е. в области, за которую в лингвистике отвечает ономаσιология.

В туркменском и русском языках словопроизводственные модели очень похожи, в том числе и в мотивационном плане. Китайский язык, с точки зрения ономаσιологической, отличается от русского категорически. Поэтому главная проблема для китайского студента – воспринять производное русское слово точно так же, как можно воспринять и объяснить структурно сложный иероглиф в китайском языке. В наиболее популярных и авторитетных учебниках и учебных пособиях, которые пишутся на основе типовых программ, подобного рода задача не ставится. Основное внимание уделяется адресному изложению учебного материала в связи с достигнутым уровнем языковых компетенций [1; 5]; внедрению новых лаконичных моделей для доступного изложения сложных грамматических явлений [1; 2]; установлению обоснованных различий в учебно-методических картах для студентов филологических и нефило-

логических УВО [4]; переводу учебных заданий на национальные языки или языки-посредники [3].

Учебники по РКИ с переводом на другие языки также построены по авторитетному стандарту: фонетика, лексика, грамматика, раздел культуры речи. Лексико-грамматический раздел направлен на изучение общеупотребительной лексики. Это позволяет студенту чувствовать себя уверенно в бытовом общении, но не способствует развитию языковых компетенций, которые нужны в процессе обучения по дисциплинам специализации [5; 6].

В связи с принятой нами ориентацией на внедрение адаптивной модели обучения очень интересным является опыт кафедры РКИ учреждения образования «Белорусская военная академия». Курсанты изучают общеупотребительную лексику на подготовительном отделении, а на 1-м курсе – только специальную лексику, которой оперируют преподаватели по каждой отдельно взятой дисциплине специализации. Для этого профильными специалистами составляются и постоянно корректируются глоссарии, с которыми работают преподаватели РКИ на занятиях. Особо следует отметить, что иностранные курсанты занимаются в отдельных группах, а не на общем потоке. На выходе – глубокое понимание учебного материала и практически свободное владение русским языком на 5-м году обучения. Правда, есть один организационный фактор, который вряд ли может позволить себе университет с гражданской специализацией: строжайшая дисциплина и жесткая регламентация не только учебного, но и свободного времени студента.

Тем не менее, данный опыт мы рассматриваем как разрешающее условие для разработки и внедрения адаптивной модели обучения в БГУФК. Модель включает два аспекта: организационный и методический.

Основное содержание организационного аспекта, применительно к китайским студентам, заключается в том, чтобы обучать их сначала на китайском языке. В этом случае студенты будут качественно усваивать учебный материал и чувствовать себя успешными. А это категорический мотив. И в этом суть адаптивной модели. Речь идет о том, чтобы создать двуязычную среду в первые два года обучения для студентов и в первый год обучения – для магистрантов. Для этого пишется минимальный хрестоматийный текстовый набор на русском и на китайском по нескольким основным дисциплинам с тренинговыми заданиями. Материалы размещаются в сети Интернет. Формируется дистанционная корреспондентская сеть (ДКС) из числа учащихся старших классов и студентов старших курсов УВО КНР. Эти учащиеся вовлекаются в дистанционный образовательный процесс за год до того, как они станут студентами БГУФК. Студенты-первокурсники обеспечиваются двуязычными методическими материалами. Получаем профессиональный КОНТЕНТ. На этом КОНТЕНТЕ преподаватели РКИ с участием заинтересованных профильных специалистов по дисциплинам специализации пишут учебник русского языка для говорящих на китайском языке. Для участия в проекте отбираются и мотивируются преподаватели, которые смогут усвоить китайский язык сначала на базовом, потом на продвинутом уровне.

Методический аспект в ближайшей перспективе связан с разработкой словопроизводственных и смыслопорождающих практик (приемов, методик), которые позволили бы обучающемуся воспринять русское слово как свое. В связи с этим мы предлагаем конструктивный ономаσιологический метод. Если отвлечься от фено-

менологии и аксиоматики метода (ни первое, ни второе нельзя описать в формате настоящей публикации), то на поверхности останутся пять принципов встраивания русского языка как иностранного в этнокультурные рамки национального языка:

1. Обучение фонетике русского языка с использованием корпуса первообразных междометий, звукоподражаний и местоимений.

2. Формирование начальных представлений о морфологических категориях на основании словопроизводственных отношений, в которые вступают первообразные междометия и звукоподражания.

3. Развитие представлений о формальной и семантической структуре русского производного слова с акцентом на однозначные и энантиосемичные приставки и суффиксы.

4. Фрагментарное представление значений многозначных слов через списки семантических маркеров.

5. Использование приема аппроксимации для того, чтобы языковые феномены истолковывать однозначно: учащиеся должны получать строгие правила употребления грамматических форм и лексических единиц без каких-либо «особых случаев» и «исключений».

Достижимый практический эффект от разработки и внедрения адаптивной модели обучения состоит в том, чтобы получить новую экспресс-методику обучения РКИ. Базовый временной параметр такой методики – профессионально ориентированный русский язык за 16 месяцев.

1. Аксенова, М. П. Русский язык по-новому: в 2 ч. / М. П. Аксенова. – СПб.: Златоуст, 1999.

2. Глазунова, О. И. Давайте говорить по-русски: учеб. пособие по рус. яз. для иностранцев / О. И. Глазунова. – М.: Русский язык, 2003. – 336 с.

3. Муравьева, Л. С. Глаголы движения в русском языке (для говорящих на английском языке) / Л. С. Муравьева. – М.: Русский язык, 2000. – 238 с.

4. Лебединский, С. И. Русский язык как иностранный: типовая учеб. программа для иностранных студентов I–IV нефилологических спец. высш. учеб. заведений / С. И. Лебединский, Г. Г. Гончар. – Минск: БГУ, 2003. – 172 с.

5. Хавронова, С. А., Харламова, Л. А. Русский язык. Лексико-грамматический курс. Начальный этап / С. А. Хавронова, Л. А. Харламова. – М.: Русский язык, 2000. – 240 с.

6. Вагнер, В. Н. Методика преподавания русского языка англоговорящим и франкоговорящим / В. Н. Вагнер. – М.: Владос, 2001. – 384 с.



*Ходырева К.С.*

Белорусский государственный университет физической культуры

*Бедик А.Е.*

Белорусский государственный университет

Республика Беларусь, Минск

## **КУЛЬТУРНЫЕ ПРОГРАММЫ ИГР КАК МЕХАНИЗМ ПРОДВИЖЕНИЯ ОЛИМПИЗМА**

*Khodireva K.S.*

Belarusian State University of Physical Culture

*Bedik A.E.*

Belarusian State University

Republic of Belarus, Minsk

## **CULTURAL PROGRAMS OF THE GAMES AS A MECHANISM OF OLYMPISM PROMOTION**

**ABSTRACT.** In this article you can find different aspects of cultural programs which have an impact on Olympism ideas spreading and popularization.

**KEYWORDS:** Olympic Games; Pierre de Coubertin; Olympism; cultural program of the Games; II European Games.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье раскрываются аспекты культурных программ, которые оказывают влияние на распространение и популяризацию идей олимпизма.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Олимпийские игры; Пьер де Кубертен; олимпизм; Культурная программа Игр; II Европейские игры.

Спорт не может существовать без культуры, так как в таком случае он будет не более чем физической нагрузкой. Культура заложена в олимпийское движение с самого его зарождения еще в Древней Греции. Как известно, олимпийские баталии посвящались верховному богу Зевсу, что связывало физические упражнения и традиционные ценности древнегреческого общества, для которого существовал морально-эстетический идеал человека.

Собственно именно древнегреческий идеал человека и его гармоничного развития заложил в свои идеи Пьер де Кубертен, возрождая Олимпийские игры. Дебра Гуд, исследователь в области искусства, обращает внимание, что Кубертен часто определял олимпизм, как одновременную тренировку человеческого тела и развитие разума и духа, и вместе они рассматривались бы как проявление гармонично развитого человека» [1]. И, конечно же, тут мы также можем наблюдать связь культуры и спорта, ведь главным было не просто возродить спортивные соревнования, где атлеты могли бы померяться силой. Главной идеей было создание культурного феномена, который бы собрал под своими знаменами разьединенное общество, что смогло бы повлиять на распространение мыслей о культурном развитии человека.

Кубертен понимал, что без культурной составляющей сама попытка возрождения Олимпийских игр является провальной. В Олимпийской хартии написано:

«Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам». Таким образом, можно отметить, что олимпийские ценности не смогли бы стать всеобщим достоянием и частью жизни людей, не связавшись с культурными паттернами. Поэтому были созданы важные столпы, связанные с культурой, которые бы связывали ценности людей с Играми.

Не стоит также забывать, что, несмотря на настойчивые предложения греческой делегации, Кубертен отказался проводить Олимпийские игры только в Греции [2]. Наоборот, он считал, что Игры должны принадлежать всем, а значит должны передаваться от одной страны другой на 4-летний период. Благодаря такому отношению к проведению Олимпиады, Кубертен сделал возможным не только передачу культурного продукта по всему миру, но и трансляцию различных культурных ценностей одной стороны света к другой.

Доктор Беатрис Гарсия, которая является членом комиссии МОК по культуре и олимпийскому наследию, считает, что «Кубертен мечтал создать среду в современном обществе, где художники и атлеты могли бы вновь взаимно вдохновлять друг друга. Исходя из этого, можно заключить, что Кубертен возродил Олимпийские игры в надежде развить международное распространение союза между искусством и спортом» [3].

Важным шагом, связывающим спорт и культуру, стали культурные соревнования, проводимые в самом начале возрождения Игр. Это были соревнования в различных искусствах, будь то живопись, скульптура, литература и т. п. Эти «культурные Олимпийские игры» назывались «Соревнования Пяти Муз», и впервые проводились на Олимпиаде в Стокгольме в 1912 г.

В период между Олимпиадами в Стокгольме (1912 г.) и в Лондоне (1948 г.) художники принимали участие в конкурсах на Олимпийских играх в период проведения спортивных соревнований. Нормы частоты проведения и содержания соревнований изменялись вследствие сложностей, связанных с определением различных секций конкурса, и проблем с определением наиболее подходящего предмета для представленных работ [3].

Проблемы также заключались в том, что «Соревнования пяти Муз» превратились в соревнования со множеством подкатегорий. Кроме того, множество вопросов вызывала сама тема для олимпийских работ. Обсуждалось, стоит ли или нет ограничить программу только спортом. Также проблематичным являлся тот факт, что в конкурсах участвовали в большей степени локальные художники, а олимпийский конкурс не имел всемирного распространения, так как многие участники были выходцами из Европы, и очень редко кто-то другой получал медали [3].

Мишель Ханна, являющаяся советником по внутренним коммуникациям в Австралийском управлении связи и СМИ, дает оценку культурным программам того времени: «Культурные празднования, основанные на спорте, были все более неуместными. Люди следили за спортом непосредственно на соревнованиях, но их интерес не распространялся на спорт в искусстве. ... Контекст двух мировых войн сам по себе стал новой точкой отсчета для искусства и подхода к жизни, особенно если брать в расчет опыт тоталитарных государств в Европе» [4].

После Второй мировой войны первыми Играми была Олимпиада в Лондоне в 1948 г. Там же и возобновились культурные соревнования. После окончания Игр Британский комитет изобразительных искусств, который был создан специально к Играм, написал «отчет о присяжных заседателей для будущих конкурсов искусств». Данный документ должен был служить в качестве руководства для организации будущих конкурсов искусств. Как объясняет Дебра Гуд: «Рекомендации включали сокращение числа категорий на конкурсах искусств. Также они пришли к выводу, что интерес к выставкам был бы куда выше, если бы они были более тесно связаны с самими Олимпийскими играми и имели усиленную рекламную компанию в прессе» [5].

К 1950 г. стало понятно, что проблемы и сложности, приведенные выше, куда серьезнее, чем выгоды и достижения, которых смогли добиться олимпийскими конкурсами искусств. После анализа сложившейся ситуации и долгой дискуссии, которая имела место в рамках Международного олимпийского комитета, было принято решение о том, что, начиная с 1952 г. (Олимпийские игры в Хельсинки), конкурсы искусств будут заменены на культурные выставки и фестивали [3].

Первый официальный олимпийский фестиваль искусств был проведен на Играх в Мельбурне в 1956 г. Подкомитет изящных искусств был избран в 1953 г., а позже, в 1955 г., был избран фестивальный подкомитет. Фестиваль состоял из двух главных компонентов: одним было визуальное искусство и литература, а второй состоял из музыки и театра. В официальном отчете об Играх в Мельбурне сообщалось, что «преобразование соревнований в фестиваль было широко принято, поскольку Фестиваль внес определенную ясность во вклад Австралии в общемировое искусство» [3].

Б. Гарсия, однако, утверждает, что после Мельбурна последующие города применяли абсолютно разные подходы к культурной составляющей Игр в организации, длительности, задачах и теме. Также она отмечает, что, несмотря на внесенные изменения, многие олимпийские комитеты искусств столкнулись с теми же проблемами, что и организаторы Игр 1912–1948 гг. [3].

Дальнейшее развитие концепции олимпийских культурных программ произошло на Играх в Барселоне в 1992 г. Организаторы этих Игр пошли на беспрецедентный шаг и создали модель «Культурной Олимпиады», программу культурных праздников, которая длится 4 года, разделяющих предыдущие Олимпийские игры в Сеуле (1988 г.) и Игры, проходившие в Барселоне. Тереза Гевара, эксперт по коммуникации и распространению информации, объясняет такое амбициозное решение, ссылаясь на стратегическое решение организаторов использовать Игры, чтобы улучшить городской ландшафт, а также способствовать узнаванию города на международной арене и после окончания периода Олимпийских игр [6]. Тереза Гевара, которая изучала изменчивую природу и суть Олимпийской культурной программы, составила сравнительный анализ культурных компонентов Олимпийских игр, с Олимпиады в Мехико (1968 г.) и до Игр в Барселоне (1992 г.). В своем исследовании она указывает на радикальные различия в отношении культурных программ на названных Играх. Эти различия заключаются в длительности фестивалей, их структурном менеджменте, их целях, их теме и художественной программе. Отдельно хотелось бы остановиться на целях, которые преследуются организаторами. Их можно разделить на пять категорий: 1) признание художественного и культурного потенциала города; 2) улуч-

шение культурных услуг города; 3) демонстрация культурного разнообразия страны; 4) международное признание; 5) изменение имиджа.

Первая цель преследовалась в Мюнхене (1972 г.) и в Лос-Анджелесе (1984 г.). Оба города уже были связаны с важными культурными кругами и рассчитывали на соответствующий бюджет, чтобы представить большой фестиваль международного значения.

Причиной проведения культурной Олимпиады в Барселоне послужила возможность улучшить культурные услуги города. Инициатива провести 4-летний фестиваль соответствовала данной цели и позволила вовлечь множество необходимых спонсоров и государственных органов для создания долгосрочного влияния на местную и международную аудиторию.

Демонстрация национального фольклора и культурного разнообразия была основным фактором, повлиявшим на разработку культурных программ в Мехико (1968 г.), Монреале (1972 г.) и в Москве (1980 г.). Все три страны представили мероприятия, в большей степени связанные с национальными традициями и фольклором.

Главной задачей для Сеула (1988 г.) и Барселоны (1992 г.) было добиться международного признания. Для обоих городов Игры были возможностью, чтобы стать известными по всему миру и, поэтому они объединили мнение местного населения с определенными стратегиями международной коммуникации.

Наконец, цель достигнуть изменения в имидже являлась ключевой для таких городов, как Мюнхен и Сеул. Оба города являются столицами стран, отмеченных военным прошлым, а потому им необходимо было изменить международный стереотип.

В настоящее время МОК придерживается своих обязательств по обеспечению сохранения концепции олимпийской культурной программы в качестве дополнительного мероприятия, приуроченного к спортивным состязаниям. Стоит отметить, что продвижение именно «культуры» как важнейшего компонента Игр являлось постоянным во всех выступлениях бывшего президента МОК Хуана Антонио Самаранча. Тем не менее, радикальные изменения и переменный характер олимпийских конкурсов искусств, последующие Олимпийские фестивали и проводимые с недавнего времени культурные Олимпиады похоже повлияли на восприятие организаторами и зрителями истинных целей и функций культурной программы, включенной в олимпийский праздник.

Из существующих проблем стоит выделить: неоднозначное определение культурных программ в Олимпийской хартии, которое приводит к тому, что оргкомитеты предоставлены сами себе в проведении культурных Олимпиад. Также существует разрыв между отделами внутри оргкомитета. По сути, отдел, отвечающий за культурную программу, является независимым от других отделов. Такая оторванность приводит к более низкому уровню осведомленности спонсоров о самом проведении культурных программ, что сказывается на их инвестиционном потенциале.

Все вышесказанное приводит к необходимости лучшего регулирования управленческой и производственной систем культурной программы. В первую очередь, необходимо создать более четко сформулированную культурную политику МОК, которая бы защитила и укрепила такой важный аспект Олимпийских игр. Однако необходимо, чтобы данная политика не ограничивала креативную свободу олимпийских городов, что принимают Игры, а лишь гарантировала точное исполнение культурной

программы. Данная политика должна способствовать интеграции культурной, образовательной и спортивной составляющей Игр через лучшую коммуникацию отделов оргкомитета, которые должны наладить связь между культурными программами, спортивными программами, а также другими аспектами Игр, как церемония открытия и закрытия Олимпиады, эстафета факела или олимпийские образовательные мероприятия. Также политика должна способствовать улучшению связи между организаторами культурной программы и спонсорами, что означает внесение изменений в существующие маркетинговые соглашения.

Б. Гарсия замечает, что, несмотря на то, что все еще существуют различные сложности, связанные с реализацией культурных программ, однако, уже существуют подвижки в этой сфере. Так, в марте 2000 г. в Олимпийском музее в Лозанне прошел форум «МОК и его культурная политика», на котором было принято решение объединить олимпийскую комиссию по культуре и Олимпийскую комиссию по образованию. Данная совместная комиссия призвана повысить роль и видимость культурных вопросов в рамках Олимпийского движения.

1. Garcia, B. The concept of Olympic cultural programmes: origins, evolution, and projection / B. Garcia. – Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (CEO-UAB); International Chair in Olympism (IOCUAB), 2010. – 18 p.

2. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / П. де Кубертен. – Киев: Олимп. лит-ра, 1997. – 178 с.

3. Coubertin, P. de. Olympism / P. de Coubertin; ed.: N. Mueller. – Lausanne: Intern. Olympic comm., 2000. – 862 p.

4. Hanna, M. Reconciliation in Olympism: the Sydney 2000 Olympic Games and Australia's indigenous people / M. Hanna. – Sydney: Walla Walla Press; University of New South Wales, 1999. – 40 p.

5. Guevara, T. Análisis comparativo del programa cultural olímpico desde México'68 hasta Barcelona'92, como base para su realización en Puerto Rico'2004 / T. Guevara. – Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics i de l'Esport, 1992. – 90 p.

6. Good, D. The Olympic Games' Cultural Olympiad: identity and management. (MA Thesis) / D. Good. – Washington: The American University, 1998. – 23 p.

*Шульгина А.А.,  
Протасевич И.П.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

*Shulgina A.A.,  
Protasevich I.P.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **SOCIAL AND CULTURAL COMMUNICATIONS IN THE OLYMPIC MOVEMENT**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the problem of studying the development of socio-cultural communications in the Olympic movement. The main content of the study is the analysis of the main informative model of communication in sports, consisting of PR, advertising, and propaganda. The task was solved by systematic consideration of PR-tools of the Olympic games in Sochi-2014, I European Games in Baku-2015, and II European games in Minsk-2019.

**KEYWORDS:** intercultural communication; Olympic movement; PR-campaign; communication strategy; PR-tool; social and cultural dialogue.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена проблеме изучения развития социокультурных коммуникаций в олимпийском движении. Основное содержание исследования составляет анализ основной информативной модели коммуникаций в спорте, состоящей из PR, рекламы и пропаганды. Поставленная задача была решена путем системного рассмотрения PR-инструментов Олимпийских игр в Сочи – 2014, I Европейских Игр в Баку – 2015, II Европейских игр в Минске – 2019.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** межкультурные коммуникации; олимпийское движение; PR-кампания; коммуникационная стратегия; пиар-инструмент; социокультурный диалог.

Сущность проблемы межкультурной коммуникации обозначил лауреат Нобелевской премии К. Гэлбрейт, назвав этот феномен как «желание человека быть услышанным». С течением времени, термин «коммуникация» приобрел более широкий смысл, что привело к возникновению понятия «социокультурная коммуникация» [4].

Социокультурное основание олимпийского движения включает идею диалога как нормы отношений между людьми. Диалог – это коммуникация равных. Среди множества групп моделей коммуникации, можно выделить основную и самую информативную для спорта – группу, состоящую из PR, рекламы и пропаганды.

Работа с общественностью осуществляется в основном посредством связи с ней. PR – форма организации коммуникации. PR через коммуникации в спорте формирует положительный имидж, репутацию спортсмена или спортивной организации,

а также вида спорта в целом, применяется для популяризации физической культуры и здорового образа жизни, для увеличения аудитории спортивных мероприятий.

Олимпийское движение – одна большая PR-кампания, национальный PR-проект [1]. Олимпийские игры в Сочи – главный PR-проект в новейшей истории России [3]. Для реализации коммуникационной стратегии Олимпийских игр проводилась масштабная работа со СМИ. Оргкомитет «Сочи-2014» ежедневно устраивал пресс-конференции, регулярно проводились пресс-туры, семинары и дискуссии, рассылалось 300–400 пресс-релизов в год. Интервью с официальными лицами публиковались на протяжении всей PR-кампании. Были выпущены тематические фильмы «Чемпионы» и «Легенда № 17», которые способствовали формированию позитивных ожиданий от предстоящих Олимпийских игр.

Событием, привлечшим много внимания, стал запуск олимпийского огня в космос (третий раз в истории) и, конечно же, у всех в памяти осталась история с нераскрывшейся снежинкой (5-е олимпийское кольцо), которая разлетелась в общественности и даже стала неофициальной рекламой Audi. Сама же, казалось бы, неудача была уместно обыграна организаторами мероприятия на церемонии закрытия.

В коммуникационной стратегии был сформулирован посыл – «Олимпиада для всех и каждого». На канале YouTube появилось видео, направленное на формирование связи между олимпийцами и молодым поколением. Его показали 46 вещательных компаний в 78 странах.

Анализируя PR-технологии, можно отметить, что основной целью стало повышение уровня привлекательности территории на международном уровне:

- план был рассчитан на многогранность целевой аудитории;
- маркетинговые задачи определялись как внутри страны, так и на международном уровне;
- в основе продвижения были заложены основные каналы коммуникаций: электронные и печатные средства массовой информации, интернет, телевидение, радио, наружная реклама;
- задачи рекламной компании были направлены на: повышение имиджа, продвижение бренда и поддержание интереса мировой общественности к Сочи и России в целом.

Опыт применения PR-технологий в спорте в рамках Олимпийских зимних игр в Сочи может быть использован при разработке стратегии любого крупномасштабного спортивного мероприятия.

Во время проведения I Европейских игр (далее ЕИ) в Баку в 2015 г. одной из главных задач стало привлечение внимания к развитию инфраструктуры, культурному наследию, а также популяризация Азербайджана в мире. По словам министра молодежи и спорта А. Рагимова, после проведения I ЕИ эти задачи были выполнены.

Для взаимодействия с общественностью был создан официальный сайт, где публиковались все актуальные новости (мероприятия, фото- и видеоотчеты, пресс-конференции, расписание и результаты соревнований, продавались билеты). Было разработано информационное приложение для телефонов, активно велась работа в социальных сетях, проводились конкурсы, организовывались масштабные флешмобы. Один из них попал в книгу рекордов Гиннеса (в нем участвовало около 6000 юно-

шей и девушек, которые изобразили логотип I Европейских игр). Для повышения интереса общественности к I ЕИ была создана специальная программа послов игр.

В Европейском олимпийском комитете было заявлено, что за играми «Баку-2015» наблюдали около 2 млрд человек со всего мира. Транслировали игры 38 европейских телеканалов и телестанций 53 стран других континентов. Международный вещательный союз в период с 12 по 28 июня реализовал 1000 часов прямого эфира. На Игры было аккредитовано 1248 представителей СМИ.

Как отмечают специалисты, Баку готов к проведению и Олимпийских игр.

В 2019 г. II Европейские игры принимает Беларусь. Масштабный PR-проект Bright Team набирает обороты. Запуском и реализацией PR-кампании организаторы надеются повысить мировое внимание к Играм и познакомить жителей со всеми видами спорта, представленными в рамках Игр [2].

Передачи о II Европейских играх в эфире международного вещания радио «Беларусь» будут звучать на 9 языках. Проект также включает конкурс творческих фоторабот (селфи) с #MINSK2019. На главном канале страны в рамках программы «Панорама» стартовал новый многосерийный проект «Паспорт объекта», который расскажет телезрителям обо всех задействованных аренах, а также о талисмане и гимне спортивного форума.

Участвуя в городских мероприятиях, II Европейские игры интегрируются в жизнь города, привлекая внимание к предстоящему событию. Церемонии открытия и закрытия II Европейских игр в Минске подготовит команда Игоря Крутого.

На 47 заседании Генеральной ассамблеи Европейских олимпийских комитетов (ЕОК) обсуждалась билетная программа, предусматривающая доступные для населения цены и возможность бесплатного пользования общественным транспортом.

«Быть чемпионом: история великих побед» – под таким названием в штаб-квартире ООН в Нью-Йорке открылась фотовыставка, посвященная вкладу Беларуси в олимпийское движение и белорусскому спорту. Экспозиция организована делегацией Беларуси в рамках подготовки к проведению II ЕИ. В церемонии ее открытия принял участие министр иностранных дел Владимир Макей. Выставка стала международным стартом кампании по презентации II Европейских игр – 2019. Информация о выставке размещена на странице Организации Объединенных Наций в Facebook.

Национальный стенд Беларуси был представлен на международной туристической выставке в Лондоне.

Запущен проект «Звездные послы» с целью привлечения внимания общественности и формирования положительного имиджа предстоящего события. Почетного титула звездного посла удостоены: Дарья Домрачева, Аскольд и Эдгард Запашные, Александр Богданович, Ольга Мазуренок, Александр Медведь, Анна Бонд и Ростислав Кример.

Подводя итог вышеизложенному, необходимо обратить внимание на то, что для привлечения интереса общественности каждая страна-организатор создает что-то уникальное, так как мнение и восприятие общественности остается надолго и влияет на имидж страны.

Для спорта актуальна недопустимость религиозной, расовой, политической и других дискриминаций, поэтому высока значимость социокультурного диалога. Без грамотно выстроенного взаимодействия с общественностью, посредством связи с



ней, мероприятие не может в полной мере реализовать поставленные цели и стать действительно массовым.

Проведение PR-кампаний – залог высокого интереса аудитории.

1. Алексеева, К. Событийный PR [Электронный ресурс] / К. Алексеева. – Режим доступа: <http://www.frc-pr.com/ru/articles/sobytijnyj-pr/>. – Дата доступа: 26.10.2018.

2. Дирекция продолжает готовиться к выступлениям по видам спорта II Европейских игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsk2019.by/ru/news/514>. – Дата доступа: 27.10.2018.

3. Воинов, Д. Освещение Олимпиады-2014 в иностранных медиа / Д. Воинов // Вестник РМОУ. – 2014. – № 3 (12). – С. 24–33.

4. Севрюгина, Н. И. Межкультурное взаимодействие в контексте социокультурной коммуникации [Электронный ресурс] / Н. И. Севрюгина. – Режим доступа: <http://cheloveknauka.com/mezhkulturnoe-vzaimodeystvie-v-kontekste-sotsiokulturnoy-kommunikatsii>. – Дата доступа: 23.10.2018.

## Современные системы и пути развития непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма

---

УДК 796.01:1+796.011

*Буйко Т.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### СПОРТ В СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ: ВОЗМОЖНОСТИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Bouiko T.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### SPORT IN HUMANITARIAN INVESTIGATIONS: THE POSSIBILITY OF THE EMBODIED COGNITION APPROACH

ABSTRACT. There are two main approaches to physical culture and sport, that are actual in current humanitarian studies. Tool approach, which did not exhaust its opportunities, can and has to be “withdrawn” from a more fundamental concept of sport as a process of a culture construction and personality creation, developed on the basis of a concept of corporality. Exactly such – non-instrumental – concept of physical culture and sport can be introduced into the social and philosophical concept of culture.

KEYWORDS: physical culture; sport; corporality; socialization; personality; philosophy of culture.

АННОТАЦИЯ. В современных социально-гуманитарных – исторических, культурологических, педагогических и др. – исследованиях физической культуры и спорта реализуются два основных подхода. Инструментальный подход, который не исчерпал свои возможности, может и должен быть «снят» в более фундаментальной концепции спорта как процесса культуросозидания и человекотворчества, развиваемой на основе понятия телесности. Именно такая – неинструментальная – концепция физической культуры и спорта может быть вписана в социально-философскую концепцию культуры.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; телесность; социализация; личность; философия; философия культуры.

Кафедра философии и истории в текущем пятилетии (2016–2020 гг.) выполняет научно-исследовательскую работу по теме «Физическая культура и спорт Беларуси в социально-политических процессах XX–XXI веков». Исследование национальной истории физической культуры и спорта мы рассматриваем как важную составляющую

щую социально-философской концепции физической культуры и спорта, которая должна быть вписана в общую, социально-философскую, теорию культуры [1].

Сущностные определения физической культуры и спорта представляется целесообразным строить на основе так называемого телесно-ориентированного подхода («the embodied cognition approach»), который стал в последние десятилетия актуальным в социальной философии и социогуманитарном научном познании [2]. Этот подход интенсивно развивается с конца 1980-х – начала 1990-х годов в эпистемологии и когнитивной науке, фокусируя внимание исследователей на «отелесненности» процесса познания, телесной детерминации духовной активности человека вообще. Фундаментальный базис этой концепции был заложен биологом, нейрофизиологом и философом Франсиско Варелой [3]. Введение тела как объекта в сферу философии и социально-гуманитарного познания и разработка понятия телесности позволяют увидеть в физкультурно-спортивной деятельности особую форму активности человека, представляющую собой базис и интегральное выражение его культурных достижений – как общества, так и отдельной личности. Соответственно, спорт необходимо рассматривать как один из системообразующих факторов, определяющих общую стратегию динамики культурно-цивилизационного процесса. Результатом такого подхода является определение физкультурно-спортивной деятельности как культуросозидания и человекотворчества.

Однако эти сущность и функция проявляются в истории человеческого общества не сразу. Мы знаем, что спорт появляется в культуре как дополнение, элемент роскоши – для развлечения, проведения свободного времени, как элемент культа, как подготовка к военным действиям, или, наоборот, как средство избежать насильственных действий – «выпустить пар» в обществе и т. д. Здесь можно спорить. Однако в любом случае спорт при таком подходе выполняет роль средства, инструмента для обслуживания иных сфер деятельности, является вторичной деятельностью, производной от иных и от них зависимой. Такой подход к спорту, его происхождению, сущности и функциям, и получил название **инструментального подхода**.

Этот подход далеко не исчерпал своих возможностей. Именно в рамках этого подхода мы фиксируем тот факт, что достижения в спорте, его развитие или упадок того или иного вида спорта, национальные приоритеты и особенности развития видов спорта – все это является интегральным, обобщающим отражением экономических возможностей общества, научных достижений, политических целей, социальных успехов, религиозных особенностей, национальных менталитетов и идеологических доктрин и других социокультурных составляющих. В рамках этого подхода ставятся и решаются такие исторические и социально-философские проблемы спорта, как проблема становления и оформления национальных приоритетов в спорте, проблема их зависимости от политических и нравственных ценностей, от традиций и гендерных ролей в обществе, проблема экономической и научной обусловленности спортивных достижений, интегральным количественным выражением чего является, например, количество олимпийских медалей.

Так, научно-исследовательский коллектив кафедры философии и истории БГУФК в работе над темой «Физическая культура и спорт Беларуси в социально-политических процессах XX–XXI веков» руководствуется именно этим подходом. Исследуя этот небольшой, но очень важный период истории нашей страны, мы пробуем

выявить в достижениях и проблемах нашего спорта влияние социально-политических событий, экономического развития, идеологических трансформаций. Все это находит свое отражение в целях и содержании спортивных тренировок и соревнований, физкультурного образования и физического воспитания поколений. В центре наших исследований – проблемы связи спорта и физического воспитания с различными социокультурными сферами и соответствующими программами: с этнонациональными традициями и особенностями законодательства, с интеллектуальной культурой и идеологией общества, с политикой и искусством, с психологическими особенностями личности разных поколений. Особое внимание мы уделяем исследованию отражения в содержании обучения в нашем университете истории нашей страны и истории нашего спорта.

Вместе с тем современные исследования физкультурно-спортивной деятельности все более тяготеют к выходу за рамки инструментального подхода. В этом плане особое место занимает, обоснованная в рамках последней из обозначенных выше парадигм, концепция спорта как культуросозидания и человекотворчества. Этот **неинструментальный подход** позволяет рассматривать, как уже было отмечено, физическую культуру как базисную составляющую культуры, а в спорте видеть его культуросозидательную сущность и человекотворческие функции. Такой подход позволяет выявить, описать и исследовать уникальные функции спорта в культуре, которые обеспечивают выход человека за пределы наличного бытия, расширения своих телесных физических качеств и духовных возможностей – в соревновании с честным соперником и самим собой. По большому счету, именно в этом и заключается уникальное социокультурное измерение спорта.

Эту особенность спортивно-физкультурной деятельности и позволяет увидеть введение тела как объекта в сферу философии и социально-гуманитарного познания и разработка понятия телесности. В современном социогуманитарном научном познании дискурс тела, телесности и телесных практик приобрел чрезвычайную популярность, однако не занял пока своего достойного места как методологическая позиция в исследованиях физической культуры и спорта. Вместе с тем понятие человеческой телесности, по мнению многих специалистов, может сыграть ключевую роль в синтезе естественнонаучного и гуманитарного знания в исследованиях человека и общества. Этот синтез, теоретически вполне обоснованный в философской антропологии и постмодернистской философии, встает как практическая проблема в культурологических, социологических и педагогических исследованиях физической культуры и спорта.

Для спортивной педагогики данная методологическая позиция имеет особую значимость, поскольку утверждает принципиальное единство разума и тела, нерасчлененность субъекта и объекта в экзистенциальном бытии человека, понимание тела как условия и необходимой составляющей этого бытия, а телесности как экзистенциала. Человеческая телесность исходит из своих биологических реалий, но не является гарантом присутствия человеческого в человеке. Она становится подлинно человеческой лишь в условиях успешной попытки выхода за пределы биологического телесного опыта. С такой точки зрения спортивная деятельность предстает в совершенно иной ипостаси – как реализация человекосозидающей функции культуры.

Рассматриваемый со стороны объективного содержания спортивной деятельности, спорт выступает как разновидность (область или часть) физической культуры и культуры в целом. А это означает, что, несмотря на автономию своего существования и развития, спорт «разомкнут» на культуру как целостное и системное образование, сориентирован на нее и созвучен ее ценностям и целям – посредством спорта реализуется тот потенциал культуры, который делает ее процессом человекотворчества. Определение предельных возможностей, которыми обладает человеческая телесность, является частью этого процесса.

Признание телесных практик как основания культуры ведет к признанию спорта в качестве «экспериментальной площадки» по расширению самого биологического, телесного, базиса культуры. Более того, как уже было отмечено, понимание телесности как экзистенциала, позволяющего человеку рассматривать самого себя как единое с миром целое, неделимое на субъект и объект, и в то же время показывая человеку его неполноту и незавершенность, объясняет стремление человека выйти за свои пределы в сфере телесных практик. Потребность же выйти на уровень реализации своих предельных возможностей, стремление реализовать свое предназначение быть субъектом свободного творчества, совершить акт самореализации и самоутверждения, да и самодвижение к ним являются моментами процесса человекотворчества. Физическая культура, напротив, выступает как основа сохранения и трансляции ценностей человеческой телесности.

Физическая культура как совокупность программ, направленных на поддержание (традиция) человеческой телесности, и спорт как ее развитие (новация) выступают гарантами сохранения Человека в его противостоянии сверхтехнологиям и «постчеловеку» в условиях антропологического кризиса. Поэтому инструментальный подход к исследованию физической культуры и спорта может и должен быть «снят» в более фундаментальной концепции спорта как процесса культуросозидания и человекотворчества, развиваемой на основе понятия телесности [4]. Именно такая концепция физической культуры и спорта может быть вписана в социально-философскую концепцию культуры.

1. Буйко, Т. Н. Телесно-ориентированный подход в социально-философской концепции физической культуры и спорта / Т. Н. Буйко // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 62–63.

2. Бескова, И. А. Природа и образы телесности / И. А. Бескова, Е. Н. Князева, Д. А. Бескова. – М.: Прогресс-Традиция, 2011. – С. 16.

3. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук / А. А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – С. 259.

4. Буйко, Т. Н. О социально-философской концепции физической культуры и спорта / Т. Н. Буйко // Мир спорта. – 2018. – № 4 (73). – С. 61–65.

*Гордеева И.В.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ  
ПРОТИВОПРАВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

*Hardzeyeva I.V.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

**FORMATION OF READINESS OF A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL  
CULTURE TO PREVENTION OF ILLEGAL BEHAVIOR OF ADOLESCENTS**

**ABSTRACT.** The article describes the process of formation of a future teacher of physical culture readiness to prevent illegal behavior of adolescents. The essence and structure of teacher's readiness to prevent illegal behavior of adolescents are revealed, a conceptual basis of its formation is defined. A methodology of forming of a future teacher readiness to illegal behavior prevention is presented and its effectiveness is justified.

**KEYWORDS:** formation; readiness; future teacher of physical culture; prevention; illegal behavior; teenager.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается процесс формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков. Раскрыты сущность и структура готовности будущего учителя к осуществлению профилактики противоправного поведения подростков, определены концептуальные основания ее формирования. Представлена методика формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков и обоснована ее эффективность.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** формирование; готовность; будущий учитель физической культуры; профилактика; противоправное поведение; подросток.

Сохранение стабильного, но достаточно высокого уровня подростковой преступности в Республике Беларусь актуализирует проблему подготовки будущего педагога к осуществлению профилактики противоправного поведения подростков. В особенности подготовку будущего учителя физической культуры, поскольку привлечение учащихся к занятиям физической культурой рассматривается как альтернатива противоправному поведению, что связано с представлениями о ее заместительном эффекте. Вместе с тем эффективность организации профилактической работы средствами физической культуры напрямую зависит от степени готовности учителя к данной деятельности.

В педагогической науке проблема подготовки будущего учителя к профилактической работе отражена в исследованиях В.А. Гетман, О.И. Истрофиловой, Г.А. Магомедова, Н.П. Колмогоровой, О.А. Разживина и др. Непосредственно проблема

подготовки будущего учителя физической культуры к воспитательно-профилактической работе с девиантными подростками рассматривается в работах Н.Г. Зинчук, Е.Н. Фомичевой. Решению проблемы использования средств физической культуры в воспитательно-профилактической работе с учащимися, склонными либо вступившими в конфликт с законом, посвящены исследования М.А. Гнездилова, М.Н. Жукова, Т.Н. Краснобаевой, М.М. Миннегалива и др.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил установить, что дальнейшего изучения требуют такие аспекты проблемы, как теоретическое обоснование и методическое обеспечение процесса формирования в учреждении высшего образования (далее – УВО) готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков.

Готовность будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков – это интегративное личностное образование, характеризующееся гуманистической направленностью личности; системой профессиональных знаний и умений осуществления профилактики противоправного поведения подростков в рамках физкультурно-спортивной деятельности. Структура готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков представлена мотивационно-ценностным, когнитивным, деятельностным и рефлексивным компонентами. Выделенные компоненты готовности органически взаимосвязаны между собой и взаимообусловлены. Готовность будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков выражается в трех уровнях ее сформированности: низком, среднем и высоком [1].

В ходе исследования нами была разработана и апробирована методика формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков. Методика базируется на концептуальных основаниях, которые выступают регулятивами проектируемого образовательного процесса педагогического университета, определяют его логику и содержание. Теоретическую основу данного процесса составляет: теория контекстного и проблемного обучения, антропологические идеи и концепция применения антропологического подхода в профессиональной подготовке. Методологической основой образовательного процесса являются антропологический (принципы целостности, диалогичности, развития), личностно-деятельностный (принципы активности, субъектности, рефлексии), междисциплинарный (принципы интегративности, практико-ориентированности, координации) подходы и принципы их конкретизирующие. Цель образовательного процесса заключается в формировании у будущего учителя физической культуры высокого уровня готовности к профилактике противоправного поведения подростков. Аксиологическую основу данного процесса составляют социальные, профессиональные и личностные ценности.

Методика представлена системой форм (тренинги, проблемные лекции, лекции-конференции, семинары-практикумы, творческие мастерские), методов (активные, интерактивные, проектные, проблемные) и технологий (сетевой, модерации, ОТРИ (опыт-тактика-рефлексия-использование), групповые мозаики) обучения, применяемых на этапах подготовки будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков: *диагностико-ориентационном*, *информационно-содержательном*, *деятельностно-практическом* и *результативно-оценочном*.

Основными направлениями практического использования методики является включение в образовательный процесс УВО факультативной дисциплины «Современные технологии работы педагога по профилактике противоправного поведения подростков», а также обогащение содержания социально-гуманитарных, общепрофессиональных и специальных дисциплин, дополнительных заданий по педагогической практике, воспитательной работы и научно-исследовательской работы профилактической составляющей. Научно-методическое обеспечение разработанной методики включает: задания по педагогической практике; авторские методические разработки для проведения кураторских часов, педагогических тренингов, семинаров-практикумов, реализации социальных проектов; методические материалы для учителя физической культуры; комплекс обучающих средств; авторские и адаптированные диагностические методики.

Рассмотрим результаты опытно-экспериментальной работы по формированию готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков, которая осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил в три этапа (констатирующий, формирующий, контрольный). Экспериментальной работой было охвачено 139 студентов (ЭГ – 69 студентов, КГ – 70 студентов) МГПУ им. И.П. Шамякина и БГПУ им. Максима Танка, обучающихся по образовательной программе высшего образования первой ступени по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». При проведении диагностической процедуры нами использовались различные источники получения информации (Q, L, T – данные) [2]. В частности, комплексная анкета, включающая самооценку всех компонентов готовности, тестовые задания, эссе, диагностические кейсы, экспертная оценка. Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики.

На основе анализа полученных результатов на констатирующем этапе эксперимента было определено, что статистических различий между КГ и ЭГ до педагогического эксперимента по уровню сформированности готовности к профилактике противоправного поведения подростков не было ( $p > 0,05$ ) (рисунок 1).

Как свидетельствуют полученные результаты, в ЭГ и КГ за время опытно-экспериментальной работы изменения в сформированности готовности произошли на всех ее уровнях (рисунок 2). В КГ наблюдаются сдвиги на низком (14,3 %) и среднем (5,7 %) уровнях, в то же время на низком уровне остались 64,3 % студентов. Значительные положительные изменения в процессе опытно-экспериментальной работы наблюдаются у студентов ЭГ. Так, количество студентов со средним уровнем сформированности готовности возросло на 29 %, с высоким – на 40,6 %. На низком уровне сформированности готовности остались 11,6 % студентов. Общая положительная динамика, выражающаяся в снижении количества студентов с низким уровнем сформированности готовности за время опытно-экспериментальной работы в ЭГ, составила 72,5 %, а КГ – только 14,3 %. Произведенные расчеты с применением непараметрического U-критерия Манна – Уитни свидетельствуют о существенных статистических различиях между ЭГ и КГ в уровне сформированности готовности к профилактике противоправного поведения подростков ( $U_{\text{эмп.}} < U_{\text{кр.}}$ , при  $p < 0,01$ ).



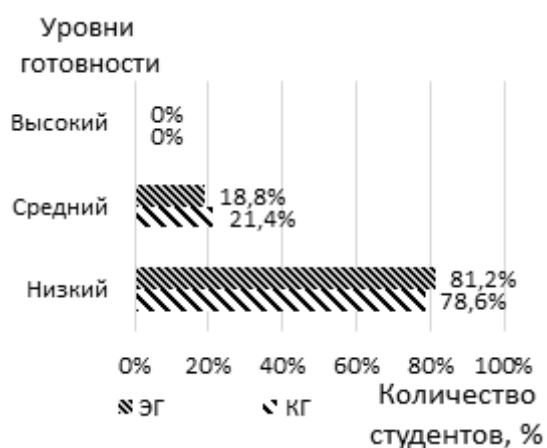


Рисунок 1 – Распределение студентов КГ и ЭГ по уровню сформированности готовности на констатирующем этапе эксперимента (%)

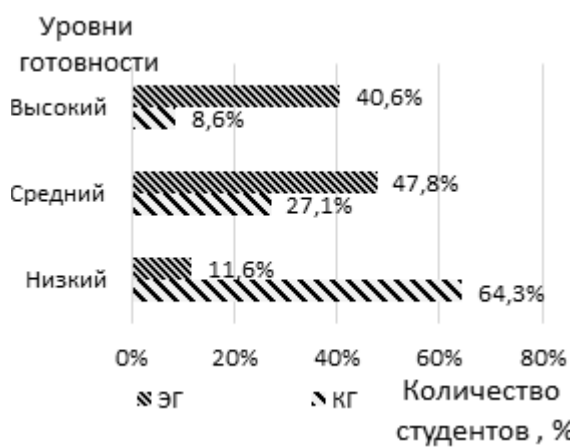


Рисунок 2 – Распределение студентов КГ и ЭГ по уровню сформированности готовности на контрольном этапе эксперимента (%)

Таким образом, на основании полученных результатов можно утверждать, что разработанные теоретические и концептуальные основания процесса формирования готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков являются эффективными, выступают регулятивами проектируемой экспериментальной методики. Применение разработанной методики в образовательном процессе УВО позволяет значительно повысить уровень сформированности готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков.

1. Гордеева, И. В. Критерии и уровни готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков / И. В. Гордеева // Содружество наук Барановичи – 2018: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, Барановичи, 17 мая 2018 г.: в 3 ч. / редкол.: В. В. Климук (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи, 2018. – Ч. 2. – С. 39–40.

2. Пунчик, В. Н. Технология планирования педагогического эксперимента / В. Н. Пунчик // Адукацыя і выхаванне. – 2016. – № 9. – С. 43–49.

*Дворецкий Л.К.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**КОЛИЧЕСТВЕННО-КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОТСЕВА  
УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СДЮШОР  
ХОККЕЙНОГО КЛУБА «ЮНОСТЬ-МИНСК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
БИОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ**

*Dvoreckiy L.K.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**QUANTATIVE-QUALITY INDICATORS OF DROPOUT OF THE MEMBERS  
OF THE TRAINING GROUPS OF THE SPECIALIZED CHILDREN  
AND YOUTH SPORTS SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE  
OF THE ICE HOCKEY CLUB YUNOST-MINSK  
WITH BIOMETRIC TESTING APPLICATION**

**ABSTRACT.** The article provides quantitative and quality dropout indicators in training groups for the period of 2 years work of Specialized Children-and- Youth School of Olympic Reserve of the ice hockey club Yunost-Minsk with biometric testing application.

**KEYWORDS:** dropouts; training groups; specialized children-and-youth school of Olympic reserve; Hockey Club Yunost-Minsk; biometric testing.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье представлены количественно-качественные показатели отсева учащихся учебно-тренировочных групп за 2 года работы специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** отсев учащихся, учебно-тренировочные группы, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, хоккейный клуб «Юность-Минск», биометрическое тестирование.

Стремительный рост достижений в мировом спорте ставит задачу неустанного поиска новых, инновационных, действенных средств и методов работы в подготовке спортивного резерва для национальных команд Республики Беларусь, в том числе и по хоккею с шайбой.

В связи с этим весьма актуально рассмотрение вопросов эффективности использования биометрического тестирования как инновационного метода для отбора детей в ДЮСШ (СДЮШОР) по хоккею с шайбой.

Основанием для проведения научно-исследовательской работы являются: Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Беларусь на 2016–2020 годы;

Тема 2.2.6. «Теоретико-методические основы проблем системы планирования, отбора, обучения и тренировки в системе ДЮСШ и СДЮШОР плана научно-иссле-

довательской работы (НИР) учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2016–2020 годы.

**Цель и задачи исследования:** изучение количественно-качественных показателей отсева учащихся учебно-тренировочных групп СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования.

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Выявить общий количественно-качественный уровень врожденных способностей учащихся учебно-тренировочных групп (УТГ) 1-го года обучения СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск».

2. Определить количественные и качественные показатели отсева учащихся учебно-тренировочных групп за 2 года в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск».

3. Проанализировать количественно-качественные показатели отсева учащихся СДЮШОР «Юность-Минск» за 2 года с использованием биометрического тестирования.

**Организация исследования.** Настоящее исследование проводилось с октября 2016 по октябрь 2018 года. В данном эксперименте приняли участие 42 учащихся, 2 учебно-тренировочные группы 1-го года обучения. В экспертной оценке приняли участие тренеры, работающие с данными группами и инструкторы-методисты СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск».

**Результаты исследования.** Важно подчеркнуть, что определенное внимание со стороны ученых [1–5] уделяется вопросам использования пальцевой дерматоглифики в спорте. Однако этого явно недостаточно.

В ходе исследований с помощью биометрического тестирования, установлено, что из 42 учащихся СДЮШОР хоккейного клуба (ХК) «Юность-Минск» спортсменов, имеющих «высокий уровень» врожденных способностей к хоккею, было всего 9 человек (21,4 %), «выше среднего» – 24 чел. (57,1 %), «среднего уровня» – 6 чел. (14,3 %), «ниже среднего» и «низкого» – в сумме 3 чел. (7,2 %).

Спустя 2 года педагогических наблюдений нами установлено, что из группы детей с «высоким» уровнем врожденных способностей (9 чел.) было отчислено 5 чел., т. е. 55,6 %. Из группы с уровнем способностей «выше среднего» (24 чел.) – отчислены 11 чел., т. е. 46,0 %.

Из учащиеся, имеющих «средний уровень» (6 чел.), отчислен 1 спортсмен, т. е. 16,7 %. С уровнем «ниже среднего» (всего было 2 чел.) отчислен 1 чел, т. е. 50,0 % и с «низким уровнем» способностей (1 чел.) отчислен 1 спортсмен, т. е. 100,0 % (таблица).

Таблица – Количественно-качественные показатели отсева учащихся учебно-тренировочных групп СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» за 2 года обучения

Показатели	Кол-во учащихся УТГ-1 в СДЮШОР		Кол-во оставшихся учащихся в СДЮШОР после 2 лет занятий		Кол-во отчисленных учащихся из СДЮШОР после 2 лет занятий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий (до 100 %)	9	21,4	4	44,4	5	55,6
Выше среднего (до 80 %)	24	57,1	13	54,1	11	46,0
Средний (до 60 %)	6	14,3	5	83,3	1	16,7
Ниже среднего (до 40 %)	2	4,8	1	50,0	1	50,0
Низкий (до 20 %)	1	2,4	0	0	1	100,0
Итого:	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>54,7</b>	<b>19</b>	<b>45,3</b>

## **Выводы:**

1. Учитывая вышеизложенное можно сделать один общий вывод, что за 2 года занятий в учебно-тренировочных группах СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» отсев учащихся составил 45,3 %. Это соответствует нормативным требованиям, предъявляемым к группам соответствующего уровня подготовленности.

2. Однако, рассматривая отсев (отчисление) спортсменов с точки зрения не количественных, а качественных показателей, установлено, что очень большое количество занимающихся из наблюдаемых групп было отчислено, с «высоким» и «выше среднего» уровнями способностей к хоккею. Из 33 спортсменов отчислены 16 (48,5 %). В то же время наименьший уровень отсева наблюдался среди спортсменов «среднего уровня» способностей (16,7 %).

3. Как видно из результатов исследования, в наблюдаемых нами группах, «пострадали» в большей степени талантливые дети, которые были отчислены из СДЮШОР после 4 лет занятий хоккеем (см. таблицу 1).

4. Результаты исследования дают четкое представление о том, что субъективная оценка тренеров СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» по вопросам отсева (отчисления) спортсменов срочно нуждается в дополнении количественно-качественными показателями, получаемых объективными методами исследования.

5. Таким образом, биометрическое тестирование (пальцевая дерматоглифика) является весьма важным и необходимым показателем для определения уровня способностей и спортивного амплуа учащихся СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск».

### **Предложения.**

а) приобрести и установить в СДЮШОР ХК «Юность-Минск» компьютерную программу и оборудование биометрического тестирования;

б) обучить одного из инструкторов-методистов по использованию данного тестирования;

в) провести сплошное тестирование методом биометрии всех занимающихся в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с целью определения их врожденных способностей к хоккею, выявлению их спортивного амплуа и для обоснования отчисления того или иного спортсмена;

г) в целях повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса ежегодно проводить в СДЮШОР биометрическое тестирование в периоды набора детей (август-сентябрь и декабрь-январь месяцы) в течение 2019–2022 годов.

1. Абрамова, Т. Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.14 / Т. Ф. Абрамова. – М., 2003. – 298 с.

2. Баранаев, Ю. А. Прогнозирование двигательных способностей легкоатлетов-спринтеров на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Баранаев. – Минск, 2010. – 158 с.

3. Грбовикова, И. Ю. Морфогенетические маркеры предрасположенности к спортивным единоборствам (дзюдо, самбо, вольная и греко-римская борьба): автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.02 / И. Ю. Грбовикова. – Минск, 2018. – 27 с.

4. Никитина, Т. М. Оценка двигательной одаренности с учетом особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. М. Никитина. – М., 1998. – 141 с.

5. Сологуб, Е. В. Биометрические аспекты прогноза функционального и психологического состояния организма спортсмена в условиях тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 14.03.11 / Е. В. Сологуб. – М., 2013. – 24 с.

*Дворецкий Л.К.*

Белорусский государственный университет физической культуры

*Кравчук С.В.*

Центр дополнительного образования детей и молодежи «Контакт» г. Минска  
Республика Беларусь, Минск

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ –  
ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК  
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧАСТИЕМ  
ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

*Dvoreckiy L.K.*

Belarusian State University of Physical Culture

*Kravchuk S.V.*

Centre of Supplementary Education for Children and Youth “Contact” of Minsk City  
Republic of Belarus, Minsk

**REPUBLICAN CENTER OF SPORTS GUIDANCE IS ONE OF THE INNOVATIVE  
PEDAGOGICAL PRACTICES IN SUPPLEMENTARY EDUCATION SYSTEM  
WITH CHILDREN, PARENTS AND TEACHERS PARTICIPATION**

**ABSTRACT.** This article describes the experience of introducing Resource Center on sports vocational guidance in the education system of the Republic of Belarus as a component of an integrated educational space.

**KEYWORDS:** Republican Center of Sports Guidance; supplementary education system; pedagogical practice; biometric testing.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассмотрен опыт внедрения ресурсного центра по спортивной профориентации в систему образования Республики Беларусь как компонента единого образовательного пространства.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Республиканский центр спортивной профориентации; система дополнительного образования; педагогическая практика; биометрическое тестирование.

Сегодня среди крупных социально-экономических и правовых проблем, требующих нового осмысления и практического решения, находятся вопросы профессиональной ориентации учащихся и молодежи.

В Республике Беларусь осуществляется определенная деятельность по перестройке и активизации профориентационной работы.

В законодательстве закладываются организационно-правовые основы профориентации (Закон о занятости, Концепция развития профессиональной ориентации молодежи в Республике Беларусь и др.).

Вместе с тем проблеме учебно-профессиональной ориентации, в том числе и спортивной, которая осуществляется во время самого ответственного периода становления личности (в общеобразовательной школе), уделяется еще недостаточно внимания.

Сегодня очень востребованы идеи организации системы профориентации в условиях рынка труда, воспитания конкурентноспособной личности, которые обоснованы в работах отечественных и зарубежных авторов (В. Адаме, С. Векслер, М. Вудкок, Н. Гисберс, Д. Фрэнсис, Э. Фромм, С. Фукуяма, Я. Шрихер, Ф. Штройтер, Л. Якокка и др.).

Однако можно с уверенностью утверждать, что теоретические и практические основы профессиональной ориентации молодежи Республики Беларусь в постоянно изменяющихся социально-экономических условиях разработаны еще недостаточно, особенно в области спортивной профориентации.

Исходя из вышеуказанного, вполне очевидно, что данная статья является актуальной и весьма значимой для решения проблем системы образования и особенно спортивной профориентации в Республике Беларусь.

С 2017 по 2020 года ГУО «Центр дополнительного образования “Контакт” г. Минска» участвует в республиканском инновационном проекте «Внедрение модели Республиканского центра спортивной профориентации как компонента единого образовательного процесса в учреждениях образования», утвержденном приказом Министерства образования Республики Беларусь от 07.07.2017 № 470 «Об экспериментальной и инновационной деятельности в 2017/2018 учебном году».

Цель проекта – создание и развитие системы непрерывной спортивной профориентации посредством внедрения модели деятельности Республиканского центра спортивной профориентации как компонента единого образовательного пространства в учреждениях образования.

Для решения поставленной цели в проекте решаются следующие задачи:

1. Обеспечить научно-методическое, организационно-методическое и информационное сопровождение модели Республиканского центра спортивной профориентации для массового использования инноваций в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

2. Осуществить мониторинг качества знаний учащихся и педагогов учреждения образования и дополнительного образования по спортивной профориентации.

3. Внедрить модель Республиканского центра спортивной профориентации в практику работы общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования Республики Беларусь.

4. Внедрить в практику работы учреждений образования биометрическое тестирование с целью выдачи рекомендаций законным представителям детей об их врожденных способностях к различным видам спорта и профессиональной спортивной деятельности.

Сущность инновационной идеи проекта заключается во внедрении компетентностно-ориентированной модели Республиканского центра спортивной профориентации в практику работы учреждений дополнительного образования Республики Беларусь, а это в дальнейшем позволит:

- создать и развивать систему непрерывной спортивной профориентации;
- отвечать основным положениям Концепции развития профессиональной ориентации молодежи в Республике Беларусь;
- повысить уровень и качество знаний учащихся общеобразовательных учреждений в области спортивной профориентации независимо от уровня их обучения;

– увеличить количество учащихся, направленных в конкретные спортивные секции ДЮСШ (СДЮШОР) в зависимости от их врожденных способностей;

– увеличить численность выпускников учреждений образования, поступающих в УВО Республики Беларусь на специальности отрасли «Физическая культура и спорт»;

– повысить уровень профессиональных компетенций педагогов для выхода их на новый качественный уровень педагогического мастерства в области спортивной профориентации.

Что же сделано в ЦДО «Контакт» на первом этапе участия в инновационном проекте? После составления, согласования и утверждения нормативных и планирующих документов мы приступили к проведению родительских собраний с целью информирования о целях и задачах проекта в текущем учебном году. Затем разместили информационные материалы об участии в инновационной деятельности на своем сайте, начали изучение материалов периодической печати, материалов сети Интернет, тематической литературы.

После этого мы приступили к созданию аннотированного списка литературы по инновационной деятельности каждого педагога, далее приступили к диагностике исследовательских умений и инновационной компетентности всех участников проекта.

Далее начался анализ состояния готовности и уровня мотивации педагогов учреждения образования к реализации инновационного проекта, консультации педагогов по ведению их документации и содержанию инновационной деятельности.

Кроме этого, начался подбор и разработка анкет, тестов, опросников и т. п. с целью организации мониторинга по теме инновации. Одновременно началась диагностика ключевых компетенций педагогов и учащихся центра дополнительного образования «Контакт».

Всем записавшимся, в порядке пилотажного исследования, нами было предложено пройти биометрическое тестирование. В исследовании приняли участие 25,0 % учащихся от общего количества занимающихся в отделе спорта и туризма. В результате тестирования законные представители детей получили на руки полноценный, научно обоснованный отчет с графиками, таблицами и рисунками. Результаты выборочного опроса родителей позволяют утверждать, что 91,3 % респондентов полностью удовлетворены полученными данными, 3,2 % – не удовлетворены, а 5,5 % опрошенных ответили, что «не знают» как ответить.

*Журавлева Л.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК ОСНОВА БУДУЩЕЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

*Zhuravleva L.G.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS  
AS A BASIS FOR FUTURE PROFESSIONAL COMPETENCE**

**ABSTRACT.** The article deals with a topical subject: independent work of students and their professional competencies formation. The scientists' opinion on this matter is described based on the literature data. Key cognitive skills are stated, as well the stages of independent work influencing the educational process. The functions of independent work providing the studies organization are discussed, as well as the control functions over the students' independent work.

**KEYWORDS:** educational process; independent work; professional competency; research work; student.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена актуальной теме – самостоятельной работе студентов и формированию их профессиональной компетенции. Описано отношение к этому вопросу ученых по данным литературы; приведены основные умения познавательной деятельности; этапы самостоятельной работы студентов, влияющие на образовательный процесс; указаны функции самостоятельной работы, обеспечивающие организацию учебной деятельности, а также функции управления самостоятельной работой студентов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** образовательный процесс; самостоятельная работа; профессиональная компетентность; научно-исследовательская работа; обучающийся.

Процесс профессиональной подготовки будущих специалистов в учреждениях высшего образования представляет собой сложную по структуре и многокомпонентную педагогическую систему. В нее входят обучение, воспитание, развитие студентов, их научно-исследовательская работа, деятельность преподавателей и студентов [3].

Активная познавательная и умственная деятельность студента, его умение быстро ориентироваться в поставленных задачах в итоге необходимы и важны для формирования квалифицированного специалиста. Активность обучающегося может быть как творческой, так и исполнительской. Исполнительская деятельность предполагает



усвоение общих положений и ограничена их запоминанием и дальнейшим использованием. Творческая активность характеризуется более высоким уровнем реализации мыслительных процессов, когда оказывается возможным предлагать обучаемым для самостоятельного решения более сложные профессиональные задачи [2].

Обучающийся сам выбирает определенные приемы и методы, ориентируясь на свой личный опыт и исходя из изучаемой дисциплины или предыдущего образования, но каждый индивидуально находит свой образовательный процесс, который подлежит освоению, зависит от мотивации самого студента, от индивидуальных особенностей его характера, условий, в которых он находится, и от желания получить в итоге максимальный результат своей работы.

Обучающиеся воспринимают обычно готовые знания и то, что предлагает преподаватель, поэтому основная задача – запоминание и лишь воспроизведение информации, полученной в ходе практических и теоретических занятий, на зачетах, коллоквиумах и экзаменах. В такой ситуации не реализуется творческий подход к образовательному процессу и не развивается логическое мышление, что ведет к пассивному отношению, так как студенты только смотрят демонстрацию наглядных пособий и таблиц, конспектируют учебный материал, слушают объяснения, примеры, задачи и получают готовые выводы, варианты сравнения и анализа темы.

Современная методика обучения акцент переносит на активную познавательную деятельность самого студента, включающую такие действия, как самомотивация, самоорганизация, самоконтроль, саморегуляция, самооценка и т. д. [6].

Студент должен определить для себя цели самостоятельной работы, задачи, время и темп работы, методы работы и варианты самоконтроля, необходимость консультаций. Если студент не будет постоянно заниматься самостоятельной работой, то желаемого эффекта он не достигнет, так как необходима упорядоченная система изучения новых знаний и умений, с использованием при этом не одного, а нескольких источников информации. Важно понимать, насколько значимо увеличение ответственности за профессиональную подготовку, умение сформировать мышление будущего специалиста в определенной области и выбранной профессии. Профессиональное мышление – это способность грамотно и качественно выполнять поставленные задачи, решать возникающие проблемы быстро и оперативно, не допуская ошибок или сводя их к минимуму [7], а также нести ответственность за свои решения и действия.

Самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста [6].

К основным умениям обучающегося, ведущим к активизации познавательной деятельности, относят:

- 1) приобретение знаний, используя различные источники информации;
- 2) выбор способа, необходимого для решения поставленных целей и задач;
- 3) грамотный подбор информации и системное ее использование, подготовка выводов;

4) умение применить (а не только воспроизводить) полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов основывается на проблемных вопросах, требует умственного напряжения, необходимого для эффективного выполнения поставленной задачи.

Этапами самостоятельной работы студентов, влияющими на образовательный процесс, являются:

- постановка целей;
- разделение целей на задачи;
- выбор способа действия;
- планирование;
- реализация программы;
- оценка результатов работы.

К функциям самостоятельной работы, обеспечивающим организацию учебной деятельности, относятся:

- образовательная – получение знаний и умений, изучение и закрепление их;
- развивающая – активизация мыслительной деятельности, памяти;
- воспитательная – самомотивация, самоорганизация, самоконтроль, саморегуляция, самооценка.

Важную роль при этом играет развитие таких качеств личности, как самостоятельность, умение нести ответственность за принятые решения.

Качество подготовки специалистов напрямую зависит от интенсивности самостоятельной работы, ее организации и решения поставленных задач.

Различают следующие функции управления самостоятельной работой студентов: мотивация, планирование, организация, контроль, оценка.

Мотивация представляет первый этап, который обеспечивает диагностику и постановку целей. Основа мотивации – это положительный эмоциональный фон и отношение к преподаваемой дисциплине [8]. Планирование – второй этап, требующий необходимых условий для поисковой деятельности студентов, систематизации процесса его работы и самоконтроля. Индивидуальную работу предполагает третий организационный этап, важный для проведения дифференцировки, использования опыта по определенной теме и творческого подхода. Этот этап выводит учащегося на два последующих и завершающих этапа.

Можно выделить ряд факторов, определяющих самостоятельную работу студентов:

- важность и необходимость использования в будущей профессии;
- участие в творческой деятельности и использование полученной информации в учебно-исследовательской работе, участие в олимпиадах и конференциях;
- факторы контроля знаний, ведущие к мотивации: тестовый контроль, отметки по индивидуальному и фронтальному опросу, рейтинговая шкала знаний и ряд других форм контроля;
- поощрение за учебную деятельность;

– индивидуальные задания, когда нет возможности списать или нет вариантов ответов по предложенной работе.

Огромную роль играет личный пример преподавателя и его авторитет (как профессионала или творческой личности). Каждый преподаватель так или иначе преобразует педагогическую действительность, но только преподаватель-творец активно борется за кардинальные преобразования и сам в этом деле является наглядным примером [5]. Если дать общий перечень качеств, которые более всего ценят современные студенты в преподавателе, то к их числу относятся широкий кругозор, увлеченность преподаваемым предметом и его знание, интерес к личности студента, уважение, терпимость, понимание, доброжелательность, справедливость [4].

Большое значение имеют также индивидуальные свойства личности и характера студента, умение воспринимать информацию, концентрация внимания, работоспособность и дисциплинированность.

Управление самостоятельной работой студентов может осуществляться через различные формы обучения [6]:

- семинарские и практические занятия;
- систематические консультации и коллоквиумы;
- специально разработанные на кафедре учебно-методические материалы.

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы, достижения результата и максимального успеха, получения грамотного и квалифицированного профессионала в специальности необходима четкая система. Как отмечалось нами ранее, при использовании основополагающих принципов личностно-ориентированного подхода в процессе обучения и воспитания студентов реализуются основные направления образовательных стандартов, над которыми мы работаем: формирование модели выпускника в соответствии с образовательным стандартом; использование личностно-ориентированных технологий для определения педагогических условий формирования профессионально значимых качеств учащихся; современные педагогические технологии как средство повышения качества подготовки специалистов; оптимизация учебно-познавательной деятельности и ее роль в конечных результатах обучения [1].

С целью подготовки компетентного, конкурентоспособного специалиста, соответствующего всем современным требованиям, необходимы четкая постановка целей, задач и методов их выполнения, осуществление различных видов и форм контроля, комплексный подход к организации самостоятельной работы обучающихся и профессиональная готовность преподавателей к проведению самостоятельной работы.

1. Журавлева, Л. Г. Опыт создания портфолио цикловой комиссии сестринского дела в хирургии / Л. Г. Журавлева // Медицинская сестра XXI века: проблемы и перспективы: сб. ст. – Гродно, 2009.

2. Педагогика в медицине: учеб. пособие для студ. высш. мед. учеб. заведений / Н. В. Кудрявая [и др.]. – М.: Академия, 2006.

3. Пионова, Р. С. Педагогика высшей школы: учеб. пособие для аспирантов пед. специальностей вузов / Р. С. Пионова. – Минск: Выш. шк., 2005.

4. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / С. Д. Смирнов. – М.: Академия, 2003.

5. Сорокопуд, Ю. В. Педагогика высшей школы: учеб. пособие / Ю. В. Сорокопуд. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.

6. Шарипов, Ф. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / Ф. В. Шарипов. – М.: Логос, 2012.

7. Dolmans, D. H. What Drives the Student in Problem-Based Learning? / D. H. Dolmans, H. G. Schmidt // Medical Education. – 1994. – Vol. 28. – P. 372–380.

8. Independent Learning: Literature Review. London: Department for Children, Schools and Families Research Report / B. Meyer [et al.]. – 2008. – P. 51.

УДК 378.147

*Измestьева С.А.,*

*Коновалова Г.Н.*

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Смоленск

### **«ТЕМАТИЧЕСКИЙ АГОН» КАК МЕТОД ИНТЕГРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Izmestieva S.A.,*

*Konvalova G.N.*

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Smolensk

### **“THEMATIC AGON” AS A MEANS OF INTEGRATIVE TRAINING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF PHYSICAL CULTURE**

ABSTRACT. The article is devoted to introduction of a “thematic agon” into the pedagogical process of a physical education university as a method of integrative education of students.

KEYWORDS: “thematic agon”; competence; integrative approach; innovative teaching methods.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена внедрению в педагогический процесс физкультурного вуза «Тематического агона» как метода интегративного обучения студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: «тематический агон»; компетенция; интегративный подход; инновационные методы обучения.

Современная образовательная система направлена на выполнение социального заказа, заключающегося в подготовке квалифицированных специалистов.

Анализ научной и научно-методической литературы показал, что внедрение компетентного подхода в образовательный процесс высших учебных заведений является актуальным направлением в повышении качества подготовки студентов [2; 6]. Формирование базовых компетенций закладывается со студенческой скамьи и продолжается в период дальнейшей профессиональной деятельности.

Успешному формированию универсальных, а также общепрофессиональных и профессиональных компетенций способствуют инновационные методы обучения. Интегративный подход в обучении относится к инновационным методам, успешно применяемым в образовательном процессе вузов, о чем свидетельствуют данные многочисленных публикаций [4–6].

М.С. Асхаковым обоснована и внедрена в учебный процесс вуза методика дидактической (учебной) игры – «Интеллектуальная дуэль». Разработанная инновационная методика способствует, по мнению автора, эффективному обучению студентов [3].

Исследователь В.С. Шейнбаум теоретически разработал и экспериментально обосновал внедрение в учебный процесс вуза тренингов, основанных на методологии организационных игр. В ходе их проведения студентами приобретались компетенции командной работы, необходимой затем им в трудовой деятельности [7].

Основными компонентами экспериментальной методики В.С. Гусаковой, отмечены интерактивные формы обучения: проблемные лекции, «панельные дискуссии», «мозговой штурм», «кейс-стади». Применение данных методик направлено на получение студентами профессиональных знаний и формирование базовых компетенций [5].

Исследователи Д.В. Бескровный, В.А. Бескровная, использующие в обучении интегрированные занятия на основе междисциплинарного взаимодействия, полагают, что в ходе учебного процесса происходит расширение познавательной деятельности обучающихся, активизируется их творческая активность, раскрывается личностный потенциал студентов.

В разработанных авторами исследовательских методиках подчеркнута значимость применения интерактивных методов, к которым относятся: работа в малых группах, дискуссия, эвристическая беседа, «мозговой штурм», ролевые, «деловые» игры, тренинги, «кейс-метод», «метод проектов», групповая работа с иллюстрированным материалом, творческие задания [4].

Внедрение инновационных методов в учебный процесс вузов способствует закреплению знаний, приобретению дополнительных практических навыков, становлению будущих профессиональных установок.

**Цель исследования** – обоснование применения «Тематического агона» как метода интегрированного обучения в преподавании дисциплин гуманитарного цикла в вузе физической культуры.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

- 1) определить значение дисциплин гуманитарного цикла в формировании универсальных компетенций студентов вуза физической культуры;
- 2) обосновать значимость внедрения интегративного подхода на примере «Тематического агона» в практической деятельности студентов вузов физической культуры на примере контента дисциплин гуманитарного цикла.

**Организация исследования.** Закладывание основ базовых компетенций начинается на 1-м курсе обучения, так как в учебных планах большой объем отводится изучению дисциплин гуманитарного цикла.

Нами была разработана интегративная программа, включающая контент трех гуманитарных дисциплин «История», «Культурология» и «История физической культуры и спорта». Контент предполагает общность концептуальных подходов, принципов изучения, общих методов.

Ключевые темы данных гуманитарных дисциплин позволяют определить закономерности, выявить сходные и различные черты в развитии мирового и отечественного сообщества, что является базой для формирования научного мировоззрения и гражданского самоопределения студентов.

В первом семестре были проведены интегративные учебные занятия по дисциплинам «История» и «Культурология». Предполагалось, что сформированные универсальные компетенции в дальнейшем будут применены при изучении дисциплины «История физической культуры и спорта». Базовые знания, полученные в процессе изучения данных гуманитарных дисциплин стали востребованными и при проведении творческих занятий.

Для проведения интегративных учебных занятий использован разработанный метод «Тематический агон», который проводился по итогам изучения блоков интегративных тем. Предварительно студентам объявлялись вопросы для подготовки. Предполагалась рейтинговая система оценивания (10-балльная система).

Проведение агона предполагало разделение учебной группы на 2 команды. От каждой группы выбирались судьи – элланодики, которые внимательно следили за ходом агона (состязания). Судьи контролировали отвечающих со стороны соперников. После заданного преподавателем вопроса, имела право ответа та сторона, которая желала высказаться первой. Правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – не засчитывается (0 баллов). Судьи вели учет баллам и решали возникающие спорные вопросы.

На завершающем этапе «Тематического агона» судьями объявлялось количество баллов, набранных командами. Команда, получившая большинство баллов, становилась победительницей. При одинаковом количестве баллов команды получали дополнительный вопрос.

В ходе «Тематического агона» студенты демонстрировали накопленный запас знаний, показывали умение работать в команде, отстаивать свою позицию, выражать свое мнение. Обучающимися осуществлялся критический анализ информации, который позволял успешно выполнить объем предложенных заданий (УК-1). На семинарских занятиях, проводимых в форме «Тематического агона», студенты показали способность работать в команде, осуществлять социальное взаимодействие, выражать лидерские качества (УК-3).

Интегративный курс, включающий контент гуманитарных дисциплин «Истории», «Культурологии», «Истории физической культуры и спорта», позволил формировать у студентов уважительное отношение к историческому прошлому нашей страны, толерантно воспринимать социальные и культурные различия, вырабатывать способность воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте (УК-5) [1].

**Выводы.** Установлено, что внедрение интегративных методов в учебный процесс (на примере «Тематического агона») способствует повышению высокой результативности студентов, формированию универсальных компетенций, успешно применимых в дальнейшей профессиональной деятельности.

Внедрение «Тематического агона» как интегративного метода обучения студентов вуза физической культуры позволило повысить уровень сформированности универсальных компетенций студентов, предусмотренных положениями новых федеральных государственных образовательных стандартов (3++).

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата): Приказ М-ва образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_V\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_V_3_30102017.pdf). – Дата доступа: 28.02.2019.

2. Центр развития компетенций в высшей школы – ресурсная площадка профессионализации личности / Л. А. Амирова [и др.] // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 4. – С. 14–18.

3. Асхаков, М. С. Интеллектуальная дуэль как метод интерактивного обучения студентов высших учебных заведений / М. С. Асхаков, С. И. Асхаков // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2018. – № 5. – С. 65–67.

4. Бескровный, Д. В. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций / Д. В. Бескровный, В. А. Бескровная // Традиции, инновации, развитие. – 2012. – Вып. 8. – С. 6–15.

5. Гусакова, В. С. Формирование знаний о мировотворческой функции олимпийского спорта у студентов вузов физической культуры с использованием интерактивных форм обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. С. Гусакова. – Малаховка, 2015. – 23 с.

6. Ксенофонтова, А. Н. Организация инновационной деятельности магистров в школах-стажировочных площадках / А. Н. Ксенофонтова // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 1. – С. 20–23.

7. Шейнбаум, В. С. Компетенция «умение работать в команде» и ее развитие с использованием технологии междисциплинарного деятельного обучения в виртуальной производственной среде / В. С. Шейнбаум // Высшее образование сегодня. – 2018. – № 2. – С. 2–9.

*Иляхина О.Ю.,*

*Рубан Л.М.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ**

*Pyakhina O.Yu.,*

*Ruban L.M.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION**

**ABSTRACT.** Nowadays one of the urgent topics is a health protection. Health-saving technologies are applicable in the educational process because during the process of learning it's effective to inculcate the habit of health protecting so as is the most important value for everyone.

**KEYWORDS:** health saving; health saving technologies; educational process; physical exercises; development of thinking.

**АННОТАЦИЯ.** В настоящее время одной из актуальных тем является здоровьесбережение. Здоровьесберегательные технологии применимы в образовательном процессе, так как именно в процессе обучения эффективно привить человеку привычку беречь здоровье, ведь это важнейшая ценность для каждого.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; образовательный процесс; физические упражнения; развитие мышления.

На протяжении всей истории человечества важнейшей ценностью для каждого из нас является здоровье, высокий показатель которого повышает способность к труду, успешное получение знаний, что является предпосылкой развития личности.

В советском образовании причин, пагубно влияющих на здоровье, было значительно меньше. Что же повлекло такие изменения? Властное воздействие взрослых, неправильный режим питания, недостаток витаминов – все эти проблемы были и остаются. Наиболее новыми и серьезными проблемами стали: увеличение количества учебных нагрузок, уменьшение двигательной активности, возрастание количества пагубных привычек и все чаще отдается предпочтение просмотру видеофильмов и компьютерным играм [1].

О серьезных проблемах со здоровьем подрастающего поколения мы слышим все чаще и чаще из газет, телевидения и интернета. Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся на различных территориях России показывает, что количество здоровых юношей и девушек резко снижается уже к окончанию средней школы. За период обучения показатель полностью здоровой молодежи становится меньше на 25 %. Самыми распространенными заболеваниями являются: нарушение санки,



нервно-психические расстройства, ухудшение остроты зрения и много другое. А нынешняя нездоровая молодежь – это показатель развития нашей страны в дальнейшем. Ведь не зря в соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье обучающихся является приоритетным направлением государственной политики.

Но, что значит слово «здоровьесбережение»?

Здоровьесбережение – это мероприятия, направленные на создание устойчивых взаимосвязей и взаимодействий всех направлений образовательной среды, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья человека на всех последующих этапах его обучения и развития. В рамках дошкольного образования нужно учитывать не только сохранение, но и мотивировать детей к здоровому образу жизни.

Для осуществления таких мероприятий используются здоровьесберегающие технологии. К ним относятся следующие виды технологий, использующиеся педагогами: стретчинг (вид аэробики, направленный на растяжку мышц), ритмопластика (система музыкально-ритмического воспитания детей на основе использования игровых музыкально-ритмических упражнений), динамические паузы, релаксация, спортивные и подвижные игры, гимнастика глаз, самомассаж и другое.

Здоровьесберегающие технологии в области образования наиболее важны, как мы заметили, что именно они оказывают положительное влияние на ранних стадиях взросления человека. Их можно выделить в четыре группы:

1. Технология проблемного обучения (она способствует формированию креативного мышления, актуализации знаний по изученной теме и так далее).

2. Технология развивающего мышления (направлена на целостное гармоничное развитие ребенка и активизацию его деятельности).

3. Технология личностно-ориентированного обучения (она реализуется на основе личностного подхода к каждому обучающемуся).

4. Технология иллюстративно-объяснительного обучения (такие формы обучения сочетаются с наглядностью и помогают развить у обучающегося зрительную память).

В первую очередь, за здоровьесбережение молодежи отвечает администрация учебного заведения, для которой существуют определенные критерии успешного использования здоровьесберегающих технологий:

1. Гигиенические условия и обстановка в помещении должны быть удовлетворительными и соответствовать определенным требованиям.

2. Рациональная организация учебного процесса.

3. Рациональная организация режима для обучающихся.

4. Мониторинг состояния здоровья и текущей заболеваемости.

5. Двигательная активность обучающихся.

6. Отсутствие травматизма.

7. Количество пропусков учебных занятий обучающимися.

8. Физическая подготовленность обучающихся.

9. Мониторинг отношения детей к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Приказом Министерства здравоохранения РФ в 2003 году была представлена Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений.

Если говорить о системе внедрения здоровьесбережения в Белгородской области, то можно привести в пример Краснояружский район, где успешно реализован проект по созданию кафе здоровья «Ассорти», а в Ракитянском районе введен в действие проект «Арт-терапия детской души» [2].

Проект кафе здоровья «Ассорти» включает в себя рассказы о здоровом питании и предполагает правильное и здоровое меню. Помимо этого с обучающимися проводятся мероприятия, в которых принимают участие специалисты: врач-педиатр, терапевт, тренеры, повара, психологи и священнослужители.

В свою очередь в Ракитянском районе сделали ставку на психоэмоциональное здоровье детей. Данный проект учит взаимодействовать обучающихся друг с другом, совершенствовать эмоциональную и волевою сферу.

Реализация данных проектов принесла положительный результат – повышен уровень культуры здоровья участников образовательного процесса на 20 %.

В высших учебных заведениях также реализуются здоровьесберегающие технологии. Проводятся спартакиады среди институтов, турниры по мини-футболу, акции к Всемирному Дню здоровья, медицинский осмотр студентов, диспансеризация педагогов и многое другое.

Как свидетельствует практика, реализация здоровьесберегающих технологий сталкивается со следующими проблемами: несоответствие физиологического развития организма; отсутствие организации учебного процесса на уровне современных требований к качеству образования на всех ступенях образовательной системы согласно возрастным требованиям, реализации механизмов формирования родительских и профессиональных сообществ и ассоциаций, включенных в процесс оценки качества образования; неопытность в реализации социальных проектов в области здоровьесбережения [3].

На основании этого можно сделать вывод о том, что необходимо развивать компетенцию преподавателей в области здоровьесбережения, мотивируя их к деятельности и реализации своих знаний и умений на практике.

Таким образом, следует отметить, что в области здоровьесбережения образования существует ряд проблем, которые придется решать только совместными усилиями. Я считаю, что необходимо тщательно контролировать внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях, ведь только так мы сможем позаботиться о здоровье нашего будущего поколения.

1. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном пространстве. – Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2002.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.

3. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е. В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

*Иляхина О.Ю.,*

*Тримасов Р.Е.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*O. Yu. Ilyakhina,*

*R. E. Trimasov.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL PREPARATION OF CADETS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

**ABSTRACT.** The article discusses the prospect of applying modern technologies in the physical training of cadets and students of educational organizations, as well as the author suggests possible options for using the achievements of modern technologies.

**KEYWORDS:** modern technologies; training of cadets; physical training; technology in sports.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается перспектива применения современных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций, а также автором предлагаются возможные варианты использования достижений современных технологий.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** современные технологии; подготовка курсантов; физическая подготовка; технологии в спорте.

На сегодняшний день развитие современных технологий поражает своими темпами. Ежедневно разрабатываются инновационные методы, технологии, приборы, которые обладают огромным потенциалом использования их в повседневной деятельности. Существуют также «интерактивные цифровые площадки», направленные на сбор денежных средств для разработки современных гаджетов, программного обеспечения. Не менее важный аспект – применение и доступность современных технологий в повседневной деятельности человека. Именно этот показатель наиболее точно показывает всю полезность разработки современных технологий. На протяжении всего XXI века человечество активно внедряет современные технологии в свой обиход, это касается и различных сфер жизни: экономика, политика, спорт, а также образовательный процесс.

В условиях бурного развития современных технологий образовательный процесс также требует более широкого внедрения достижений инновационных технологий. На сегодняшний день перспективы использования технических устройств в физической подготовке курсантов и слушателей обширны. Так, достаточно перспек-

тивным видится использование фитнес-трекеров в целях более тщательного контроля за обучающимися путем автоматического сбора различных показателей выполненной работы. Актуальные модели фитнес-трекеров по своему функционалу можно разделить на следующие категории:

– базовые модели. Данные устройства, как правило, обладают минимальными необходимыми функциями: шагомер, измерение частоты сердечных сокращений, расчет пройденного расстояния с фиксации средней скорости движения;

– модели с обширным функционалом. Данный вид технических устройств имеет следующие функции: подсчет количества сожженных калорий, мониторинг сна с фиксацией различных фаз сна. В подобных моделях все больше уделяют времени внешнему виду и материалам корпуса;

– многофункциональные модели с дополнительными аксессуарами. К данным техническим устройствам относят не только само устройство, но и дополнительный аксессуар, идущий к нему в комплекте. Наиболее распространенным представителем этой категории является фитнес-трекер с дополнительным нагрудным поясом измерений. Благодаря такому функционалу человек может помимо всего упомянутого также следить за состоянием температуры собственного тела, изменением атмосферного давления, а также осуществлять мониторинг усвояемости кислорода за выполненный период.

Еще одним возможным вариантом использования технических устройств представляется применение умной экипировки. Так, на данный момент активно развивается Xiaomi, которая достаточно внимания уделяет развитию умной обуви [1]. Следует отметить, что, благодаря развитию умной обуви, подсчет пройденного расстояния и сожженных калорий становится более точным. Перспективным вариантом также видится использование умной скакалки в процессе физической подготовки курсантов и слушателей. Умная скакалка – устройство, ведущее расчет затраченных калорий, темпа выполненной активности, а также измерение частоты сердечных сокращений.

Не менее важным шагом использования современных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей выступает применение специализированного программного обеспечения (далее – ПО). К подобному ПО следует отнести: счетчики потребленной пищи для контроля за собственным рационом питания, планировщики задач для системного подхода к занятиям физической подготовки, фитнес-программы для заимствования положительного опыта применения различных тренировочных методик.

Учитывая вышеизложенное, считаем, что на сегодняшний день в условиях бурного технологического и технического развития, использование результатов современных технологий является необходимым условием развития образовательного процесса. Наличие доступных вариантов адаптации современных технологий существенно облегчает задачу по модернизации теоретических и практических основ физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций.

1. Xiaomi представила умные кроссовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iguides.ru>. – Дата доступа: 05.02.2019.

*Калюжин В.Г.,*

*Юденко А.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УВО**

*Kalyuzhin V.G.,*

*Yudenko A.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **FITNESS YOGA AS A FORM OF PHYSICAL EDUCATION AT A HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT**

**ABSTRACT.** The article contains theoretical and methodological materials on the problem of health improving of students, methodological techniques of using correctional and developmental program of fitness yoga for a healthy lifestyle formation and students' health promotion.

**KEYWORDS:** students; physical education; yoga; fitness yoga; asana.

**АННОТАЦИЯ.** Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодежи, методические приемы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенты; физическая культура; йога; фитнес-йога; асана.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [3].

В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи является коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге.

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой – переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление, как фитнес-йога [2].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но и на силовые, координационные способности, которые также способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физической культуре [1].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепление мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек.

**Цель работы** – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток УВО, отнесенных к подготовительному отделению.

Предмет исследования: методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения УВО.

**Задачи исследования:**

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1-го курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

3. Оценить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на функциональное состояние и координационные способности студенток 1-го курса.

Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1-й этап с сентября по декабрь, 2-й этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1-го курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50 человек.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1-го курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 мин; занятия в экспериментальной группе – по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 мин.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1-й семестр: сентябрь–декабрь)

- 1) знакомство с йогой, техника безопасности;
- 2) обучение динамическому комплексу Сурья на маскар «А» и «В»;
- 3) обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, капалабхати, нади шодхана);
- 4) обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2-й семестр: февраль–май)

- 1) асаны стоя (вирабхадрасана II и III, врикшасана, уттхита триконасана, паривритта триконасана, уттхита паршваконасана, паривритта паршваконасана, паршвоттанасана, прасарита падоттанасана, гарудасана);

2) асаны сидя (дандасана, пашчимоттанасана, джану ширшасана, баддха конасана, парипурна наvasана, гомукхасана, маричиасана i, ваджрасана);

3) асаны лежа (анантасана, ардха наvasана, бхекаcана, бхуджангасана, супта баддха конасана, дханурасана, супта падангуштхасана, урдхва прасарита падасана, шалабхасана);

4) асаны стоя, сидя, лежа с предметами (мяч, палка);

5) асаны в парах;

6) шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения.

При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее;

4) принцип регламентации, предусматривающий дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно [4].

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в УВО, группах здоровья, в кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

#### **Выводы:**

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток подготовительного отделения УВО.

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студентов подготовительного отделения УВО с учетом индивидуальных особенностей.

3. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения УВО.

1. Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Йога Врикша / Б. К. С. Айенгар; пер. с англ. – М., МЕДСИ, 1993. – 92 с.

2. Айенгар, Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2017. – 480 с.

3. Демидович, Н. Г. Повышение равновесия средствами хатха-йоги у студенток Белорусского национального технического университета / Н. Г. Демидович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 42–46.

4. Юденко, А. Н. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург, 2019.

УДК 378

*Каптюг Ю.Ф.,  
Остапенко Г.А.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТА КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

*Kaptsiuh Yu.F.,  
Ostapenko G.A.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

## **SELF-EDUCATION OF A STUDENT AS A WAY OF PROFESSIONAL COMPETENCES FORMATION AND DEVELOPMENT**

ABSTRACT. One of indispensable conditions of professional growth of a teacher is a purposeful and systematic self-improvement. A concept of self-education has been reflected in the paper.

KEYWORDS: self-education; sources of self-education; creativity; competence.



**АННОТАЦИЯ.** Одним из неперенных условий профессионального роста педагога является его целенаправленная и систематическая работа над собой. Данная работа нашла свое отражение в понятии самообразования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** самообразование; источники самообразования; творчество; компетентность.

Одним из неперенных условий успешного профессионального роста будущего педагога является его целенаправленная и систематическая работа над собой. Глубоко мыслящий человек неизбежно обнаруживает противоречие между необходимым и реальным запасом своих знаний. Решение данной проблемы возможно только при условии включения человека в процесс самообразования.

По мнению А.В. Тороховой и О.В. Клезович, под понятием «самообразование» понимается: «приобретение знаний путем самостоятельных занятий вне учебного заведения и без помощи преподавателя; целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью» [2].

Свое внимание Г.Д. Бабушкин акцентирует на том, что: «учебная деятельность студента, будущего педагога, состоит из аудиторной (обязательной и регламентируемой преподавателями) и внеаудиторной (дополнительной, не регламентируемой преподавателями). Последняя не входит в расписание, полностью определяется студентами и имеет ярко выраженный творческий характер. На основе глубокого понимания студентами целей, стоящих перед ними, они самостоятельно работают над дополнительной литературой и находят ответы на интересующие их вопросы, связанные с будущей работой. Эта деятельность носит выраженную профессиональную направленность и называется профессиональным самообразованием» [1].

Источники самообразования разнообразны: книги, периодическая печать, СМИ, информационные ресурсы Интернет, исследовательская деятельность, обучение на разных курсах, работа, хобби и др. Результатами самообразования могут стать: жизненная мудрость, личностное мировоззрение, индивидуальный стиль жизнедеятельности, знания, определяющие предпосылки успешной самореализации, компетентность, самопознание, личностный рост, самосовершенствование, ответственность, самоорганизация.

В рамках научного исследования нами был проведен анкетный опрос среди студентов факультета физического воспитания, обучающихся по специальностям: «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», «Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)», «Физическая культура (лечебная)», «Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)». Целью анкетного опроса являлось определение уровня самообразования студентов факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка» (БГПУ).

В исследовании приняли участие 75 студентов 2-го курса. Из них 30 девушек и 45 юношей.

Анализ результатов анкетирования показал, что 84 % опрошенных считают себя способным к самообразованию. То есть, с субъективной точки зрения, студент ориентируется в определении понятия самообразования и, предположительно, оценивает свои возможности.

Большинство респондентов (85,3 %) изучают вопросы, касающиеся физическо-го воспитания, посредством интернет-ресурсов, 53,3 % опрошенных узнают что-то новое в результате занятий по интересам (хобби), 46,7 % – в результате изучения ли-тературы, для 22,7 % СМИ – основной источник дополнительной информации, для 12 % исследовательская деятельность является основой пополнения знаний, 6,7 % ре-спондентов обращаются за помощью к периодической печати и 5,3 % анкетированных не пользуются никакими источниками дополнительной информации (рисунок 1).

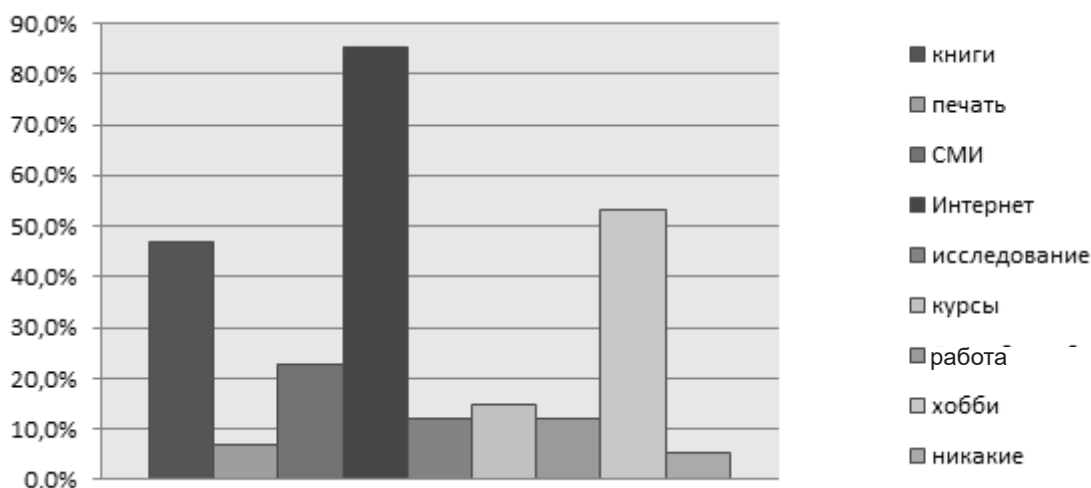


Рисунок 1 – Источники информации, которыми пользуются студенты

Среди студентов второго курсов регулярно изучают дополнительную литерату-ру 8,0 %, 74,7 % – лишь по требованию преподавателя обращаются за информацией к рекомендуемой литературе или если какой-либо вопрос покажется им интересным, 17,3 % – никогда не пользуются дополнительной литературой и считают, что мате-риалов, полученных на лекциях и семинарских достаточно для изучения интересую-щих вопросов (рисунок 2).

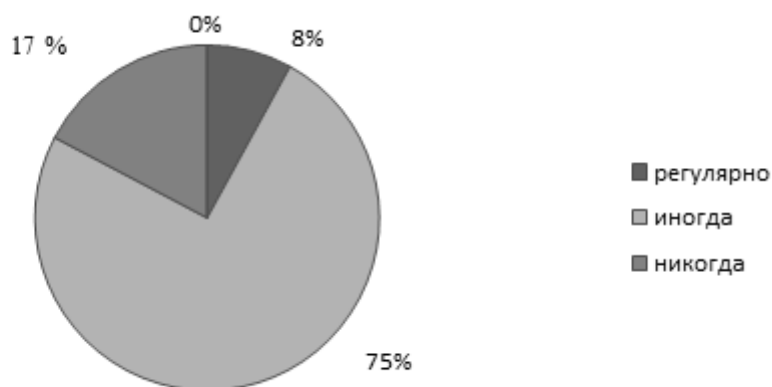


Рисунок 2 – Регулярность изучения дополнительных источников информации студентами

В результате изучения мотивов, которые побуждают обращаться за дополни-тельной информацией можно выделить следующие: 62,7 % респондентов считают, что это поможет подготовиться к сдаче зачетов или экзаменов, 56,0 % опрошенных стремятся получить больше информации по изучаемому вопросу, 22,7 % студентов обращаются за дополнительной информацией по требованию преподавателя, для

18,7 % опрошенных поиск необходимого материала является увлекательным процессом и доставляет удовольствие, 14,7 % стремятся быть лучшими среди своих одногруппников и 8,0 % не считают нужным прибегать к помощи дополнительных источников в изучаемом вопросе (рисунок 3).

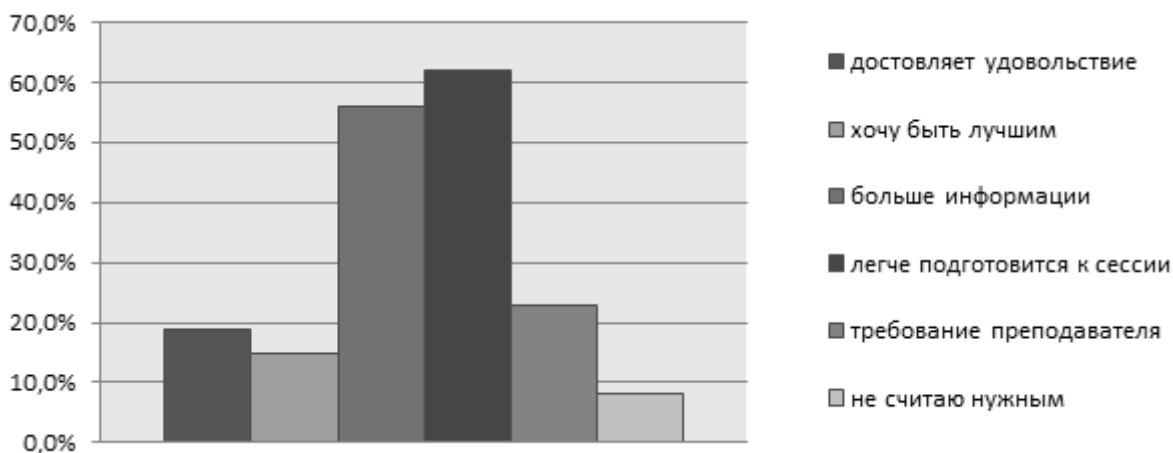


Рисунок 3 – Мотивы, побуждающие студентов изучать дополнительную информацию

Среди факторов, ограничивающих активность студентов по изучению дополнительных источников информации, ведущее место занимает отсутствие свободного времени (36,0 %), у 14,7 % опрошенных отсутствует желание совершенствоваться в указанной сфере, скромный студенческий бюджет (5,0 %), отсутствие доступа в Интернет (5,6 %). У 38,7 % респондентов нет ограничения в возможности использования дополнительных источников информации по вопросам физического воспитания.

Выводы. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что самообразование студента хоть и выступает в качестве явно не выраженной деятельности, однако является весомым и значимым компонентом в развитии профессиональных компетенций.

Для студентов 2-го курса факультета физического воспитания БГПУ характерен средний уровень самообразования, для которого характерно ситуативное изучение дополнительных источников на фоне интереса к новой информации (по требованию преподавателя 74,7 % опрошенных; 56,0 % опрошенных стремятся получить больше информации по интересующему вопросу).

Полученные результаты исследования указывают на тот факт, что деятельность преподавателя должна быть направлена на формирование у студентов привычки обязательного использования дополнительных и разнообразных источников информации в процессе подготовки к практическим и семинарским занятиям, а также активное привлечение учащейся молодежи к исследовательской деятельности в сфере физического воспитания.

1. Бабушкин, Г. Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск: Омский гос. ин-т физ. культуры, 1991. – 185 с.

2. Торохова, А. В. Самообразование / А. В. Торохова // Белорусская педагогическая энциклопедия. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2015. – С. 283.

*Клименко С.С.,  
Повытченко В.В.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ЕСТЕСТВЕННЫЕ ОСНОВЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА**

*Klimenko S.S.,  
Povyitchenko V.V.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **NATURAL BASICS AND INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND TOURISM**

**ABSTRACT.** A lot of attention has been paid to the development of human physical qualities over the centuries. Today in the field of physical culture and tourism both natural basics and information technologies are applied.

**KEYWORDS:** natural basics; information technologies; physical culture; tourism; patterns of development.

**АННОТАЦИЯ.** Развитию физических качеств человека на протяжении веков уделяется большое внимание. На сегодняшний день в области физической культуры и туризма применяются как естественные основы, так и информационные технологии.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** естественные основы; информационные технологии; физическая культура; туризм; закономерности развития.

Ученые, исследуя закономерности развития человеческого организма, его изменения под воздействием различных нагрузок, разработала комплексные подходы к физическому воспитанию [1].

К естественно-научным основам относят спектр медико-биологических наук. К ним относятся: анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и т. д. В основе исследования органов и систем человеческого организма лежит принцип целостности и единства с внешней природной и социальной средой.

Отметим, что функционирование организма – системное явление. Все его составляющие неразрывно связаны между собой и находятся в постоянном взаимодействии. На них оказывают влияние различные факторы окружающей среды, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние.

Как известно, организм человека имеет свойство саморегуляции. Это дает возможность оказывать воздействие на внешние условия и регулировать физическое состояние. Именно знания физиологии человека, режима функционирования различных систем организма позволяют качественно организовать процесс физической подготовки [2].

Безусловно, естественные основы физической подготовки играют важнейшую роль, однако современные реалии диктуют новые условия деятельности всех областей жизнедеятельности. На сегодняшний день, информационные технологии распространены во всех сферах общественной жизни. Сфера физической подготовки и туризма не является исключением. В процессе прививания спортивных навыков все чаще используются достижения науки и техники.

В ходе подготовки спортсменов, с применением данных технологий, определяются:

- направления применения информационных технологий;
- перечень необходимых программ;
- пути организации работы с данными технологиями.

Информатизация физкультурного образования и туризма представляет собой их обеспечение методологической основой применения информационных технологий.

Выделяют основные сферы применения информационных технологий в физической культуре и туризме:

- научно-методическое обеспечение тренировочного процесса;
- реализация программ физической культуры;
- диагностика состояния спортсмена с применением информационных технологий;
- создание электронных учебных пособий;
- использование системы компьютеризированного контроля знаний и т. д.

На основе данных задач можно определить направления туризма и физической культуры, в которых активно применяются информационные технологии:

- теоретическое изучение информации. В данном направлении выполняется задача программно-методического обеспечения учебного процесса;
- документирование деятельности тренера;
- информационно-методическое обеспечение и управление учебным процессом;
- автоматизация контроля за тренировочной и образовательной деятельностью;
- оформление итогов соревнований и различных конкурсов;
- методическое обеспечение спортсменов;
- оценка физического состояния и здоровья тренируемых.

Стоит сказать, что в области физической культуры информационные технологии появились относительно недавно и на данный момент процесс их внедрения завершен не в полном объеме. Данный вопрос решается в ходе создания и построения единого информационного пространства.

Согласно прогнозируемым данным, внедрение информационных технологий в сферу физической культуры и туризма позволит выработать принципиально новые механизмы тренировочного процесса. На наш взгляд, это возможно лишь при синтезе идей и методов ряда наук, а именно: педагогики, психологии и иных смежных дисциплин, а также математики, физики, информатики [3].

Как можно заметить, субъектом применения информационных технологий в области физической культуры является педагог (тренер). В условиях общественного прогресса в данной сфере, к данным лицам предъявляются определенные требования. На сегодняшний день, чтобы ориентироваться в информационных потоках, современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и

использовать информацию с помощью компьютерных технологий. В полной мере это относится и к специалистам физической культуры и спорта. Грамотная работа с информацией, ее обработка и анализ, несомненно, должны быть в их компетенции.

Так, наличие определенного опыта в сфере работы с информационными технологиями повышает профессионализм педагога (тренера), причем это не зависит от организационно-методических форм осуществления педагогической деятельности.

В научной литературе существует множество точек зрения и подходов к решению проблем и противоречий использования информационных технологий в физической культуре. Однако анализ данных мнений позволяет сделать вывод об отсутствии четкого представления о том, какими должны быть физическая культура в целом и общее образование в данной области в частности. На наш взгляд, развитие общества в данной сфере диктует необходимость использовать информационные технологии в области туризма и физической культуры.

Таким образом, в ходе проведения данной работы можно сделать ряд выводов:

1) естественные основы физической культуры – фундаментальные знания. Они лежат в основе методики и тактики развития физических качеств человека;

2) в условиях глобализации общества информационные технологии имеют широкий спектр применения в области физической культуры и туризма;

3) главными субъектами использования информационных технологий в исследуемой сфере являются педагоги, поскольку именно они отвечают за организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса. Это накладывает на них обязанность повышать квалификацию и расширять компетенцию в данной области;

4) учитывая, что в исследуемой сфере информационные технологии появились сравнительно недавно, существуют определенные проблемы в их применении. Это обуславливает необходимость дальнейшей разработки данной темы исследования.

1. Исаев, Д. А. Организация образовательного процесса на основе эффективного использования комбинации современных образовательных технологий / Д. А. Исаев, Н. А. Исаева // Школа будущего. – 2012. – № 2. – С. 85–88.

2. Столяров, В. И. Социальные функции физической культуры и спорта / В. И. Столяров // Физическое воспитание. – М.: Высш. шк., 1983. – С. 12–23.

3. Мухутдинова, Т. З. Информатизация образования – путь к решению глобальной экологической проблемы / Т. З. Мухутдинова // Вестник Казанского технологического ун-та. 2012. – № 22. – С. 224–227.

*Козыревский А.В.*

Институт пограничной службы Республики Беларусь  
Республика Беларусь, Минск

**О НЕКОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ПРИМЕНЕНИЯ  
ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКОГО ПОДХОДА  
В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ПОГРАНИЧНИКОВ**

*Kozyrevski A.V.*

Frontier Guards Institute of the Republic of Belarus  
Republic of Belarus, Minsk

**SOME RESULTS OF PROFESSIONAL GRAPHIC APPROACH  
APPLICATION IN SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT  
OF FUTURE BORDER GUARDS PHYSICAL TRAINING**

**ABSTRACT.** The article presents and discusses the results of professional graphic approach in order to justify the purpose, objectives, structure and content of physical training of students in educational establishments of the border service of the Republic of Belarus.

**KEYWORDS:** profессиogram; physical training; scientific and methodological support; service personnel; cadets; border guards.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены и рассматриваются результаты применения профессиографического подхода в целях обоснования цели, задач, структуры и содержания физической подготовки обучающихся в учреждениях образования органов пограничной службы Республики Беларусь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиограмма; физическая подготовка; научно-методическое обеспечение; военнослужащие; курсанты; пограничники.

Анализ опыта охраны государственной границы Республикой Беларусь, странами ближнего и дальнего зарубежья, а также горькие уроки участия пограничников в боях на границе конца XX и начала XXI веков свидетельствуют и подтверждают высокую значимость физической подготовленности военнослужащих не только для успешности выполнения поставленных задач, но и, что более важно, обеспечения личной безопасности самих военнослужащих.

Вместе с тем анализ руководящих документов, регламентирующих организацию физической подготовки в государственных органах обеспечения национальной безопасности, свидетельствует о значительном отставании теории и методики физической подготовки военнослужащих и сотрудников не только от современных тенденций в области физической культуры и спортивной деятельности, но и практики (требованиям профессиональной деятельности к уровню боевой, в том числе и физической подготовленности к успешному выполнению ими задач по предназначению в любых условиях обстановки) [1]. О низкой эффективности физической подготовки военнослужащих и сотрудников всех без исключения министерств и ведомств сви-

детельствуют и результаты анализа ежегодных итоговых занятий по боевой подготовке, а также результаты межведомственных проверок. Причин этому множество: сокращение сроков подготовки и службы военнослужащих, снижение количества и качества призывного контингента, состояние здоровья и низкий исходных уровень физической подготовленности кандидатов на службу, но одной из основных причин является недостаточное количество проводимых научных исследований, посвященных решению актуальных не только сегодня, но и в будущем проблем обеспечения требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих и сотрудников к выполнению ими задач по предназначению. Так, анализ защищенных диссертационных работ в части касающихся вопросов физического совершенствования военнослужащих и сотрудников за период с 1991 по 2018 гг. показывает, что 5 работ были посвящены сотрудникам милиции (Глазырин А.А., 1997; Леонов В.В., 2004; Гайдук С.А., 2005; Шукан С.В., 2012; Михеев Н.А., 2018), 3 работы – военнослужащим Вооруженных Сил (Михута А.Ю., 2012; Ращупкин В.В., 2013; Гавроник В.И., 2017), 2 работы – пограничникам (Козыревский А.В., 2015; Башлакова Г.И., 2018), 1 работа – сотрудникам МЧС (Чумила Е.А., 2016) и 1 работа – сотрудникам специальных подразделений (Барташ В.А., 2018), всего 12 за 27 лет. При этом необходимо отметить, что все 12 работ были посвящены решению отдельных аспектов физической подготовки военнослужащих и сотрудников (кандидатские) и ни одной работы не защищено по концептуальному обоснованию системы физической подготовки военнослужащих и сотрудников (докторские). Необходимо отметить, что одним из действенных показателей эффективности физического совершенствования военнослужащих и сотрудников является не только общее количество защищенных работ, но и своевременность и полнота внедрения их результатов в образовательный процесс или боевую подготовку. В качестве положительного примера рассмотрим результаты внедрения профессиографического исследования в физическую подготовку обучающихся учреждений образования пограничного профиля.

Так, до 2010 года, подготовка специалистов с высшим образованием для органов пограничной службы Республики Беларусь (ОПС) осуществлялась на пограничном факультете Военной академии Республики Беларусь. Физическое совершенствование обучающихся осуществлялось по учебной программе дисциплины «Физическая культура», содержание которой на всех факультетах, в том числе и пограничном, было общим и носило общефизическую направленность. Всего на изучение указанной учебной дисциплины отводилось 210 часов. Очевидно, что отсутствие профессиональной направленности обучения на предстоящую деятельность по охране государственной границы не позволяло осуществлять качественную подготовку высококвалифицированных специалистов в области пограничной безопасности.

В 2010 году, с образованием Института пограничной службы Республики Беларусь, было принято решение о пересмотре учебных программ и повышении практической составляющей. Однако, как показала практика, простое увеличение количества часов с 210 до 548 не позволило решить проблему качественной подготовки будущих офицеров-пограничников к деятельности по предназначению, обязанных выполнять поставленные задачи в любых, в том числе и экстремальных условиях. Так, в 2012 году назрела необходимость организации и проведения профессиографического исследования с участием более 1300 военнослужащих [2], направленно-



го на определение профессионально значимых физических и психических качеств (ПЗФиПК), определяющих успешность осуществления профессиональной деятельности по охране государственной границы и выполнения других мероприятий оперативно-служебной деятельности. Результатом этого исследования стало выявление иерархии значимости ПЗФиПК, профессиональных навыков и умений, необходимых военнослужащими основных подразделений для успешного несения службы в составе различных видов пограничных нарядов [2].

Результаты проведенного исследования позволили обосновать цель, задачи, структуру и содержание новой учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Тематика и расчет часов новой учебной программы представлены в таблице.

Таблица – Перечень тем и расчет часов по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Наименование темы	Кол-во часов
Теоретические основы физической подготовки военнослужащих ОПС	16
Ускоренное передвижение и легкая атлетика в подготовке военнослужащих ОПС	98
Гимнастика и атлетическая подготовка в подготовке военнослужащих ОПС к применению физической силы	76
Преодоление препятствий в подготовке военнослужащих ОПС	40
Лыжная подготовка военнослужащих ОПС	52
Прикладное плавание в подготовке военнослужащих ОПС	44
Защитно-атакующие действия военнослужащих ОПС	54
Приемы задержания нарушителей военнослужащими ОПС	46
Приемы обезоруживания нарушителей военнослужащими ОПС	34
Приемы борьбы в подготовке военнослужащих ОПС	42
Наружный досмотр нарушителей	12
Применение специальных средств военнослужащими ОПС (ПР-73)	10
Сковывание наручниками, связывание веревкой, ремнем нарушителей	10
Взаимодействие военнослужащих ОПС в ситуациях, требующих применения физической силы	30
ВСЕГО	548

Анализ результатов апробации экспериментальной учебной программы [3] в образовательном процессе Института пограничной службы в течение 4 лет позволяет констатировать значительное повышение не только уровня общей, но и специальной физической подготовленности обучающихся к выполнению поставленных задач по предназначению в любых условиях обстановки. Так, на итоговом экзамене по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в 2018 году выпускники (n=91) показали следующие результаты: в беге на 100 м – 13,22±0,05 с; в подтягивании на перекладине – 19,00±0,37 раз; в марш-броске на 5 км – 24,40±0,13 мин, с; в выполнении приемов рукопашного боя (2-минутный свободный поединок, затем выполнение 5 приемов по условиям I тура правил соревно-

ваний по рукопашному бою (версия БФСО «Динамо»), последний из которых – моделирование экстремальных условий и ситуаций) –  $9,11 \pm 1,68$  балла.

Таким образом, применение профессиографического подхода в совершенствовании физической подготовки курсантов-пограничников позволило:

- обосновать цель, задачи, структуру и содержание учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Институте пограничной службы [3];

- разработать и внедрить в образовательный процесс Института пограничной службы современную учебную программу по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка»;

- обеспечить учебную дисциплину «Профессионально-прикладная физическая подготовка» современным научно-методическим сопровождением (разработаны учебник [4] и электронный учебно-методический комплекс [5]);

- повысить уровень не только общефизической и специальной физической подготовленности обучающихся, но и, что более важно, психологической готовности к выполнению задач по предназначению в любых условиях;

- подготовить обоснованные по результатам 4-летней апробации предложения по внесению дополнений и изменений в учебную программу по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Инструкция о порядке организации и проведении физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь: утв. прик. Госпогранкомитета 07.06.2017. – Минск: ГПК, 2017. – 110 с.

2. Козыревский, А. В. Технология сопряженного формирования физической подготовленности и эмоционально-волевой устойчивости пограничников: монография / А. В. Козыревский, Л. В. Маришук; под общ. ред. Л. В. Маришук. – Минск: Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2016. – 208 с.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. программа / А. В. Козыревский [и др.]. – Минск: Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2014. – 34 с.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. / А. В. Козыревский [и др.]; под общ. ред. А. В. Козыревского. – Минск: Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2019. – 344 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронные тесты и задания]: А. В. Козыревский [и др.]. – Минск: Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2016. – 8 Гб.

*Лашук А.В.,*

*Солонец А.В.*

Белорусский национальный технический университет

Беларусь, Минск

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ЦЕНТРА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ УЕФА**

*Lashuk A.V.,*

*Solonets A.V.*

Belarusian National Technical University

Republic of Belarus, Minsk

## **FEATURES OF THE UEFA CENTRE OF REFEREEING EXCELLENCE**

**ABSTRACT.** The article reveals the features of the program CORE (Centre of Refereeing Excellence), which major activities are selection and education of promising European referees in women's and men's football.

**KEYWORDS:** CORE; football referee; training.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрываются особенности программы CORE (Centre of Refereeing Excellence), основной деятельностью которой является отбор и воспитание перспективных арбитров Европы в женском и мужском футболе.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** CORE; футбольный арбитр; подготовка.

В последние десятилетия, требования к качеству судейства неуклонно возрастают. Прежде всего, сложившаяся ситуация обусловлена повышением сложности и разнообразия технико-тактических приемов и увеличением исполнительского мастерства футболистов. Высокая динамичность и быстрая смена игровых ситуаций на поле требуют от судьи беспристрастных и верных решений. Допущенные арбитрами ошибки во время футбольного матча могут быть результативными и приводить к потере 3 очков, ухудшению турнирного положения в таблице, лишению титула в таких турнирах, как чемпионат мира, Лига чемпионов. Чтобы доводить до минимума количество ошибочных решений в ходе игры, арбитру необходимо постоянно обучаться, совершенствуя свои профессиональные навыки [1].

Профессиональной подготовкой футбольных рефери занимается центр повышения квалификации арбитров УЕФА (Centre of Refereeing Excellence – CORE), который был создан в 2010 году в городе Ньон, Швейцария. Основной целью программы CORE является отбор и воспитание перспективных арбитров в мужском и женском футболе, которые обладают необходимым потенциалом для профессионального развития, и в будущем могут быть включены в список рефери ФИФА.

Национальные футбольные ассоциации стран Европы раз в 2 года могут направить в центр CORE по одному главному арбитру и двум помощникам, которые обладают необходимым уровнем развития физических качеств и достаточным объемом знаний английского языка. За время существования центра Ассоциация «Белорусская федерация футбола» отправила на обучение четыре бригады арбитров, многие из ко-

торых на сегодняшний день являются судьями высшей лиги чемпионата Республики Беларусь по футболу, а двое из них включены в список ассистентов рефери ФИФА.

Программа обучения арбитров по программе CORE состоит из вводного 10-дневного курса на базе штаб-квартиры УЕФА, 6-месячной самостоятельной подготовки под постоянным дистанционным наблюдением специалистов центра и повторного 8-дневного курса, в ходе которого рефери должны продемонстрировать прогресс по основным пунктам: знание английского языка (основной язык общения судей), уровень физической подготовленности, практическое судейство, отношение к профессиональной деятельности арбитра. Качество судейства анализировалось на матчах чемпионата Франции и Швейцарии. Каждая бригада арбитров должна провести по одной игре на вводном и завершающем курсе, для определения прогресса судейской деятельности [2].

В каждом курсе CORE принимают участие восемь судейских бригад из разных стран, которые на протяжении всей программы тесно сотрудничают с инструкторами (бывшими профессиональными арбитрами), тренерами по физической подготовке и преподавателями по английскому языку.

Вводные курсы включают в себя: знакомство с программой CORE, проверку технических навыков в судействе, уровня физической подготовки и знаний английского, всестороннее обучение арбитров. Последующий полугодовой цикл подразумевает самостоятельный процесс физической подготовки по месту жительства, совершенствование в практическом судействе и дистанционное обучение английскому языку. Руководствуясь тренировочными планами и методическими рекомендациями, предлагаемыми ФИФА, арбитр самостоятельно строит свой план подготовки по предлагаемым недельным циклам, которые представлены в таблице. Основной задачей тренировочного процесса является подготовка организма к предстоящему матчу, поэтому и план тренировок разрабатывается в зависимости от количества игр в неделю.

Таблица – варианты построения микроциклов футбольных арбитров

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	STR	HI	REST	RSA	SP	M	AR
2	STR	M	AR	REST	SP	M	AR
3	STR	SP	M	AR	STR	M	AR
4	AR	STR	HI	RSA	SP	REST	M

Примечание: STR – развитие силовых способностей; HI – развитие специальной/общей выносливости; REST – отдых; RSA – развитие скоростной выносливости; SP – развитие скоростных способностей; M – игра; AR – активное восстановление

Совершенствование в практическом судействе проходит под контролем Национальных футбольных ассоциаций и зависит от количества и качества проведенных матчей.

В ходе изучения английского языка каждому арбитру необходимо пройти курс, который включает в себя 22 онлайн-урока с преподавателем. По окончании курсов обучающийся должен повысить уровень знаний не меньше, чем на один пункт по классификации международной системы оценки владения иностранными языками.

Ежемесячно арбитрам необходимо посылать подробный отчет о проделанной работе директору центра и инструкторам для контроля и получения рекомендаций по улучшению процесса самоподготовки.

На протяжении заключительного 8-дневного курса оценивается уровень судейства, знаний английского языка, физической подготовленности и общее отношение рефери к профессиональной деятельности (оценивается субъективно, в ходе общения судей с директором и преподавателями на протяжении всей программы CORE). Положительная динамика по всем рассматриваемым пунктам подразумевает вручение диплома об успешном окончании курсов, при отрицательной динамике, либо отсутствии прогресса по одному из пунктов, арбитры получают сертификат о прохождении курсов.

На каждой тренировке в Ньоне арбитры развивают свои технические и психологические навыки. Лекционные занятия помогают судьям понять философию игры в футбол, применить на практике знание английского языка. Основной упор в обучении по программе CORE направлен на те моменты, которые требуют дополнительного развития.

По словам одного из ведущих арбитров мира Ховарда Уэбба курсы CORE играют важную роль в подготовке молодых судей и готовят их к работе на международной арене. Основная часть обучения в рамках программы на вводных и заключительных курсах проходит на футбольных полях, где участникам предлагается широкий спектр практических занятий, каждое из которых снимается на видео, что позволяет рефери объективно оценить собственные положительные и отрицательные стороны в судействе. Как отмечает один из инструкторов Джованни Стеванато, бывший ассистент рефери ФИФА из Италии, съемка матчей и практических упражнений – одно из важных направлений работы программы CORE. В практических упражнениях воспроизводятся различные ситуации, которые могут возникнуть по ходу матча, и арбитру необходимо мгновенно принять решение. Разбор видеоматериалов совместно с бывшими арбитрами топ-класса позволяет молодым рефери совершенствовать свои навыки в избранном виде деятельности [3].

Директор CORE Дэвид Эллерей отмечает эффективность работы центра и подчеркивает, что рефери, прошедшие программу CORE, заметно отличаются от коллег по многим критериям, более мобилизованы и собраны во время обслуживания матчей и имеют непреодолимое желание совершенствоваться в области судейства, что является важным фактором профессионального роста для футбольного арбитра.

Использование существующей программы или применение кое-каких ее элементов в отечественной системе подготовки арбитров может значительно повысить профессионализм рефери и улучшить их отношение к судейству. Центр повышения квалификации в городе Ньон является дополнительным стимулом для начинающих судей. Обладая необходимой подготовкой и желанием развиваться в избранном виде деятельности, любой из молодых арбитров может пройти курсы по программе CORE и в дальнейшем попасть в список рефери ФИФА.

1. Analysis of High Intensity Activity in Premier League Soccer / V. Di Salvo [et al.] // *Int J Sports Med.* – 2009. – № 30. – P. 205–212.

2. UEFA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/refereeing/news/newsid=1525372.html>. – Дата доступа: 01.02.2019.

3. Castagna, C. Training the Italian Football Referees / C. Castagna // *Coaching and Sports Science Jour.* – 2008. – № 3. – P. 6–7.

*Леонтьева Л.С.,*

*Леонтьева Н.С.*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Российская Федерация, Москва,

## **ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

*Leontieva L.S.,*

*Leontieva N.S.*

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism

Russian Federation, Moscow

## **THE MAIN COMPONENTS OF THE ASSESSMENT TOOLS OF THE DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION HISTORY**

**ABSTRACT.** The present study is dedicated to the main components of the assessment tools of the discipline History of Physical Education. The implementation aspects of the assessment tools, its structure and content, as well as its role to optimize the empirical knowledge learning by students in the frames of the considered academic discipline have been disclosed in the paper.

**KEYWORDS:** academic discipline; history of physical education; competence-based approach; assessment tools; structure and content of the main components; study assignments; knowledge assessment.

**АННОТАЦИЯ.** Настоящее исследование посвящено основным компонентам оценочных средств по истории физической культуры. В работе раскрыты аспекты реализации фонда оценочных средств, его структура и содержание, а также его роль для оптимизации усвоения эмпирических знаний студентами в рамках реализации рассматриваемой учебной дисциплины.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** учебная дисциплина; история физической культуры; компетентный подход; оценочные средства; структура и содержание основных компонентов; учебные задания; оценивание знаний.

Существенная роль в образовательном и воспитательном процессе на современном этапе отводится историко-спортивным дисциплинам, которые играют немаловажную роль в формировании мировоззрения, а также в спортивно-гуманистическом, патриотическом, морально-нравственном воспитании молодежи. История физической культуры относится к профильным историко-спортивным дисциплинам, реализуемым во всех физкультурно-спортивных вузах Российской Федерации [1–3].

В целях оптимизации учебного процесса, с учетом использования существующей теоретической базы истории физической культуры, нами были разработаны и внедрены новые или обновленные, а также усовершенствованные формы, методики и методологические подходы к изучению дисциплины, в том числе фонд оценочных

средств, основные содержательные компоненты которого представлены в данной статье [1; 2; 5].

Важным является то, что Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования, ориентированные на освоение обучающимися соответствующего комплекса знаний, предписывают формирование перечня компетенций, необходимого для осуществления будущей профессиональной деятельности. В результате освоения рассматриваемой дисциплины предполагается формирование общекультурных (ОК-2, ОК-7), общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-28, ПК-30, ПК-31) компетенций [2–6].

В соответствии с конечной целью освоения рассматриваемой дисциплины фонд оценочных средств включает в себя компоненты, основные из которых представлены в таблице.

Таблица – Основные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости при освоении дисциплины «История физической культуры»

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Критерии оценивания в соответствии с набранным обучающимся количеством баллов
Темы контрольных работ	1) полнота и достоверность ответа; 2) степень понимания изученного материала
Перечень вопросов для тестирования по дисциплине	1) число правильных ответов; 2) полнота и достоверность ответов
Вопросы для самостоятельной подготовки	1) полнота и достоверность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа
Темы докладов, презентаций	1) степень освещения выбранной тематики; 2) структура доклада (введение, основная часть, заключение, выводы); 3) использование IT-технологий; 4) правильность оформления, новизна
Темы рефератов	1) знание и понимание теоретического материала; 2) анализ и оценка информации; 3) построение суждений; 4) архитектура реферата; 5) полнота и достоверность материала
Бланки таблиц	1) полнота и достоверность контента; 2) степень понимания изученного материала

Структура и содержание фонда оценочных средств соответствует тематике курса по истории физической культуры для будущих бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка», который состоит из трех основных разделов: всеобщая история физической культуры и спорта; история физической культуры в нашей стране; история международного спортивного и олимпийского движения [4–6].

Поскольку удельный вес самостоятельной формы обучающихся составляет примерно 50 % от общего количества часов, спектр форм и содержание самостоятельной работы был расширен и дополнен за счет детализации учебных заданий, введения дополнительных форм самостоятельной работы (составление дополнительных таблиц

и педагогических моделей, дополнительных презентаций, круглых столов, дидактических игр, дискуссий, посещения музеев и выставок, подготовка к конференциям и др.) [2; 6].

Основными видами самостоятельной работы обучающихся на сегодняшний день являются: подготовка учебных заданий (таблиц), рефератов и презентаций, тематика которых максимально отражает все составляющие тематического курса по разделам дисциплины «История физической культуры» [6].

В рамках формирования фонда оценочных средств были разработаны и подготовлены для дальнейшей реализации 15 основных учебных заданий (таблиц) по трем разделам рассматриваемой дисциплины. Задача основных таблиц – не только оптимизировать и систематизировать усвоение эмпирического материала по истории физической культуры, но и дать возможность обучающемуся при наиболее качественном выполнении данного вида самостоятельной работы, оказать помощь при сдаче экзамена по дисциплине [1–3; 6].

Важным компонентом фонда оценочных средств по истории физической культуры является тестирование по разделам дисциплины. Поскольку проведение тестирования по теоретическим курсам обусловлено объективными трудностями, связанными, в том числе с техническим оформлением и проверкой знаний обучающихся, тестирование осуществляется в виде эссе, а все вопросы составлены в открытой форме. Разработанные тесты, которые включают в себя более пятисот вопросов по трем разделам дисциплины, позволяют наиболее эффективно проверить качество подготовки обучающегося, что способствует повышению уровня освоения знаний по истории физической культуры [1; 4; 6].

1. Леонтьева, Л. С. Анализ основных содержательных компонентов фонда оценочных средств при реализации дисциплины «История физической культуры» / Л. С. Леонтьева, Н. С. Леонтьева, Н. Ю. Мельникова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. ст. Всерос. с междунар. участием очно-заочной науч.-практ. конф. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 46–51.

2. Леонтьева, Л. С. Система оценочных средств историко-спортивных дисциплин в рамках модернизации физкультурно-спортивного образования / Л. С. Леонтьева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 45.

3. Содержание дисциплины «История физической культуры» и ее роль в формировании компетенций обучающихся профильных вузов / Л. С. Леонтьева [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 100–106.

4. Мельникова, Н. Ю. Методические рекомендации по изучению дисциплины «История физической культуры», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника Бакалавр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 48 с.

5. Мельникова, Н. Ю. Рабочая программа «История физической культуры», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника Бакалавр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 30 с.

6. Мельникова, Н. Ю. Фонд оценочных средств для проведения текущего и итогового контроля по дисциплине «История физической культуры», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника Бакалавр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 46 с.



*Мухина Э.В.*

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
Российская Федерация, Смоленск

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ОПТИМИЗАЦИИ  
ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ  
МАГИСТЕРСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Mukhina E.V.*

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism  
Russian Federation, Smolensk

**CONCEPTUAL ASPECTS OF OPTIMIZATION INFORMATION  
AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE PROCESS  
OF MASTER TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF PHYSICAL CULTURE**

**ABSTRACT.** The article considers the relevance of optimizing the process of master's training in Russian universities of physical culture in accordance with modern social conditions. The importance of creating an effective information and educational environment for students is emphasized. A brief overview of stages and directions characterizing the process of improving the information and educational space of undergraduates is presented.

**KEYWORDS:** master's training; universities of physical culture; optimization; information and educational environment.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается актуальность оптимизации процесса магистерской подготовки в российских вузах физической культуры в соответствии с современными социальными условиями. Подчеркнута важность создания эффективной информационно-образовательной среды для учащихся. Представлен краткий обзор этапов и направлений, характеризующих процесс совершенствования информационно-образовательного пространства магистрантов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** магистерская подготовка; вузы физической культуры; оптимизация; информационно-образовательная среда.

**Актуальность исследования.** В условиях модернизации системы высшего российского образования актуален поиск новых рациональных форм организации учебно-образовательного процесса с целью формирования благоприятных условий для личностного роста и профессиональной самореализации студенческой молодежи в соответствии с приоритетами мировых социальных тенденций. Преобразования охватили все вузовские сферы, в том числе отрасль физической культуры и спорта.

Одним из актуальных направлений отраслевых исследований является оптимизации магистерской подготовки. Так как магистратура определена высшей степенью многоуровневой образовательной системы, требования, предъявляемые государством к подготовке магистров, высоки, а круг решения задач профессиональной деятельности широк. В рамках освоения программ магистратуры выпускники могут

реализовывать себя в разноплановых видах деятельности, таких как педагогическая; организационно-управленческая; аналитическая; научно-исследовательская [1].

Дополнительные сложности в данный процесс вносит ряд обстоятельств. Во-первых, опыт по практической реализации магистерских программ в России, по сравнению с государствами Европы, не столь значителен. Во-вторых, при выраженной ориентации осуществления магистерской подготовки на европейские принципы, очевидно несовпадение западных образовательных традиций и российской реальности [2]. В-третьих, стремительно меняющиеся социальные условия, потребности реальной экономики дополнительно вносят новые коррективы в подготовку высококвалифицированных специалистов, которыми позиционируются магистры.

Цель исследования – рассмотреть концептуальные аспекты оптимизации информационно-образовательной среды в процессе магистерской подготовки в вузах физической культуры.

Задачи исследования. В формате данной публикации предполагается:

- оценить актуальные социальные тенденции в контексте совершенствования осуществления программ магистерской подготовки;
- рассмотреть последовательность этапов и возможные направления процесса оптимизации информационно-образовательной среды магистрантов в вузах физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Сфера высшего образования взаимосвязана со многими социальными отраслями: экономикой, политикой, культурой. Соответственно, направления изменений, характерные для других отраслей, затрагивают и образовательную систему. Среди актуальных социальных тенденций настоящего времени, отметим те, которые отчетливо выявляют себя в сфере высшего образования вообще и магистерской подготовки в частности.

Глобализация образовательной среды обусловлена фундаментальными объединительными процессами, характерными для многих направлений внутренней и внешней политики развитых современных государств. Процесс соединения мировых, национальных, региональных образовательных систем в единую взаимосвязанную среду направлен на расширение границ потенциальных возможностей молодежи.

Производными от тенденции глобализации мирового образовательного пространства можно считать тенденции унификации и стандартизации. Стремление привести образовательные системы России и передовых европейских государств к единому знаменателю является одним из определяющих направлений магистерской подготовки в рамках Болонского процесса.

В настоящее время сложно говорить об эффективной реализации магистерских программ обособленно от тенденций информатизации и технологизации. Эти социальные тенденции, характерные для общества в целом, подтолкнули образовательную систему высшей школы к осознанию необходимости динамичных изменений, которые обусловлены развитием новых информационных технологий.

Технологизация в образовательном пространстве высшей школы направлена на создание оптимальных условий для организации учебного процесса и поддержания коммуникативной активности студентов. Инновационные технологические средства позволяют внести качественные изменения в различные виды аудиторной и внеаудиторной деятельности учащихся.

Информатизация предполагает активизацию процессов, связанных с передачей информации. В сфере высшей школы реализация тенденции ориентирована на построение современной инфраструктуры вузовской коммуникации с целью продуктивного сотрудничества и обмена различными информационно-образовательными ресурсами. Одним из приоритетных направлений в развитии профессионального образования, в контексте тенденции информатизации можно считать дигитализацию (англ. *digitalisation* – оцифровка) – перевод всех видов информации в цифровую форму. Н.В. Скачкова, занимающаяся проблемами современного профессионального образования, отмечает, что дигитализация в образовательном пространстве высшей школы способствует развитию электронных библиотечных систем, расширению образовательных ресурсов, электронной фиксации хода образовательного процесса, обеспечению разных видов взаимодействия между участниками вузовского социума [3].

Как было указано ранее, выпускники магистратуры могут проявлять трудовую инициативу в разных областях профессиональной деятельности. Требования к квалификации специалиста во многих сферах предполагают обязательное наличие определенных компетенций, связанных с применением на практике инновационных информационных технологий.

Полагаем, что для оптимизации информационно-образовательной среды в магистерской подготовке рационально обозначить определенный алгоритм, который будет включать в себя:

- аналитическое проектирование информационно-образовательной среды, предполагающее теоретико-методическое обоснование планируемой структуры и вариативное прогнозирование практической реализации;
- формирование конкретного технологического инструментария, определение оптимальных конструктивно-информационных форм сотрудничества;
- сбор, оценку, обобщение и систематизацию полученных данных;
- распространение трансформированной информации в формате магистерского пространства.

Все составляющие должны быть объединены структурно и функционально, что обеспечивает эффективность и полноту реализации организационных и содержательных замыслов. Отметим, что последовательность указанных этапов взаимосвязана с содержанием направлений совершенствования процесса информатизации. Кратко охарактеризуем их.

Первое направление – проведение комплексного мониторинга вуза с целью оценки оснащенности инновационными средствами информационных и телекоммуникационных технологий. Такая деятельность, организованная в формате аналитического проектирования, позволяет учесть все потенциальные возможности учебного учреждения в данном направлении.

Второе направление – разработка предложений по активизации использования в учебном процессе средств информационных и телекоммуникационных технологий, которые позволяют повысить качество в преподавании дисциплин, внедрить новые формы учебной работы с магистрантами.

Третье направление – деятельность, направленная на оптимизацию дистанционного обучения в магистерском образовательном пространстве, которое позволяет

существенно увеличить масштабы и повысить содержательность использования информационно-образовательной среды. Значимость дистанционного обучения в сфере физической культуры и спорта особенно актуальна. Данная форма обучения обеспечивает учащимся, активно занимающимся спортивной деятельностью, возможность удаленного доступа к необходимой научной и учебно-методической информации.

Четвертое направление – совершенствование организационных механизмов управления магистерской подготовкой в вузе на основе применения специализированного и автоматизированного банка данных, позволяющего поддерживать все стадии образовательного процесса.

Пятое направление – работа по созданию активного коммуникативного пространства для учащихся магистратуры, которая будет способствовать более эффективной реализации личных и профессиональных интересов, стремлений магистрантов.

Выводы. Совершенствование практической реализации магистерских программ в вузах физической культуры необходимо рассматривать в контексте понимания актуальных социальных тенденций. Данный подход позволяет воспринимать процесс получения высшего образования в органичной взаимосвязи с другими социальными отраслями и способствует предупреждению возможных сложностей в последующем профессиональном самоопределении магистрантов.

Обзор последовательности этапов и направлений процесса оптимизации информационно-образовательной среды магистрантов, представленный в настоящей статье, является одним из положений комплексной научно-исследовательской работы по совершенствованию осуществления программ магистерской подготовки в сфере физической культуры и спорта.

1. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» (уровень магистратура) [Электронный ресурс]: Приказ М-ва образования и науки РФ от 19 сент. 2017 г. № 944. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/71688566/>. – Дата доступа: 24.02.2019.

2. Дружилов, С. А. Двухуровневая система высшего образования: западные традиции и российская реальность / С. А. Дружилов // Педагогика. – 2010. – № 6. – С. 51–58.

3. Скачкова, Н. В. Детерминанты развития современного профессионального образования / Н. В. Скачкова // Вестник высшей школы. – 2018. – № 6. – С. 5–11.

*Попов А.В.,  
Флигинских А.С.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

*Popov A.V.,  
Fliginskih A.S.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **FORMATION OF MOTIVATION FOR THE HEALTH PRESERVATION OF CHILDREN, TEENAGERS AND YOUTH IN THE MODERN EDUCATIONAL SPHERE**

**ABSTRACT.** The highest value of a person is health thanks to which a person builds his life path and confidently overcome obstacles. That is why health must be protected from a younger age.

**KEYWORDS:** health; motivation; preservation of health; exercise.

**АННОТАЦИЯ.** Наивысшей ценностью человека является здоровье, благодаря которому человек строит свой жизненный путь и уверенно преодолевает преграды. Именно поэтому здоровье необходимо беречь с младшего возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровье; мотивация; сохранение здоровья; физические упражнения.

В раннем детстве за здоровьем ребенка следят его родители, а в школьный период ребенок уже немного отрывается от мамы с папой, и ему предстоит самому уделять внимание своему здоровью. Но не все дети стремятся заниматься спортом, кушать витамины, закаляться, а также осуществлять иные действия для поддержания своего здоровья. Именно поэтому необходимо каким-либо образом мотивировать детей, подростков, а также учащихся на сохранение своего здоровья и прививать им ценности здорового образа жизни.

Младший школьный возраст – это своего рода фундамент, ведь около 35 % физиологических и психических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте, поэтому привитие ребенку ценностей здорового образа жизни очень ответственная стадия.

Казалось бы, откуда у ребенка могут быть психические заболевания? Но, как известно, в последние годы в школах увеличился объем нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса, дети все чаще попадают в больницы с нервными срывами. Также это влияет и на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Кроме этого, из-за большого объема школьной

программы происходит сильное напряжения зрительного аппарата, вследствие чего нарушается зрение учащихся.

Находясь на учебных занятиях, школьник или студент должны следить за своей осанкой. Ведь вследствие неправильно выбранной позы деформации подвергается позвоночник учащегося. А что уж говорить о рационе питания... Дети, как правило, его не соблюдают. Это еда всухомятку, большие перерывы между приемами пищи, голодание, употребление пищи быстрого приготовления с острыми приправами, соусами, майонезом, копченые, консервированные продукты, жареная пища. В основном дети выбирают не полезную, а вкусную пищу, поэтому перекусывают бутербродами, чипсами, сухариками, газировкой, которая содержит вредные для здоровья красители. В связи с этим у детей образуется патология органов пищеварения. Это могут быть такие заболевания, как гастрит, гастродуоденит, диспепсия, панкреатит и другие [1].

Интенсификация образовательного процесса сказывается и на нарушении режима дня и отдыха школьников, что отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье детей. К чему же могут привести проблемы со здоровьем? Разумеется, к ограничению жизненных и социальных функций. Впоследствии все это чревато снижением физической активности, мобильности, способности заниматься обычной деятельностью, возможности получить достойное образование. Ведь именно здоровье как главное достояние человека помогает ему сделать достойным и продуктивным свое существование на земле. И чтобы обеспечить детям светлое и здоровое будущее, мы должны создать для них здоровую окружающую среду в образовательном пространстве.

Что значит быть здоровым для ребенка? Это значит – развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира, т. е. вести здоровый образ жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье каждого человека на 50–54 % зависит именно от его образа жизни. Еще 18–20 % – от условий окружающей среды, 20–22 % – от наследственной предрасположенности к болезням и только 8–10 % – от уровня развития медицинской помощи.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом благополучия нации в целом. Именно поэтому необходимо формировать мотивацию у детей для соблюдения здорового образа жизни [2].

На наш взгляд, мотивацию следует формировать через проектную деятельность. Что же подразумевает этот термин? Проектная деятельность – одна из самых продуктивных педагогических технологий. Она требует от ребенка познавательной активности и умения использовать уже имеющиеся знания у учащегося. В процессе реализации проекта ребенок сталкивается с необходимостью проявления своей самостоятельности, ищет компромисс, согласовывая свою цель с другими детьми. В совместной деятельности коллективные переживания сближают детей друг с другом и со взрослыми; способствуют улучшению микроклимата в группе; развивают творческие способности детей; помогает формировать ключевые компетенции воспитанников.

Как же сохранить здоровье? Как убедить детей, что здоровье нужно беречь с самых ранних лет? Как выработать у них эту привычку – соблюдать здоровый образ жизни?

Известно, что овладение знаниями проходит быстрее, если ребенок является активным участником происходящего. Поэтому, на наш взгляд, следовало бы проводить

различные беседы с детьми, которые были бы наполнены игровыми сюжетами, персонажами. Необходимо подбирать соответствующий дидактический и демонстрационный материал, включая макеты, чередуем различные виды деятельности. Все это завлекло бы детей, и работа продвигалась бы эффективнее.

Чтобы искоренить процветание вредных привычек в подростковом возрасте, следовало бы создать проект «Скажем "Нет!"» вредным привычкам». Осуществляя работу по этому направлению, важно помнить о том, что игра является важным фактором познания окружающего мира. Мы не всегда можем достичь желаемого результата, объясняя ребенку или подростку «что такое хорошо и что такое плохо».

А вот при помощи игр-инсценировок, которые способствуют эмоциональному сопереживанию героям, у нас есть больше шансов научить действовать и поступать соответствии с нравственными требованиями. Подростки с увлечением принимают участие в работе над презентацией, учатся выступать перед аудиторией, отвечать на незапланированные вопросы. Итогами такой работы могут быть выпуск плакатов, рисунков, буклетов в которых дети и подростки выражают свое отношение к вредным привычкам [3].

Также, по нашему мнению, многое зависит от персонала, который занимается воспитательской и педагогической работой. Поэтому педагогам следует брать на себя осуществление деятельности по формированию здорового образа жизни у своих воспитанников. А для этого нужно проводить дни здоровья. Ведь такая форма работы позволяет формировать потребность в полезном проведении досуга.

Как известно, большинство детей виртуально. Все свое свободное время они проводят за компьютерами. В современном мире утрачивает свою сущность общение живую, в основном дети общаются через интернет. Из-за этого у подростков портится зрение, происходит искривление позвоночника, да и, проще говоря, перестает работать мышление, за ребенка думает компьютер. А проектная деятельность помогает детям и подросткам рационально организовывать свой досуг. Ведь если человек с детства способен распланировать свой день, то в будущем ему будет проще и легче воспитывать своих детей.

Таким образом, проектная деятельность – это наиболее эффективный способ формирования мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи.

А что касается молодежи, здесь каждый человек уже сам следит за своим здоровьем и сам решает, следует ли ему соблюдать здоровый образ жизни или нет. Каждый ставит перед собой свои ценностные ориентиры, поэтому в таком возрасте тяжело повлиять на человека и навязать ему определенные мнения. Но все же стоит попытаться.

Конечно же, воспитание родителей формирует характер человека и влияет на его дальнейшую жизнь. Поэтому родителям следовало бы с самого раннего возраста своего ребенка прививать ему занятие спортом, правильное питание, учить его одеваться по погоде, закаляться, в общем, соблюдать здоровый образ жизни. Но данные действия свойственны не только родителям. Во всех образовательных организациях кураторы, преподаватели или начальствующий состав стремятся мотивировать своих студентов или курсантов на соблюдение здорового образа жизни.

Если говорить об институте Министерства внутренних дел Российской Федерации, то здесь курсанты с самого поступления в институт закаляют как себя, так и свой

характер. Занятие спортом для курсантов – это основа удачной службы. Несколько раз в неделю проходят занятия по физической подготовке, на которых они развивают свои физические качества, такие как ловкость, быстрота, гибкость, совершенствуют приемы борьбы, преодолевают различные препятствия. Все это закаляет курсантов, делает их сильнее и устойчивее к различным внешним воздействиям. Также в институте регулярно проводятся спортивные праздники, на которых учащиеся соревнуются между собой, вырабатывая в себе целеустремленность, силу воли, настойчивость и дисциплинированность.

В жизни главное, чтобы все люди были здоровы. А что для этого надо? Для начала следует соблюдать ряд простых правил, на которых и базируется успех. Родителям нужно правильно воспитывать своих детей, а детям – слушать родителей и принимать к сведению все их советы, а также пытаться самому следить за своим здоровьем и не совершать необдуманных поступков. И если каждый человек будет прилагать все усилия к соблюдению здорового образа жизни, в нашем мире будет здоровая нация.

1. Макарова, Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатрова // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 1021–1023.

2. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л. Н. Антонова. – М.: МГОУ, 2004. – 100 с.

3. Бестужев-Лада, И. В. Прогнозирование образа жизни / И. В. Бестужев-Лада // Проблемы социалистического образа жизни. – М., 1997. – 264 с.

**УДК 615.851+616.89**

***Скутин А.В.***

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, Челябинск

## **ГЕЛОТОТЕРАПИЯ/СМЕХОТЕРАПИЯ В ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ УРАЛГУФК**

***Skutin A.V.***

Ural State University of Physical Culture  
Russian Federation, Chelyabinsk

## **GELOTOTHERAPY/LAUGHTER THERAPY IN THE URALGUFK CREATIVE PROCESS**

**ABSTRACT.** The article details the essence of the method gelototherapy/laughter therapy. The technology stages are described alternately. Graduation theses and public work carried out by the author, contributing to popularization of the method not only within the walls of Ural State University of Physical Culture are listed.



**KEYWORDS:** gelototherapy/laughter therapy; final qualifying works; work at the UralGUFK by means of gelototherapy

**АННОТАЦИЯ.** В статье подробно излагается суть метода гелототерапия/смехотерапия. Описываются поочередно этапы проводимой технологии. Перечисляются выпускные дипломные работы и публичная работа, проведенная автором, способствующая популяризации метода не только в стенах Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК).

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гелототерапия/смехотерапия; выпускные квалификационные работы; работа в УралГУФК посредством гелототерапии.

Представляет заслуженный научный интерес инновационная технология гелототерапия/смехотерапия. На нее имеется Разрешение ФС № 2010/303 от 20.08.2010, регламентирующее использование гелототерапии на территории Российской Федерации.

Необходимо подчеркнуть, что гелототерапия/смехотерапия представляет собой не только физическую реабилитационную технику (новую велнес-технологию), но и одновременно новую медицинскую технологию. Техника признана в УралГУФК, создана программа, проводится обучение данной информационной обучающей программе в течение двух недель.

Важно отметить, что из лечебной программы был исключен смех скабресный, с сальными и пошлыми шутками, циничный смех, смех с сарказмом, то есть тот аспект, в котором напрямую идет унижение личности и достоинств человека. Разработан ряд показаний и противопоказаний. Одним из основных противопоказаний служит обострение психических расстройств. В связи с этим оставлен лишь «добрый», спонтанный смех, рождающийся в ходе специально подобранных упражнений, т. е. собственно терапевтическая (лечебная) составляющая. Этим данная технология рачительно отличается от таких общеизвестных и популярных (в отдельных кругах) телевизионных «смехопрограмм», как «Comedy Club» и «Comedy Women».

Комплекс включает в себя энергичную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап). Третий этап включает в себя кинезитерапию (креативные двигательные смехоупражнения) [1].

Цель настоящего исследования – изучить влияние новой медицинской технологии гелототерапии/смехотерапии на здоровье населения с психосоматическими и пограничными психическими непсихотическими расстройствами.

**Результаты исследования.** С момента основания центра велнес-технологий (2011) гелототерапия успешно преподается курсантам, которых за это время отучилось свыше 80 человек. Среди них, в частности, были, и это необходимо подчеркнуть, профессиональные банщики России. Другую группу составили лица, занимающиеся профессионально лечебной клоунадой. По их собственному признанию, они многое «подчерпнули» для себя, для более успешного проведения лечебных сессий с детьми в хосписах (страдающих онкологией).

Студентами очного и заочных отделений кафедры спортивной медицины и физической реабилитации за итог 2011–2018 гг. было успешно защищено десять выпускных квалификационных работ, связанных с темой гелототерапии/смехотерапии.

1. «Эффективность смехотерапии в комплексной реабилитации женщин 56–60 лет с ишемической болезнью сердца» (Кочергина С.А., 2011), работа была выполнена на базе Городской клинической больницы № 1.

2. «Эффективность гелототерапии в практике паллиативного лечения у больных женщин 60–64 лет с неоперабельным раком желудка II стадии» (Иванова М.Н., 2012), работа была проведена на базе Челябинской онкологической больницы № 1.

3. «Эффективность смехотерапии в комплексной реабилитации больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких» (Пешкина А.В., 2013), работа состоялась на базе Железнодорожной клинической больницы № 1 г. Челябинска.

4. «Возможности использования смехотерапии в комплексной реабилитации больных с хроническим гастритом» (Попова Е.Н., 2014), работа была проведена на базе Городской клинической больницы № 3.

5. «Эффективность применения смехотерапии в комплексной реабилитации больных с вегетососудистой дистонией» (Кадокина Е.А., 2014), исследование было проведено на базе Областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1.

6. «Возможности гелототерапии в комплексной реабилитации больных с язвенной болезнью желудка» (Пупкова Ю.В., 2015), изучение было проведено на базе Областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1.

7. «Гелототерапия в комплексной реабилитации больных поясничным остеохондрозом» (Федоров В.А., 2015), исследование было проведено также на базе Областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1.

8. «Гелототерапия в комплексной реабилитации больных невротами» (Валиахметова М.Н., 2015), исследование было проведено там же (Областная клиническая специализированная психоневрологическая больница № 1).

9. «Возможности использования гелототерапии в комплексной реабилитации больных с расстройствами адаптации» (Кульмухаметова Д.З., 2018), изучение было вновь связано с базой Областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1.

10. «Гелототерапия в комплексной реабилитации больных с ревматоидным артритом» (Глушко Д.А., 2018), проведено также в психоневрологической больнице № 1. Последние пять выпускных квалификационных работ (с 5 по 10 включительно) были проведены в отделении неврозов и пограничных психических состояний (зав. отделением – д-р мед. наук Мороз Ирина Николаевна). Все вышеприведенные работы были защищены на «отлично» и «хорошо». В данных трудах статистически доказана эффективность применения гелототерапии/смехотерапии в терапии психосоматических и пограничных психических непсихотического ряда расстройств.

Следует отдельно отметить, что и на практических занятиях со студентами УралГУФК включаются шутки, проводятся веселые упражнения и пр., поднимающие настроение, успешно выводящие из апатии и чувства уныния. Другими словами, регулярные занятия гелототерапией способствуют выравниванию настроения в группе, повышают продуктивность и усваиваемость текущих знаний. Студенты заряжаются на позитивную деятельность и оптимистический настрой.

Публичные прения. Автор метода участвовал в научном выступлении в марте-апреле 2011 года на центральном телевидении: НТВ, РенТВ, 5 канал (Санкт-

Петербург), Life-news и местном южно-уральском телевидении: восточный экспресс (в/э), ОТВ, канал ЮУрГУ (март 2011). 11 марта 2011 года автор был приглашен на видеосъемки в ближнее зарубежье, на Украину – центральный канал ИНТЕР города Киев, Киностудию им. Довженко, на передачу, посвященную целебной силе смеха. Автором также опубликована данная тематика в центральной прессе – «Аргументы и факты» (декабрь 2010), «Комсомольская правда» (март 2011), «Московский комсомолец. Урал» (2–9 апреля 2014). Также в 2014, 2015 и 2018 гг. на местном челябинском телевидении автор метода выступал на телевизионном канале – «Деловой Урал», где было сообщено о текущей работе в спортивном университете.

Обсуждение. Гелототерапия/смехотерапия проводится в четыре этапа, ежедневно, курсом не менее 9–10 сеансов (в особо сложных случаях до 2 месяцев – при длительных хронических заболеваниях), при этом на первом этапе лечения проводятся дыхательные смехоупражнения в виде рефлекторного смеха или в виде контрарного дыхания, а также разработан дополнительный комплекс дыхательных смехотехник, в том числе и у детского населения. Второй этап включает в себя смехомедитацию, представляющую собой вхождение в состояние сосредоточенности с последующим искусственным растяжением губ в улыбку. По данным американских специалистов-гелотологов, физиологически данный этап объяснить можно следующим образом. Улыбка, натянутая на лицо в течение 5 минут, способствует возбуждению проприорецепторов области лица, которые непосредственно воздействуют на кортикальную и стриато-таламо-лимбическую системы, в результате чего происходит выброс естественных опиатов человеческого тела – энкефалинов и эндорфинов. Они, помимо поднимающего настроения свойства, также оказывают доказанное обезболивающее действие. Этап ориентировочно может продолжаться до 8 минут. На третьем этапе выполняются психодинамические смехоупражнения, направленные на развитие интеллекта и креативности (упражнения подобраны и четко выверены). И, наконец, на четвертом этапе рассказывают смешные истории, анекдоты и афоризмы, притчи, веселые загадки и даже черный юмор для создания и закрепления стойкого лечебного плато. Необходимо отметить, что время, затрачиваемое на каждый последующий этап, постепенно увеличивается, а на весь сеанс затрачивается от 50 минут до 1 часа (максимум до 1,5 часов). Действует «золотое» правило – смех должен быть не только спонтанным, в ответ на приводимые игровые мероприятия, но он должен быть в меру. Осложнений в ходе проведения гелототерапии/смехотерапии (2001–2019) выявлено не было. Одновременно был выявлен следующий, заслуживающий научного внимания факт (математически его можно описать в виде параболы) – первый и третий этапы проведения гелототерапии активны, третий и четвертый – относительно пассивны, т. е. в ходе проведения лечебных сессий и пациенты, и студенты университета не утомлялись [2]. Способ не имеет возрастных ограничений, может включать в себя широкий круг лиц, который, тем не менее, имеет две градации. Первая – это дети от 3 до 17 лет, патент на детскую гелототерапию № 2579611 (от 10.03.2016) и вторая – это взрослые лица от 18 и более лет. Имеется также патент на гелототерапию взрослых № 2367764 (от 10.06.2009). В этом подразделении видится четкая и прямая взаимосвязь с психологией детей и взрослых, они отличны друг от друга.

В заключение необходимо отметить, что гелототерапия представляет научный и практический интерес, как одна из многих эффективных техник, она весьма перспек-

тивна в плане профилактики разнообразных расстройств и приобретения утраченного здоровья.

1. Скутин, А. В. Примерный комплекс гелототерапии/смехотерапии используемый в реабилитации физической и пограничной психической патологии: учеб.-метод. изд. / А. В. Скутин. – Челябинск: Уральская академия, 2011. – 65 с.

2. Скутин, А. В. Гелототерапия/смехотерапия в практике пограничных психических расстройств (эффективность, динамика и прогноз): монография / А. В. Скутин; УралГУФК. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 191 с.

**УДК 373.2**

***Смаль В.М.***

Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна  
Рэспубліка Беларусь, Брэст

## **ФАРМИРОВАНИЕ Ё ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЁЗРОСТУ ЁЯЎЛЕННЯЁ ПРА ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦА**

***Smal V.M.***

A.S. Pushkin Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

### **FORMATION OF LIFESTYLE IDEAS IN PRESCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT.** The article deals with the actual problems of health of preschool children, effective methods and techniques of forming ideas about a healthy lifestyle, organization forms of health-preserving space in preschool educational establishment, principles of teacher–parents interaction.

**KEYWORDS:** healthy lifestyle; motor activity; health-preserving space; establishment of pre-school education.

**АНАТАЦЫЯ.** У артыкуле разглядаюцца актуальныя праблемы здароўя дзяцей дашкольнага ўзросту, эфектыўныя метады і прыёмы фарміравання ў дзяцей уяўленняў пра здаровы лад жыцця, формы арганізацыі здароўезберагальнай прасторы ўстановаў дашкольнай адукацыі, прынцыпы ўзаемадзеяння педагога і бацькоў.

**КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ:** здаровы лад жыцця; рухавая актыўнасць; здароўезберагальная прастора; установа дашкольнай адукацыі.

Дашкольны ўзрост – самакаштоўны і ўнікальны перыяд станаўлення асобы, у які закладваюцца асноўныя ўласцівасці псіхікі дзіцяці, яго адносіны да маральна-этычных норм, акрэсліваюцца паводзінавыя арыенціры, фарміруюцца базавыя ўяўленні аб акаляючым свеце, у тым ліку ўяўленні пра здаровы лад жыцця. Асноўнай прычынай хібаў сваёй працы ў галіне здаровага ладу жыцця 80 педагогаў ўстаноў дашкольнай адукацыі г. Брэста назвалі недастатковую матэрыяльную базу і развіваючае асяроддзе дзіцячага сада (74 %), адсутнасць стымулаў для супрацоўніцтва з сям’ёй

(86 %), адсутнасць належнага кантролю за рэжымам дня дзіцяці дома з боку бацькоў (30 %), немагчымасць ствараць у шматкамплектных групах спецыяльных умоў для рухавай актыўнасці і аздаравлення дзяцей з пагоршаным станам здароўя (78 %).

У такіх варунках поспех працы педагога залежыць ад узроўню валодання ім здароўезберагальнымі адукацыйнымі тэхналогіямі, сістэмнасці і спланаванасці працы. Важным момантам працы з дзецьмі ў гэтым накірунку з'яўляецца індывідуальны падыход, які прадугледжвае ўлік зацікаўленасцяў, ведаў і ўяўленняў, сямейных умоў жыцця, стану здароўя кожнага дзіцяці. Педагог павінен ставіцца да дзяцей як да суб'екту, а не аб'екту педагагічнай дзейнасці, наладжваць кантакт з дашкольнікамі, выкарыстоўваць патэнцыял узроставай унушальнасці і пераймальнасці, паказваць асабісты прыклад здоровага ладу жыцця, дзяліцца жыццёвым вопытам. У дзіцяці важна фарміраваць трывалыя кампетэнтнасці ў галіне карыснасці для арганізму, асэнсаваныя навыкі папярэджання траўматызму і хвароб, патрэбу фізічных практыкаванняў, фізіялагічнай ахайнасці і культурна-гігіенічных звычак, глыбокую зацікаўленасць у пытаннях здароўя.

Прадуктыўнымі формамі працы выхавальнікаў устаноў дашкольнай адукацыі з'яўляюцца:

1) азнаямленне дзяцей з элементарнымі правіламі здоровага ладу жыцця (у харчаванні, культурна-гігіенічных навыках, эмацыйных устаноўках);

2) фарміраванне станоўчых і карысных звычак дашкольнікаў (воднага і паветранага гартавання, прытрымліванне рэжыма сна і адпачынку, рухавага рэжыма);

3) ажыццяўленне асветніцкай прапаганды сярод бацькоў (арыентацыя на ўдзел дзяцей у секцыях і гуртках, недапушчэнне адмоўнага прыкладу з боку старэйшага пакалення, анкетаванне, апытанне, індывідуальныя гутаркі, бацькоўскія сходы);

4) правядзенне сумесных мерапрыемстваў з удзелам бацькоў і дзяцей (свят, эстафет, віктарын, тэматычных вечарын);

5) дапамога педагогу з боку бацькоў (афармленне групавога пакоя, інфармацыйных буклетаў, афармленне тэматычных стэндаў і адпаведных папак-перасовак у групе);

6) арганізацыя куточка здароў'я, у якім могуць быць змешчаны дыдактычныя гульні, спецыяльная займальная энцыклапедычная літаратура, ароматызаваныя мяхі і інш.;

7) клопат педагога пра штодзённае праветрыванне памяшкання, валогае прыбіранне групы, кантроль за якасцю мыцця рук, рэжымам харчавання, абмежаванне часа вучэбнай нагрукі, ажыццяўленне аглядзін знешняга выгляду дзіцяці і стану яго здароўя, а ў выпадку неабходнасці своечасовае давядзенне пра захворванне бацькам і штатнаму медпрацаўніку;

8) выкарыстанне ў поўнай меры патэнцыялу ранішняй гімнастыкі, заняткаў па фізічнай культуры, фізкультурных пяціхвілінак у час спецыяльна арганізаваных заняткаў, гімнастычных хвілінак пасля абуджэння ад сна (пазяханне, пацягванне, усмешка і інш.);

9) фарміраванне навыкаў загартоўкі, што дазваляе супрацьстаяць агрэсіўным фактарам знешняга асяроддзя (перагрэў, пераахладжанне, інфекцыі і інш.);

10) фарміраванне беражлівых адносінаў да акаляючага асяроддзя, у тым ліку тлумачэнне згубных наступстваў забруджвання прыроды;

11) прытрымліванне рацыянальнага харчавання з уключэннем належнай колькасці садавіны і гародніны;

12) выкарыстанне практыкаванняў для ўдасканалення органаў дыхання пальчыкавай гімнастыкі з мехам фасолі і гузікамі-пацеркамі, зрокавага масажа для пазбаўлення ад залішняга навантажвання, напругі, стомленасці пасля працяглага назірання за прадметамі, карцінамі, ілюстрацыямі, пасля заняткаў па выяўленчаму мастацтву;

13) стварэнне ўмоў для музычна-рытмічнай дзейнасці, у тым ліку на свежым паветры;

14) уключэнне ў прагулкі-шпацыры рухавых гульняў;

15) арганізацыя спартыўных свят, разваг, ранішнікаў;

16) арганізацыя практыкі хаджэння дзяцей басанож па пяску, гальцы, спецыяльных масажных дыванках;

17) тлумачэнне карысці ад культурна-гігіенічных навываў (чысціць зубы, свечасова стрыгчы ногці і валасы, рабіць ранішняю гімнастыку, цёпла апранацца, прытрымлівацца правільнай паставы за сталом і стоячы і інш.);

18) развіццё ў дзяцей дашкольнага ўзросту ўмення апавядаць пра ўласны стан здароўя дарослым;

19) тлумачэнне правілаў бяспекі пры харчаванні, правілаў дарожнага руху, паводзін на адкрытых вадаёмах, алгарытму дзеянняў у выпадку пажару;

20) навучанне дзяцей дашкольнага ўзросту элементарным навывам аказання першай дапамогі пры парэзах, укусах, апёках.

Практыка замежных краін і рэгіёнаў (Кубы, Мальты, Францыі, Акіянавы, Сіцыліі) сведчыць, што даўгалеццю спрыноць такія фактары, як пазітыўны настрой, грамадская актыўнасць, здорае харчаванне, унікненне фізічнага і псіхічнага перанавантажвання арганізму на працы. У сувязі з гэтым з малых гадоў неабходна фарміраваць фундамент фізічнага і псіхалагічнага здароўя, прыярытэтнымі задачамі сучасных устаноў дашкольнай адукацыі павінна стаць зберажэнне здароўя, прывіццё здоровага ладу жыцця, удасканаленне ўяўленняў дзяцей пра здароўе, выпрацоўка патрэбы ў рэгулярных занятках фізічнай культурай. У той жа час, паводле існуючага стану, толькі каля 10 % дзяцей пры паступленні ў школу мае добры стан здароўя.

У такіх умовах педагогу важна сфарміраваць у дзяцей устойлівае пачуццё адказнасці за здароўе, сфарміраваць уяўленне пра здароўе як асноўную каштоўнасць, мэтанакіравана ўдасканаліць эмацыйны тонус, своеасабліва псіхалагічна загартаваць. Карысны ў гэтым эмацыйныя хвілінкі на выяўленне супрацьлеглых эмоцый, самамасаж (рук, ног, шыі, галавы, жывата), фарміраванне неабходных псіхалагічных якасцяў (сяброўскіх стасункаў з аднагодкамі, уседлівасці на занятках і ў розных відах дзейнасці, карэкціроўкі эмацыйнага стану, навываў рэлаксацыі, умення канцэнтраваць намаганні без адмоўнага ўплыву на стан здароўя, здольнасці хутка пераключацца з адной працы на іншую).

Такім чынам, працэс фарміравання ў дзяцей дашкольнага ўзросту ўяўленняў пра здаровы лад жыцця неабходна арганізоўваць з улікам узаемадзеяння бацькаў і педагога, ахопу розных відаў дзейнасці паводле прынцыпаў індывідуалізацыі, паступовасці, даступнасці, садзейнічання выпрацоўкі ўстойлівай матывацыі і зацікаўлення да фізічнай актыўнасці і ўнутраных духоўных узвышэнняў.

*Смотрицкий А.Л.,  
Смотрицкая Г.Е.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **КАДРОВЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Smotritsky A.L.,  
Smotritskaya G.E.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **HUMAN RESOURCES IN THE INDUSTRY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** The quality and effectiveness of professional activity of any specialist is determined by the level of his or her competence. In this regard there is the necessity of detailed analysis of human resources both executives and specialists in Belarusian industry of physical culture and sport in order to ensure its compliance with the top world standards.

**KEYWORDS:** human resources; physical culture; sport; statistics; education in the sphere of physical culture; trainers.

**АННОТАЦИЯ.** Качество и эффективность деятельности специалиста любой сферы определяется тем уровнем профессиональной компетентности, которым он обладает. В связи с этим возникает необходимость анализа актуального состояния кадрового потенциала руководящих работников и специалистов отрасли физической культуры и спорта Республики Беларусь в целях своевременного принятия мер по обеспечению его соответствия ведущим мировым стандартам.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** кадры; физическая культура; спорт; статистика; физкультурное образование; тренеры.

По данным государственной статистической отчетности количество штатных работников физической культуры и спорта в Республике Беларусь составляет 32 061 человек, из них 3896 (12,2 %) специалистов работают на условиях совместительства (0,5 ставки). Из общего количества штатных работников 20 910 (65,2 %) человек имеют физкультурное образование.

В настоящее время подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях (далее – СУСУ) осуществляют 1749 руководителей, 8090 тренеров-преподавателей, 954 инструктора-методиста, 93 тренера по спорту, 386 медицинских работников, 9 770 иных специалистов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма.

Из 1749 руководителей СУСУ около половины не имеет физкультурного образования – 835 человек (52,3 %). Среди инструкторов-методистов и штатных тренеров-преподавателей этот процент составляет 8,4 и 4,7 % соответственно.

Достаточно большое количество тренеров-преподавателей СУСУ работают на условиях совместительства – 2477 человек (31 %).

Всего 3 % штатных тренеров-преподавателей имеют почетные звания. Около 12 % тренеров-преподавателей составляют лица, достигшие пенсионного возраста.

Сравнительные показатели, характеризующие степень образованности штатных тренеров-преподавателей в разрезе регионов, представлены в таблице 1. Проведенный анализ свидетельствует, что в регионах Республики Беларусь количество тренеров, не имеющих физкультурного образования, варьируется от 3,5 % в Минской области до 5,6 % в г. Минске.

Следует отметить, что в СУСУ Министерства спорта и туризма, Министерства образования, Спортивного клуба Федерации профсоюзов Беларуси, БФСО «Динамо» и РГОО «ДОСААФ» на должностях тренеров-преподавателей на штатной основе без физкультурного образования работают около 5 % сотрудников. От 3 % – в СК ФПБ, до 7,9 % – в РГОО «ДОСААФ». При этом общее количество тренеров-преподавателей СУСУ, не имеющих физкультурного образования, составляет 262 человека, из которых 72 работают в ДЮСШ, 152 – в СДЮШОР, 19 – в ЦОПах, 16 – в ЦОРах и 3 человека в СДЮСТШ.

Таблица 1 – Наличие физкультурного образования у штатных тренеров-преподавателей СУСУ в разрезе регионов

Регион	2016 г.						2017 г.					
	высшее		среднее специальное		не имеют физкультурного образования		высшее		среднее специальное		не имеют физкультурного образования	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Брестская обл.	737	84,0	81	9,2	59	6,8	694	83,9	89	10,8	44	5,3
Витебская обл.	568	82,4	94	13,6	27	4,0	569	82,7	90	13,0	29	4,2
Гомельская обл.	793	82,9	119	12,4	44	4,7	805	83,9	119	12,4	36	3,8
Гродненская обл.	472	74,5	116	18,3	45	7,2	477	76,0	118	18,8	33	5,3
Минская обл.	530	87,1	57	9,3	21	3,6	547	86,3	65	10,3	22	3,5
Могилевская обл.	539	77,0	129	18,4	32	4,6	532	78,5	115	17,0	31	4,6
г. Минск	1078	87,7	83	6,7	68	5,6	1061	88,6	70	5,8	67	5,6
Итого	4717	82,2	679	12,5	296	5,3	4685	82,8	666	12,6	262	4,6

По данным государственной статистической отчетности в 68 видах спорта на штатных должностях тренеров-преподавателей в СУСУ, не имея физкультурного образования, ряд специалистов осуществляют учебно-тренировочный процесс. К примеру, в акробатике, не имея физкультурного образования, осуществляют учебно-тренировочный процесс 7 человек, борьбе греко-римской – 8, спортивной гимнастике – 19, художественной гимнастике – 25, дзюдо – 8, легкой атлетике – 17,



плавании – 7, пулевой стрельбе – 12, фигурном катании – 14, футболе – 16, хоккее с шайбой – 12, тяжелой атлетике – 13, шахматах – 26 человек. Данный фактор может выступать одной из главных причин, обуславливающих низкий уровень преподавания избранного вида спорта.

Проведенный Министерством спорта и туризма мониторинг выполнения требования постановления Совета Министров Республики Беларусь от 15.07.2011 № 954 «Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых» о прохождении повышения квалификации не реже 1 раза в 5 лет выполняют только около 40 % тренеров (рисунок).

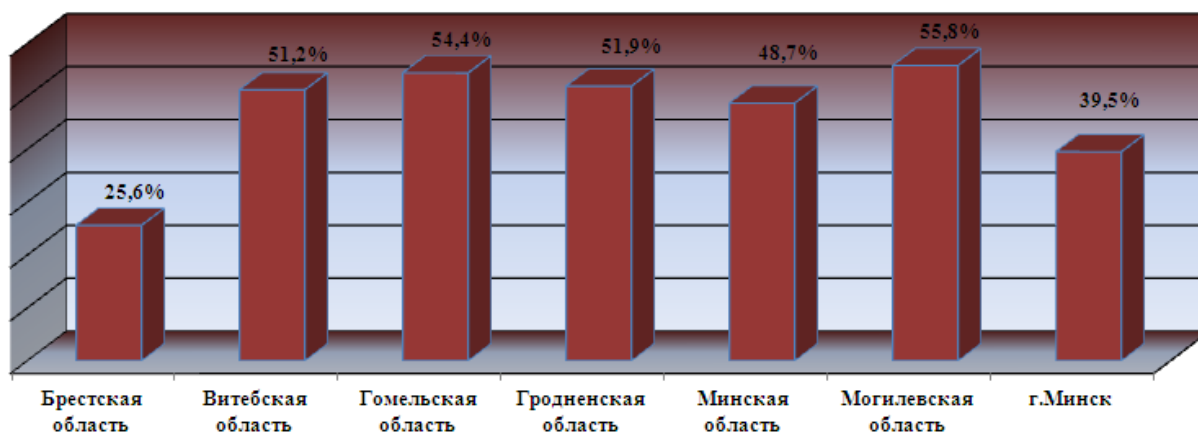


Рисунок – Процент тренеров, соблюдающих периодичность повышения квалификации 1 раз в 5 лет

Анализ квалификационного состава тренерских кадров в разрезе регионов показывает, что количество тренеров высшей квалификационной категории в г. Минске более чем в 2 раза превышает аналогичный показатель по другим регионам страны. Из областных центров наибольшее количество тренеров высшей категории работает в Гомельской, Могилевской и Минской областях (13, 12,5 и 12,3 % соответственно), наименьшее – в Гродненской, Брестской и Витебской областях: 9,6, 10,3, 10,9 %. При этом «лидирующие позиции» по количеству тренерских кадров без квалификационной категории занимает Минская область – 36,6 %, а наименьшее количество таких тренеров в Гродненской области – 25,6 %. Соответствующие данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Квалификационный состав тренерских кадров Республики Беларусь по регионам

Категория	Минская область		Гомельская область		Могилевская область		Гродненская область		Витебская область		Брестская область		г. Минск		Всего по стране	
	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%
Высшая	78	12,3	125	13,0	85	12,5	60	9,6	75	10,9	85	10,3	285	23,8	793	14,1
Первая	141	22,2	272	28,3	222	32,7	195	31,1	223	32,4	207	25,0	338	28,2	1598	28,5
Вторая	183	28,9	307	32,0	157	23,2	212	33,8	186	27,0	262	31,7	257	21,5	1564	27,9
Без категории	232	36,6	256	26,7	214	31,6	161	25,6	204	29,7	273	33,0	318	26,5	1658	29,5
Итого	634		960		678		628		688		827		1198		5613	

Штатная численность кадрового состава специалистов физкультурно-оздоровительных, спортивных центров, комплексов, комбинатов и клубов Республики Беларусь составляет 1455 человек. Из них количество руководящих работников (директора, заместители директоров, начальники отделов по физкультурно-оздоровительной работе) составляет 279 человек (19,2 %).

На должностях инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе работают 909 человек (62,5 %), инструкторов-методистов по туризму – 104 человека (7,1 %), методистов по адаптивной физической культуре – 14 человек (1 %), тренеров по спорту – 505 человек (34,7 %).

Анализ квалификационного состава указанных категорий работников показывает, что высшую квалификационную категорию имеют только 6,3 % инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, 1,9 % инструкторов-методистов по туризму, 12,1 % тренеров по спорту. Среди лиц, занимающих должность методистов по адаптивной физической культуре, работники с высшей квалификационной категорией отсутствуют.

Таким образом, проведенный анализ данных государственной статистической отчетности свидетельствует о необходимости повышения внимания к уровню образования кадров отрасли физической культуры и спорта в целях повышения эффективности решения задач по развитию указанной сферы деятельности в Республике Беларусь.

УДК 377

*Судьина Л.Н.,  
Федотова В.А.*

Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва  
Российская Федерация, Новокузнецк

## **МОДЕЛИ И СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Sudyina L.N.,  
Fedotova V.A.*

Novokuznetsk School (technical school) of the Olympic Reserve  
Russian Federation, Novokuznetsk

## **MODELS AND SPECIFICS OF THE IDENTITY CULTURE FORMATION IN A STUDENT OF THE OLYMPIC RESERVE SCHOOL**

ABSTRACT. In article The prospects of application of pedagogical modeling, mental experiment and specification of determination and formation opportunities of the identity culture of a student of the Olympic reserve school are defined. The allocated models and pedagogical conditions of improvement the identity quality formation reflect the

direction of scientific and scientific and pedagogical search in specification of a personality successfulness in sport, education, and science.

**KEYWORDS:** pedagogical modeling; theorization; culture of the identity of the student of the Olympic reserve school; pedagogical conditions; pedagogical methodology; sports and educational environment.

**АННОТАЦИЯ.** В статье определены перспективы использования педагогического моделирования, мысленного эксперимента и уточнения возможностей детерминации и формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва. Выделенные модели и педагогические условия повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва отражают направленность научного и научно-педагогического поиска в детализации качества успешности личности в спорте, образовании, науке.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** педагогическое моделирование; теоретизация; культура личности студента училища олимпийского резерва; педагогические условия; педагогическая методология; спортивно-образовательная среда.

Культура как один из важных атрибутов и продуктов развития личности и общества определяет наиболее устойчивые связи и отношения, гарантирующие обеспечение высокого качества решения задач деятельности и общения, воспроизводства уровня развития или эволюции антропопространства и ноосферы, создавших личность в неподдельном понимании смыслов и продуктов реализации идей становления и самоорганизации, самосохранения и самоактуализации в деятельности и продуцировании.

Культура создает поле смыслов, целеполагания, ценностей, приоритетов, реализующих условия гуманизма и толерантности, гибкости и продуктивности, фасилитации и поддержки, конкурентоспособности и востребованности, креативности и функциональности в выборе и уточнении решений задач развития личности и общества.

Одним из примеров в типологии педагогически обусловленных видов культуры является культура профессиональной деятельности личности [1], определяющая приоритеты и наиболее целесообразные направления развития личности в структуре постановки и решения задач теоретизации и оптимизации моделей и возможностей профессиональной деятельности личности.

Другим примером может быть теория и практика формирования и объяснения возможностей формирования культуры самостоятельной работы личности [2; 3], где постановка и решение задач формирования, возможности оптимизации качества формирования определяются в двух плоскостях научно-педагогического знания – адаптивном и акмепедагогическом (продуктивном). Единство данных уровней и типов формирования и развития личности гарантирует сохранение и преумножение ценностей и достояния общества.

Способность личности перейти от адаптивного типа формирования и сформированности культуры самостоятельной работы личности к продуктивному обусловлено качественным решением задач уровневого развития личности.

Теоретизация успешности постановки и решения задачи развития личности в деятельности [4; 5] раскрывает полиструктурную систему научного поиска и решения задач педагогической деятельности.

Качество постановки и решения задач научно-педагогического поиска в реализации идей целостного уточнения модели развития личности определяется в единстве использования адаптивного [6] и продуктивного [7] конструкторов самоорганизации и оптимизации возможностей педагогической деятельности, обеспечивающих в целостном выборе направления социализации и самореализации условия учёта нормального распределения способностей и здоровья личности в генеральной совокупности показателей здоровья и способностей субъектов ноосферы, антропосреды или какой-либо их части.

Выделим теоретизированные продукты мысленного эксперимента, продукты эмпирически полученных данных в структуре целенаправленного формирования культуры личности как составной общей культуры личности и общества и уточним понятия «культура личности студента училища олимпийского резерва», «формирование культуры личности студента училища олимпийского резерва», «технология формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва», «спортивно-образовательная среда училища олимпийского резерва», «педагогические условия повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва».

Культура личности студента училища олимпийского резерва – модель и конструкт накопления опыта общечеловеческого и профессионально-деятельностного решения задач развития личности в структуре обучения в училище олимпийского резерва.

Формирование культуры личности студента училища олимпийского резерва – процесс обогащения внутреннего мира личности студента училища олимпийского резерва многомерной и полифункциональной способностью ориентации и реализации идей развития и саморазвития личности через занятия спортом, реализуемые модели получения образования и включенности личности в научно-исследовательскую работу, гарантирующие в единстве максимальные результаты в достижении качества описываемого процесса.

Технология формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва – совокупность методов и средств развития личности студента училища олимпийского резерва, отражающих через постановку цели и проецирования цели на плоскость поликультурных основ развития личности и общества, возможность качественного достижения высоких результатов и обоснованных перспектив развития личности и общества.

Спортивно-образовательная среда училища олимпийского резерва – система организации полиуровневой, персонифицированной работы со студентами училища олимпийского резерва, в структуре которых можно условно выделить направление «спорт», «образование», «наука», «досуг», где отражаются регламентируемые системой среднего профессионального образования звенья тренерского состава, преподавательского состава, состава воспитателей (общезитие), в единстве усилий которых определяется удобная система моделей и технологий самоорганизации качества развития и поддержки личности училища олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва – система смыслообразующих и деятельностно-практических конструктов реализации идей повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва.

Педагогические условия повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва:

– создание спортивно-образовательной среды училища олимпийского резерва, единство составных развития, в которой гарантирует личности своевременность и продуктивность становления в направлениях «спорт», «образование», «наука», «искусство», «культура»;

– создание единой рейтинговой системы оценки качества развития и продуктивного становления личности в училище олимпийского резерва;

– определение координирующих механизмов и технологий фасилитации и поддержки личности в реализации основ и возможностей самореализации и социализации через выделение и персонифицированное использование направлений деятельности «спорт», «образование», «наука», «искусство», «культура»;

– включенность педагогического состава училища олимпийского резерва и студенческого состава училища олимпийского резерва в мировое пространство на основе идей целостного, всестороннего развития и продуктивного становления (Жан Делор – «научиться познавать», «научиться делать», «научиться жить», «научиться жить вместе»).

Выделенные модели и педагогические условия повышения качества формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва отражают направленность поиска в детализации качества успешности личности в спорте, образовании, науке, раскрывают целостность развития личности в деятельности и общении, стимулируют повышение качества постановки и решения задач развития личности студента училища олимпийского резерва, гибко объясняют изменения и направленность целостного выбора педагогов, тренеров и воспитателей в решении и уточнении задач развития «хочу, могу, надо, есть».

1. Маринич, Н. В. Культура профессиональной деятельности личности: детерминанты и модели / Н. В. Маринич, Н. А. Козырев, Р. А. Шевченко // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 4. – С. 11–19.

2. Козырева, О.А. Теории и технологии формирования культуры самостоятельной работы личности в системе непрерывного образования / О. А. Козырева // Вестник Северо-Осетинского гос. ун-та им. К. Л. Хетагурова. – 2018. – № 4. – С. 51–56.

3. Козырева, О. А. Научное обоснование возможности формирования культуры самостоятельной работы личности в модели непрерывного образования / О. А. Козырева // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 28. – Вып. 4. – С. 437–453.

4. Козырева, О. А. Теоретизация в дидактическом и научно-педагогическом знании / О. А. Козырева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 4. – С. 5.

5. Коновалов, С. В. Теоретизация в педагогической науке: общенаучный и общепрофессиональный аспекты / С. В. Коновалов, Н. А. Козырев, О. А. Козырева // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 4 (45). – С. 376–385.

6. Судьина, Л. Н. Педагогическая поддержка будущего педагога в адаптивном обучении как ресурс социализации и самореализации личности / Л. Н. Судьина, О. А. Козырева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 1 (21). – С. 152–156.

7. Судьина, Л. Н. Социализация и самореализация личности в конструктах научного поиска и научно-педагогического исследования / Л. Н. Судьина, Н. А. Козырев, О. А. Козырева // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – № 6 (69). – С. 253–269.

УДК 378.1

*Титовец Т.Е.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Titovets T.E.*

Maksim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

### **PROSPECTS OF MODERNIZATION OF PROFESSIONAL SPORT AND PHYSICAL CULTURE EDUCATION**

**ABSTRACT.** The article reveals the prospects of modernizing professional education in the field of physical culture and sports which is consisting in the implementation of open interdisciplinary cooperation of teachers of various disciplines and improving the practice-oriented content of athlete training.

**KEYWORDS:** professional education; physical education; sport; interdisciplinary integration; practice-orientation.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрываются перспективы совершенствования профессионального образования в области физической культуры и спорта, состоящие в реализации открытого междисциплинарного сотрудничества преподавателей различных дисциплин и повышении практико-ориентированности содержания профессиональной подготовки спортсмена.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональное образование; физическая культура; спорт; междисциплинарная интеграция; практико-ориентированность.

В своей профессиональной деятельности любой спортсмен сталкивается со множеством разноуровневых и разноплановых задач, решение которых требует активизации знаний по профильным и смежным дисциплинам, мобилизации творческих усилий и стратегического видения возникшей проблемы, высокой степени развития профессионального мышления.

Как указывают исследователи спорта высших достижений Д. Гулд, Н. Дамарджан, успех спортсмена детерминируется его физической и психологической подготовкой, способностью к выбору нужной тактики и уровнем владения техникой исполнения действия [1]. Формирование готовности их интегрировать в единицу времени требует разработки новых принципов организации подготовки спортсмена, которые бы позволили воссоздать целостное видение качества выполнения спортивного действия. Достижение этой задачи возможно при реализации междисциплинарной интеграции в подготовке спортсмена.

Решение задач междисциплинарной подготовки спортсмена зависит от реализации открытого междисциплинарного сотрудничества преподавателей различных дисциплин и требует выполнения следующих условий [2]:

1. Установление конфиденциальной сети, которая подписана всеми специалистами, участвующими в междисциплинарном консилиуме. Наличие такой сети гарантирует доверительные отношения между экспертами и устанавливает рамки обсуждения отдельных состояний спортсмена и его тактики, влияющих на его результат. Основная цель конфиденциальной сети – обеспечение конфиденциальности информации, которая выносится на обсуждения (ее неразглашения за пределами консилиума).

2. Выработка каждым специалистом тезауруса изложения проблем своей дисциплины на языке, доступном для понимания других специалистов.

3. Знание каждым специалистом цены наблюдаемого факта для других дисциплин. Цена наблюдаемого факта – это размер относительной значимости преподаваемой информации для другого специалиста в его области знаний. Как показывает практика, системный эффект междисциплинарного сотрудничества по проблемам спорта продуцируется незначительными, с точки зрения специалиста, деталями, которые, как ни странно, существенно изменяют представление специалистов о сложившейся ситуации в других областях знаний, для которых именно эти детали оказались важны. Иными словами, чтобы объективно оценить текущую ситуацию или поведение в жизненном опыте спортсмена (например, его отказ продолжать усердные тренировки), необходимо каждому члену консилиума поделиться своими наблюдениями, не умалчивая факты, представляющие особую ценность для других дисциплин.

4. Приоритет интересов обучаемого и его целостного развития в выработке совместного решения. В практике часто встречаются ситуации, когда рекомендация специалиста, вполне укладывающаяся в систему ценностных приоритетов его дисциплины, противоречит другим переменным и факторам развития спортсмена в сложившихся обстоятельствах. В этом случае целесообразен отказ от действий, которые желательны и являются логичным решением проблемы в одном дисциплинарном ракурсе, но нежелательны в целостном сочетании с другими переменными спортивной деятельности. В этом заключается сущность холистического подхода в обучении спортсмена: нахождение оптимального сочетания переменных его развития, учет взаимовлияний различных факторов его успеха в данной ситуации и в данный момент времени.

Готовность спортсмена эффективно решать эти задачи зависит от практико-ориентированности содержания профессионального образования в области физической культуры и спорта – степени соответствия полученных в ходе обучения образователь-

ных результатов ключевым профессионально-спортивным компетенциям, лежащим в основе спортивной деятельности.

К механизмам повышения практикоориентированности профессионального образования в области физической культуры и спорта можно отнести следующие:

1) фокусность задач учебного плана и входящих в его состав учебных дисциплин, предполагающую их направленность на достижение реальных образовательных результатов за определенный промежуток времени, а также релевантность заявленных результатов обучения (знать, уметь, владеть) задачам и содержанию учебной дисциплины;

2) отражение в содержании учебного плана наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта, знание которых повышает профессиональную компетентность специалиста как стратега, менеджера и спортсмена;

3) обязательную праксиологическую компоненту содержания профессионального образования, его деятельностную направленность;

4) многоуровневость учебно-дидактических материалов, обеспечивающую гибкость их применения для студентов с различным уровнем когнитивной, эмоционально-волевой и деятельностной подготовки;

5) кумулятивность содержания, при которой в каждом следующем по уровню содержательном блоке имплицитно представлены практические умения, отработанные в ходе освоения предыдущего уровня;

6) согласование содержания профессионального образования с логикой развития профессионального мышления спортсмена.

При проектировании содержания профессионального образования в области физической культуры и спорта также необходимо учитывать тот факт, что профессиональное знание в области спорта, как любое знание, является историческим по своей природе, оно основано на обращении к предшествующему опыту, его частичной коррекции или его новой интерпретации. Поэтому при создании учебно-дидактических материалов большое внимание должно отводиться развитию герменевтического мышления студентов и их праву на индивидуальное, авторское решение профессиональных проблем и творческую интерпретацию причин возникающих явлений.

1. Gould, D. Mental skills training in sport / D. Gould, N. Damarjian; in B. Elliott ed. // *Training in sport: Applying sport science*. – Chichester: Wiley & Sons, 1998. – P. 69–110.

2. Rogerson, L. Examining collaboration on interdisciplinary sport science teams / L. Rogerson, W. Streat. – Alberta: University of Alberta, 2006. – 26 p.



*Фольварочный И.В.*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Украина, Киев

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МАГИСТРОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Folvarochnyi I.V.*

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
Ukraine, Kiev

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT  
OF CONTINUOUS PROFESSIONAL EDUCATION OF MASTERS  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**ABSTRACT.** Professional development of sport specialists corresponds with psychological and pedagogical support, taking into consideration the focus of qualified teachers, psychologists, trainers, instructors, etc. activities. However, the problem of professional competencies development of master degree students is not studied enough. The problem of scientific background formation of future specialists during the period of university professional training is discussed.

**KEYWORDS:** interest in scientific work; professional experience; scientific development; search of scientific direction.

**АННОТАЦИЯ.** Профессиональное развитие специалистов в сфере спорта зависит от соответствующей психолого-педагогической поддержки, учитывая направленность деятельности квалифицированных педагогов, психологов, тренеров и инструкторов. Однако проблемы развития профессиональных компетенций магистров до сих пор являются недостаточно исследованными. Прежде всего речь идет о проблеме формирования научной базы знаний будущих специалистов в период профессиональной подготовки в университете как научного специалиста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** интерес к научной работе; профессиональный опыт; научное становление; поиск научного направления.

Эффективная подготовка современных специалистов в сфере физической культуры и спорта требует, прежде всего, от вузовских преподавателей соответствующих профессиональных компетенций. Отсюда возникает потребность поиска и обоснования эффективных путей профессиональной подготовки будущих преподавателей в системе непрерывного профессионального образования.

Проблема развития научных интересов магистров является важной и недостаточно исследованной составляющей образования человека в течение жизни. Сравнивая различные исследовательские подходы к определению сущностных характеристик этой темы, обратим внимание на то, что эта сфера характеризуется через различные научные дефиниции: «образование взрослых» (adult education), «про-

долженное образование» (continuing education), «дальнейшее образование» (further education), «возобновляемое образование» (recurrent education), «перманентное образование» (permanent education), «образование в течение жизни» (lifelong education) и др. В каждом из этих терминов сделан акцент на определенной стороне явления, но общей остается идея «незавершенности образования для взрослого человека» [1].

Главная идея этого подхода заключается в том, что непрерывное образование магистров перестает быть лишь одним из аспектов образования и переподготовки. Она становится ведущим принципом образовательной системы и осознанного участия в ней в течение всего непрерывного процесса учебной деятельности [2]. Особое внимание уделяется взаимному общению и обмену профессиональным опытом носителей различных культур в университете, проектному взаимодействию преподавателей и студентов, поскольку на основе этого формируется профессиональный интерес к дальнейшему профессиональному общению и научной работе.

Научное становление и поиск научного направления познавательной деятельности будущих исследователей в области физической культуры, психологии и педагогики спортивной деятельности происходит в магистратуре. От преподавателей психолого-педагогических дисциплин зависит: развитие профессиональных компетенций специалистов, их способности к быстрому обучению и гибкости мышления, осознание ценностей неформального и информального обучения [3].

Учитывая недостаточную исследованность данной проблемы для будущих тренеров и специалистов в области физического воспитания и спорта, остановимся на некоторых важных аспектах ее актуальности и психолого-педагогического сопровождения. На современном этапе речь идет о стратегическом планировании развития профессиональных и личностных компетенций взрослых людей.

Процесс обучения магистров сопровождается длительным и напряженным влиянием негативных факторов (стрессоров). Они способны порождать непродуктивные стрессовые состояния (дистресс): беспомощность, бессилие, безнадежность, подавленность, апатию. Эти состояния нередко сопровождается нарушением психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), возникновением негативных эмоций (страх, безразличие, агрессивность и др.). С целью предотвращения этих явлений решение проблемы психологического сопровождения магистра-спортсмена должно быть сосредоточено на ликвидации психологических барьеров, развитии интереса к научной работе.

Среди основных предпосылок совершенствования системы научных знаний магистров и соответствующего психолого-педагогического и профессионального сопровождения можно выделить следующие: качественное кадровое обеспечение; научное и информационное обеспечение; формирование гуманистически ориентированных специалистов. Особое значение приобретает проблема формирования педагогического мастерства.

Успешность развития интереса к научной деятельности в этот период определяет дальнейшую самореализацию студента, способствует самореализации и развитию творческих возможностей спортсмена.

Психолого-педагогическое сопровождение развития научных интересов магистров – система психолого-педагогических мероприятий, осуществляемых педагогом или психологом, направленная на взаимодействие со спортсменом, предоставлением

ему профессиональной консультативной помощи и поддержки в становлении и выборе профессиональной карьеры. Среди важных задач профессиональной подготовки и психолого-педагогического сопровождения магистров сферы спортивной отрасли со стороны преподавательского состава – консультативная помощь и содействие в поиске собственного научного направления дальнейшей исследовательской деятельности.

1. Меморандум непрерывного образования Европейского Союза // Новые знания. – 2001. – № 2. – С. 4–8.

2. Auld, E. Comparative Education, the «New Paradigm» and Policy Borrowing: Constructing Knowledge for Educational Reform / E. Auld // Comparative Education. – 2014. – Vol. 50. – № 2. – P. 129–155.

3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: моногр. / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. – С. 180–181.

## **Проблемы спорта и физического воспитания глазами молодых (исследования аспирантов, магистрантов, студентов)**

---

УДК 615.8:616.24-053.5

*Августинович В.В.,  
Солдатенкова А.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ С ОБСТРУКТИВНЫМ БРОНХИТОМ**

*Augustinovich V.V.,  
Soldatenkova A.I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **RESTORATION OF THE PHYSICAL CONDITION OF CHILDREN OF MEDIUM SCHOOL AGE AT THE HEALTH PHASE WITH OBSTRUCTIVE BRONCHITIS**

**ABSTRACT.** This paper presents a program to restore the physical condition of children of secondary school age at the sanatorium stage with obstructive bronchitis, including the means and forms of exercise therapy; described research methods and evaluated their effectiveness.

**KEYWORDS:** exercise therapy; obstructive bronchitis; physical condition; respiratory system.

**АННОТАЦИЯ.** В данной работе представлена программа восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста на санаторном этапе с обструктивным бронхитом, включающая средства и формы ЛФК; описаны методы исследования и оценена их эффективность.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ЛФК; обструктивный бронхит; физическое состояние; дыхательная система.

Большая часть всех детских болезней связана с заболеваниями органов дыхания, поэтому систематические и целенаправленные физические упражнения, усиливающие крово- и лимфообращение, нормализующие соотношения вдох-выдох, улучшающие проходимость дыхательных путей, стимулирующие тканевое дыхание способствуют ликвидации проявления кислородного голодания тканей, восстанавливают дыхательную функцию и физическое состояние детей [2].

Для улучшения восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с обструктивным бронхитом оптимальным является комплексное ис-

пользование различных методов лечения, среди которых важная роль принадлежит ЛФК. При заболевании нарушается соотношение вдох-выдох, что приводит к развитию гипоксии в организме. Важным является создание различных программ и методик, которые бы способствовали более полному восстановлению дыхательной функции у таких детей и предотвращению хронизации процесса [1].

**Цель исследования** – оценить эффективность разработанной нами программы восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста на санаторном этапе с обструктивным бронхитом.

Задачи исследования:

1. Изучить физическое состояние детей среднего школьного возраста с обструктивным бронхитом до проведения исследования.

2. Разработать программу восстановления физического состояния для экспериментальной группы (ЭГ) детей среднего школьного возраста с обструктивным бронхитом.

3. Изучить динамику изменения показателей физического состояния у детей КГ и ЭГ.

Исследование проводилось на базе Детского реабилитационно-оздоровительного центра «Лесная поляна» Гродненской обл., Сморгонского р-на, д. Жодишки. В исследовании принимали участие 20 мальчиков 11–13 лет.

Дети КГ занимались по программе центра: водолечение; ингаляции; ЛФК; массаж; питьевое лечение минеральной водой.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами программе восстановления:

1. Занятие йогой – 2 раза в неделю по 20 мин.

2. Прогулки в сочетании с дыхательными упражнениями 40 мин ежедневно.

3. Специальные упражнения в бассейне (с удлиненными выдохами в воду и с элементами баттерфляй) – 2 раза в неделю по 30 мин.

При проведении исследования использовались методы для изучения физического развития: *длина тела, масса тела, окружность грудной клетки* (на вдохе, в паузе, на выдохе); *функционального состояния: частота дыхания, жизненная емкость легких*, пикфлоуметрия, *проба Штанге, проба Генчи*; тестирование физической подготовленности (*шестиминутный бег, подъем туловища за 1 мин*).

Показатели физического развития в динамике у мальчиков обеих групп статистически достоверно не изменились и соответствовали нормативным величинам ( $P < 0,05$ ). Показатели ОГК на вдохе после проведения программы восстановления у мальчиков ЭГ увеличились на 1,4 %, показатели ОГК на выдохе уменьшились на 1,2 %, у лиц КГ показатели ОГК на вдохе увеличились на 0,8 %, показатели ОГК на выдохе уменьшились на 0,6 %.

Результаты изменения функционального состояния дыхательной системы после применения программы восстановления у лиц КГ и ЭГ представлены на рисунке 1.

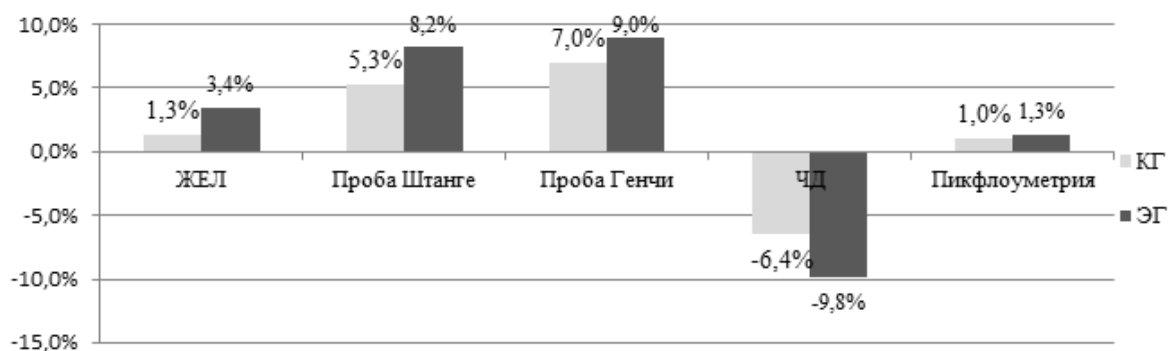


Рисунок 1 – Процентные изменения показателей функционального состояния дыхательной системы после применения программы восстановления у лиц КГ и ЭГ

Анализ данных, представленных на рисунке 1, показал, что после проведения программы восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с обструктивным бронхитом показатели функционального состояния дыхательной системы у детей ЭГ больше улучшились, чем у детей КГ ( $P < 0,05$ ).

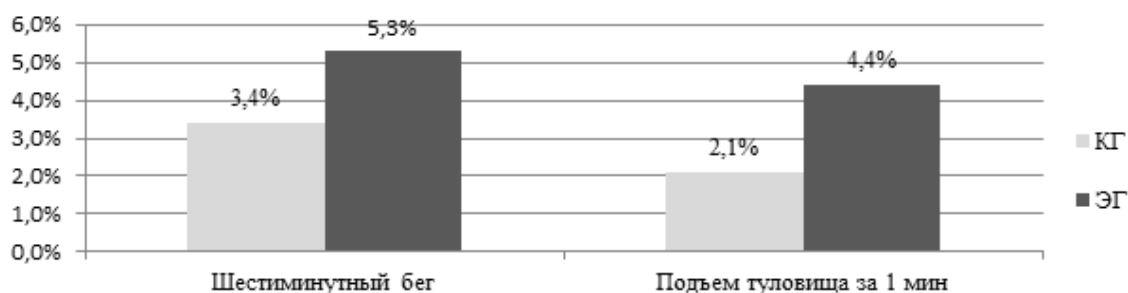


Рисунок 2 – Процентные изменения тестирования физической подготовленности у лиц КГ и ЭГ после применения программы восстановления

Показатели уровня физической подготовленности после проведения программы восстановления у мальчиков ЭГ и КГ показатели 6-минутного бега изменились практически равнонаправленно и достигли высокого уровня. Показатели выполнения подъема туловища за 1 мин у детей ЭГ после программы восстановления увеличились на 9,1 %, что является статистически достоверным, у детей КГ показатели увеличились на 3,1 % ( $P < 0,05$ ).

Проанализировав динамику изменения результатов, можно сказать, что разработанную нами программу восстановления физического состояния детей среднего школьного возраста с обструктивным бронхитом можно считать эффективной.

1. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Елифанов. – М.: Медицина, 2001. – 587 с.

2. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура. Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общей ред. Т. А. Евдокимовой. – М.: СПб.: Сова, 2004. – 862 с.

*Адамович В.А.,*

*Бельченко Л.С.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАЙ-БО НА ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН 35–40 ЛЕТ**

*Adamovich V.A.,*

*Belchenko L.S.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **INFLUENCE OF TA-IBO TRAINING ON POWER AND ENDURANCE DEVELOPMENT IN WOMEN AGED 35–39**

**ABSTRACT.** Changes in strength and endurance indicators of 35–40-year-old women engaged in tai-bo are presented in the article.

**KEYWORDS:** tai-bo classes; strength; endurance; physical fitness.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлено изменение показателей силовых способностей и выносливости у женщин 35–39 лет, занимающихся тай-бо.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** занятия тай-бо; силовые способности; выносливость; физическая подготовленность.

В настоящее время в фитнес-индустрии появляется большое количество инновационных фитнес-программ. Одной из самых востребованных является тай-бо, соединяющая в себе танцевальную аэробику с элементами боевых искусств (бокс, кик-биксинг, тайский бокс, каратэ) [1].

Однако анализ научно-методической литературы показал, что положительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся происходит лишь при правильном подборе средств, методов, дозировании физической нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся [3]. В связи с этим нами было проведено исследование, направленное на выявление динамики показателей силовых способностей и выносливости у женщин 35–39 лет.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогические испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования

Педагогический эксперимент (ПЭ) был проведен на базе фитнес-клуба «Фит Грация» г. Минска в период с октября 2017 по апрель 2018 года. В нем приняли участие 12 женщин 35–39 лет.

В ходе исследования испытуемые занимались тай-бо три раза в неделю продолжительностью 60 минут. При проведении занятий применяли 3-частную структуру (подготовительная часть, основная часть и заключительная часть, которые составляют 20, 70 и 10 % времени соответственно) [3].

Подготовительная часть делится на общую и специальную. Общая включала в себя последовательное применение дыхательных упражнений, комплексов двигательных действий низкой ударности. Специальная – из скоростно-силовых упражнений, динамической и статической растяжки.

Основная часть занятия строилась на основе сочетания физических упражнений аэробной и силовой направленности.

Аэробная нагрузка необходима для улучшения показателей сердечно-сосудистой системы, повышения сократительной способности миокарда, увеличения числа коронарных сосудов, профилактики гипертонии и гипотонии. Силовая нагрузка обеспечивает синхронизацию мотонейронов, иннервирующих мышечные волокна, входящие в состав мышцы, усиливает трофику мышц и прорабатывает весь мышечный корсет.

Аэробная часть включала в себя комплексы танцевальных упражнений, содержащих базовые шаги низкой и высокой интенсивности, выполняемые с разной амплитудой движения методом строго регламентированного упражнения с непрерывной переменной нагрузкой, нормирование которой осуществлялось при помощи музыкального сопровождения [3]. Темп музыкального сопровождения составлял 135–140 уд/мин, а также упражнения с элементами кикбоксинга:

– шаг в сторону, шаг вперед, шаг назад, перемещение в сторону, перемещение назад, перемещение из стороны в сторону с продвижением вперед, перемещение вперед;

– удары руками: прямой удар, боковой удар «хук», удар снизу «апперкот», перекрестный удар, удар в сторону, удар назад, удар сверху-вниз, удар локтем, защитные движения: уклон, уход, блок;

– удары ногами: удар вперед, удар вперед толчковой, боковой удар, боковой хлестобразный удар, удар назад, хлестовой удар; прямой мах, боковой мах, мах назад, фронтальный мах, мах наружу, мах внутрь, круговой мах; прямой удар коленом, удар коленом сбоку [1].

Для создания комплексов танцевальных упражнений и проведения занятий использовались методы блоковой и бэйс-хореографии.

Силовые упражнения выполнялись из различных исходных положений в динамическом, статическом, статодинамическом режимах и направлены на развитие силы мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц туловища. Методами развития силовых способностей являются: метод строго регламентированного упражнения, включающий в себя изометрический метод, метод динамических усилий, метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений. На занятиях использовались следующие средства: упражнения, отягощенные с весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов, изометрические упражнения. Каждое движение выполнялось 15–20 раз по 3 серии. Интервалы отдыха между сериями составляли 20–25 с, между упражнениями – 25–30 с. В интервалах отдыха использовались упражнения динамического стретчинга [2].

Заключительная часть носит восстановительный характер. В ней использовались упражнения восстановительного характера, стретчинг.



Результаты исследования. В ходе проведенного исследования было выявлено, что в начале ПЭ показатели в тесте «бег 1500 м» у испытуемых равнялись 8,10 мин/с. В ходе исследования результаты теста улучшились на 0,33 с и составили 7,37 мин/с. Статистически достоверный прирост ( $p \leq 0,05$ ) равнялся 4,0 %. В соответствии с нормативами по оценке физической подготовленности для женщин 30–39 лет Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь уровень развития аэробной выносливости изменился с «ниже среднего» до «выше среднего» (рисунок 1).

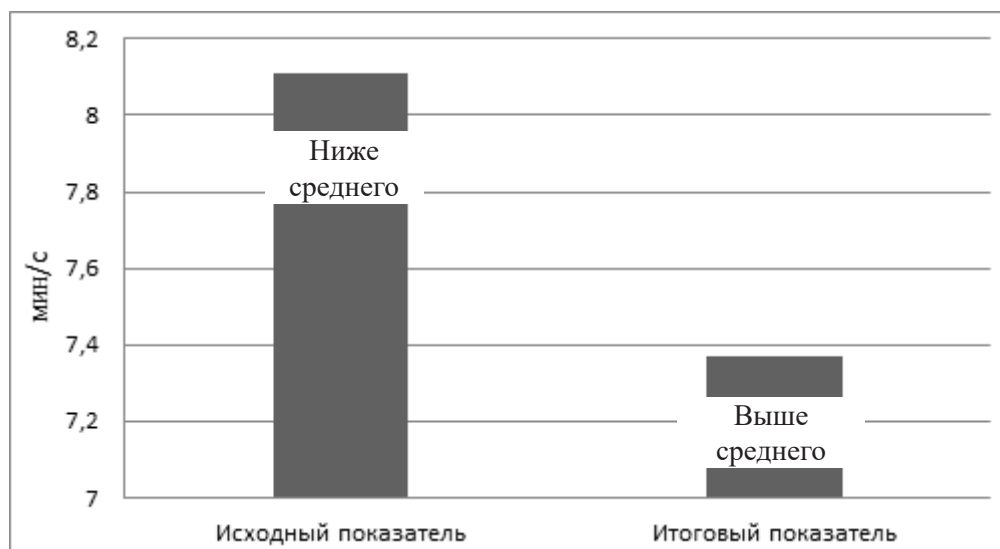


Рисунок 1 – Динамика показателей развития выносливости у женщин 35–39 лет

Для оценки силовых способностей испытуемым был предложен тест «поднимание туловища из положения лежа на спине». Результаты в данном тесте у испытуемых в начале ПЭ находились в пределе 26,5 раз, а по окончании – 35 раз ( $p \leq 0,05$ ). Прирост величин к концу исследования составил 32 %. Уровень изменился с «ниже среднего» до «выше среднего». Данная положительная динамика, на наш взгляд, обусловлена включением в занятия комплексов силовых упражнений на различные мышечные группы (рисунок 2).

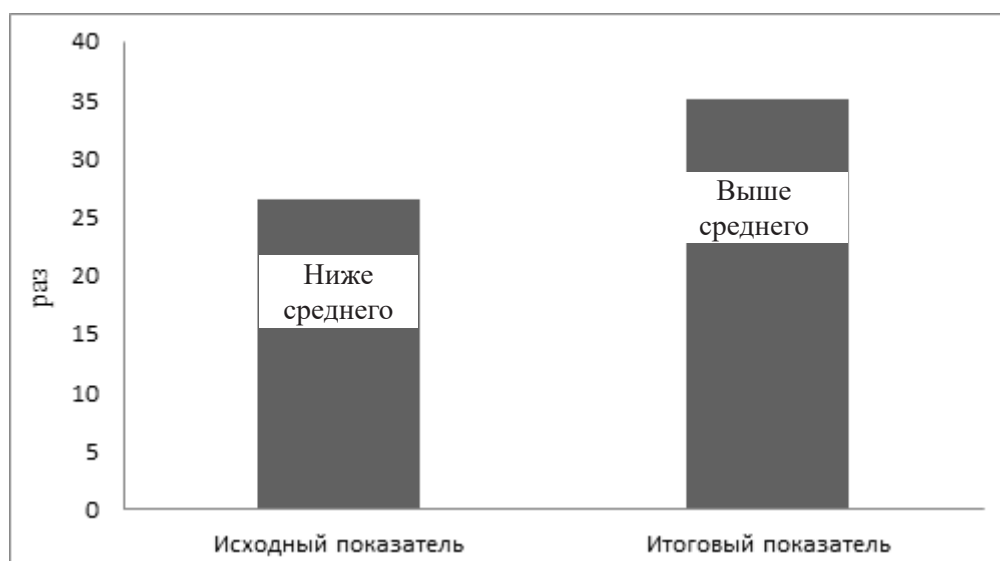


Рисунок 2 – Динамика показателей развития силовых способностей женщин 35–39 лет

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что разработанная экспериментальная методика положительно повлияла на показатели развития силовых способностей и выносливости у женщин второго периода зрелого возраста.

1. Ивлев, М. П. Боевые искусства в оздоровительной аэробике / М. П. Ивлев. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 71 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Построение занятий по оздоровительной аэробике: учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост. О. К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

**УДК 613.71-055.2+612**

*Адамович В.А.,*

*Жилко Н.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАЙ-БО НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 35–40 ЛЕТ**

*Adamovich V.A.,*

*Zhilko N.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **EFFECT OF TAI-BO PRACTICING ON THE FUNCTIONAL STATE OF 35–40-YEAR-OLD WOMEN**

**ABSTRACT.** The article examines the functional state of the cardiorespiratory system of women aged 35–40 years practicing Tai-bo system.

**KEYWORDS:** functional state; Tai-bo classes; physical development; cardiorespiratory system.

**АННОТАЦИЯ.** В статье изучено функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин 35–40 лет, занимающихся тай-бо.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** функциональное состояние; занятия по системе «Тай-бо»; физическое развитие; кардиореспираторная система.

В современном обществе растущая конкуренция на рынке труда, ухудшение экологической обстановки, увеличение пенсионного возраста повышают требования к физическому состоянию людей трудоспособного возраста. Научные исследования показали, что одним из основных факторов замедления процессов старения, сохране-

ния здоровья, повышения физической дееспособности людей зрелого возраста являются систематические занятия оздоровительной физической культурой [1; 2].

Одной из разновидностей современных занятий ОФК является система «Тай-бо», которая гармонично сочетает восточные и западные практики: танцевальную аэробику с единоборствами [3].

Цель исследования – изучить влияние занятий по системе «Тай-бо» на показатели функционального состояния кардиореспираторной системы женщин второго периода зрелого возраста.

«Тай-бо» – относительно новая фитнес-система, разработанная в конце XX века Билли Бленксом. Она включает в себя танцевальную аэробику, таэквондо, бокс, каратэ и кикбоксинг. Таким образом, на занятиях происходит чередование кардио- и силовой нагрузки. Во время тренировки прорабатываются удары руками и ногами с различной амплитудой и скоростью движений. Вся тренировка проходит под ритмическую музыку, что определяет темп и амплитуду движения, в работу включаются все группы мышц [3].

Исследование проводилось с октября 2017 года по апрель 2018 года. Перед началом цикла занятий провели предварительное тестирование функционального состояния организма 12 женщин в возрасте от 35 до 40 лет, которые ранее физическими упражнениями не занимались. Далее исследуемые 6 месяцев тренировались по системе «Тай-бо», занятия проходили 3 раза в неделю по 1 часу на базе фитнес-клуба «Фит Грация». В конце апреля было проведено повторное (итоговое) тестирование.

Установлено, что среднее значение ЧСС в покое у женщин 35–40 лет, которые раньше не занимались физическими упражнениями, находилось выше физиологической нормы. Индивидуальный анализ обсуждаемого показателя выявил, что у 33 % исследуемых встречалась тахикардия (ЧСС в покое больше 90 уд/мин). У двух женщин (17 %) пульс в покое составил 108 уд/мин. После цикла занятий (6 месяцев) средняя ЧСС снизилась на 12 % и составила 75 уд/мин (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели кардиореспираторной системы у женщин до и после занятий по системе «Тай-бо» ( $X \pm m$ )

Показатели	Период исследования		Значимость различий
	до занятий (n=12)	после занятий (n=12)	
ЧСС в покое, уд/мин	84,83±13,65	75,33±9,92	>0,05
СД в покое, мм рт. ст.	129,17±16,76	125,83±11,64	>0,05
ДД в покое, мм рт. ст.	77,50±11,38	73,33±7,78	>0,05
ПД в покое, мм рт. ст.	50,91±9,44	52,50±12,88	>0,05
АД <sub>ср</sub> , мм рт. ст.	93,06±11,76	90,83±6,98	>0,05
ОГП, усл. ед.	177,88±18,14	166,17±11,72	>0,05
Должная ЖЕЛ, мл	3670,00±357,58	3670,00±357,61	>0,05
Фактическая ЖЕЛ, мл	2908,33±287,49	3208,33±323,22	<0,05
ФЖЕЛ/ДЖЕЛ*100%	80,07±12,45	88,18±12,78	>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	40,40±6,52	46,49±7,63	>0,05

Средние значения СД, ДД, ПД соответствовали физиологической норме до и после занятий. Однако величина СД и ДД в конце курса снизилась в среднем на 3–6 %, а уровень ПД повысился на 6 %. Это указывает на улучшение сократительной способности миокарда. Индивидуальный анализ обсуждаемого показателя выявил, что до занятий по системе «Тай-бо» у 50 % исследуемых встречалась артериальная гипертензия. А после курса только у одной женщины (8 %) осталось АД выше нормы (таблица 1).

Анализ показателей системы внешнего дыхания выявил значительное снижение ее функциональных резервов. Так, среднее значение процентного соотношения фактической ЖЕЛ к должной составило до занятий 80 %. После занятий состояние респираторной системы улучшилось на 8 %. Только у одной женщины жизненный показатель был в норме (52 мл/кг). Через 6 месяцев тренировок уже 50 % обследованных соответствовали физиологической норме этого показателя (50–60 мл/кг).

Среднее значение ОГП до занятий соответствовало неудовлетворительному гемодинамическому состоянию. После занятий величина ОГП снизилась на 7 %, что указывает на улучшение гемодинамики занимающихся женщин (рисунок 1).

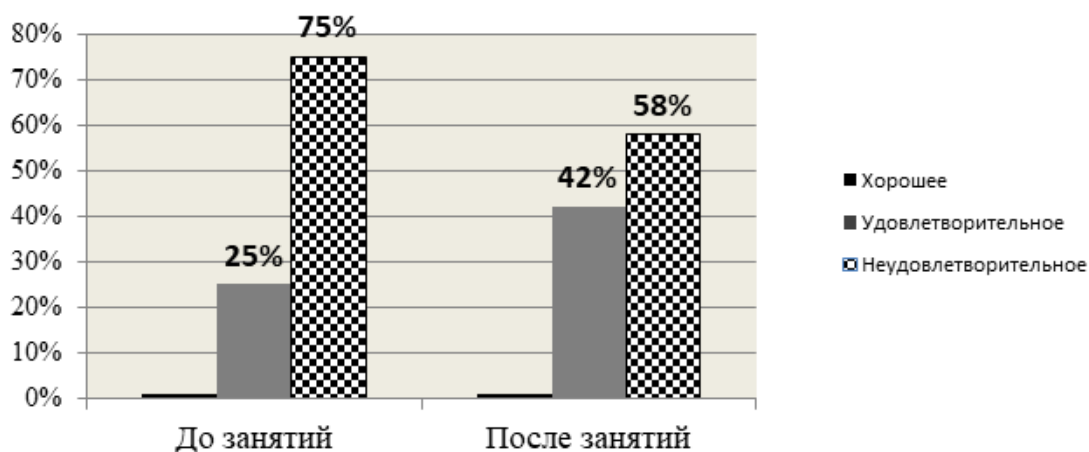


Рисунок 1 – Процентное распределение состояний гемодинамики у женщин до и после занятий по системе «Тай-бо»

Анализ исходных показателей физического развития по ИМТ выявил превышение этого показателя, что указывает на лишний вес исследуемых. Величина относительной силы у женщин находилась ниже среднего уровня (0,5–0,55 норма). В процессе занятий масса тела у женщин снизилась на 4 %, а силовые показатели возросли на 14 % (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физического развития, мышечной силы и уровня работоспособности у женщин до и после занятий по системе «Тай-бо» ( $X \pm m$ )

Показатели	Период исследования		Значимость различий
	до занятий (n=12)	после занятий (n=12)	
Длина тела, см	165,81±6,60	166,01±6,64	>0,05
Масса тела, кг	73,23±10,07	70,28±9,61	>0,05
ИМТ, у. е.	26,23±2,72	25,19±2,78	>0,05
МПС, кг	28,00±2,76	31,83±3,35	>0,05
F <sub>отн.</sub> , у. е.	0,38±0,36	0,46±0,65	<0,05
Индекс Руфье, у. е.	5,50±2,32	4,17±1,75	>0,05

Интегральным показателем функциональных возможностей кардиореспираторной системы является уровень физической работоспособности занимающихся. В целом среднее значение индекса Руфье у женщин до и после занятий соответствовало хорошему уровню физической работоспособности. Индивидуальный анализ обсуждаемого показателя выявил тенденцию к повышению уровня физической работоспособности у 31 % занимающихся женщин (рисунок 2).



Рисунок 2 – Процентное распределение уровня физической работоспособности у женщин до и после занятий по системе «Тай-бо»

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о высоком оздоровительном потенциале систематических занятий по системе «Тай-бо». Это проявилось в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышении силовых возможностей и уровня физической работоспособности женщин 35–40 лет, нормализации их массы тела.

1. Оценка типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку / Г. М. Загородный [и др.] // Спортивная медицина. – 2000. – № 2. – С. 19–23.

2. Пристром, М. С. Средства сохранения здоровья и долголетия / М. С. Пристром, С. Л. Пристром. – Минск: Беларуская навука, 2009. – 185 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

*Бай Цзе,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ У-ШУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Bai J.,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## CONTENT OF WUSHU LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT. The article defines the content of wushu lessons with children of preschool age.

KEYWORDS: children of preschool age; wushu means; training tasks.

АННОТАЦИЯ. В статье определено содержание занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; средства у-шу; задачи занятий.

У-шу (древнее название «уи») – в переводе с китайского языка «воинское искусство» является уникальным явлением мировой культуры. Оно возникло на слиянии воинских искусств, традиционных философских теорий и методов воспитания, характерных для Китая. У-шу, также, как традиционная философия, живопись, каллиграфия, стихосложение, разбивка миниатюрных садов, занимает в истории Китая важное место. Этот вид искусств является неотъемлемой частью духовной культуры древней самобытной страны. Неслучайно одним из терминов, которым обозначалось у-шу в XVIII–XX вв., было «гунфу» (на кантонском диалекте «кунфу»), означающую «высшее мастерство», затрагивающее все аспекты жизни. Для достижения вершин мастерства необходимы терпеливые занятия, правильное окружение и опытный учитель.

В отличие от гимнастики в европейском понимании этого слова, у-шу направлено на «закаливание» всего организма, в процессе которого зарождается «внутренняя сила». Древние мастера считали, что человек, обладающий незаурядной «внутренней силой», в невозможных ситуациях побеждает не только противника, но и собственные слабости и недуги. Занятия у-шу призваны обеспечить путь к совершенствованию личности через освоение базовых движений, упражнений, комплексов дыхательной гимнастики. Являясь сложнокоординированным видом спорта, у-шу оказывает разностороннее воздействие на развитие физических качеств, организм занимающихся, процесс становления характера и проявления волевых качеств личности.

Многообразие видов у-шу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся, начиная с дошкольного возраста. У-шу стимулирует развитие физических качеств, таких, как ловкость, сила, выносливость, быстрота; совершенствует скоростно-силовые, скоростные, координационные способности и др. Отличительной чертой занятий является то, что

они не требуют специального инвентаря и оборудования, не предъявляют особых требований к месту их проведения, форме занимающихся.

Основным содержанием занятий у-шу является тренировка базовых упражнений (цзибэньгун), тренировка базовых движений (цзибэнь дунцзо) и тренировка комплексов (таолу). Под понятием цзибэньгун объединяют упражнения на укрепление и развитие физических качеств человека: гибкости, силы, координации. Тренировка базовых упражнений создает фундамент в освоении базовых движений и комплексов. Без освоения цзибэньгун невозможно продвинуться в у-шу. Цзибэньгун состоит из следующих видов упражнений: 1) упражнения на развитие гибкости и силы ног (туйгун); 2) поясицы (яогун); 3) рук и плечевого пояса (цянгун); 4) статические упражнения на укрепление мышц ног; и многое другое.

Под понятием цзибэнь дунцзо объединяют движения, составляющие основу у-шу. С использованием движений составляются комбинации и комплексы. Цзибэнь дунцзо (базовые движения) состоят из: позиций кисти (шоусин); техники ударов руками (шоуфа); базовых позиций (бусин); базовых перемещений (буфа); техники ударов ногами (туйфа); равновесия (пинхэн); прыжков (тяююэ); падений и переворотов (депугуньфань). Каждое базовое движение можно тренировать отдельно, а затем объединять с другими. Таким образом, создаются комбинации движений (цзунхэ лянъси).

Особенности занятий с использованием начальной базы у-шу с детьми дошкольного возраста (по Е.В. Горяновой).

В процессе занятий с использованием начальной базы у-шу решаются следующие задачи: 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств; 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Занятия с детьми дошкольного возраста направлены на физическую подготовку, развитие гибкости, выносливости, координации движений. В процессе занятий обучение детей происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее.

Занятия с использованием начальной базы у-шу проходят 2–3 раза в неделю (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития) и продолжаются 30 минут.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации (при котором все дети выполняют одновременно одинаковые движения) и индивидуальный (когда дети выполняют одно движение в порядке очередности). В процессе занятия необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Для устойчивого интереса к содержанию занятия используются упражнения имитационного (подражательного) характера, например «летим легко, как бабочки», «идем, как мишки косолапые, жучки» и т. д. После выполнения однотипных упражнений (например, на гибкость) для активизации и переключения внимания детей с одного упражнения на другое даются игры-минутки.

Занятие должно проводиться только квалифицированными специалистами в области теории и практики физического воспитания. Структура занятия с использованием начальной базы у-шу строится по классическому типу (вводная, основная, заключительная части). В вводной части активизируют внимание детей, подготавливают организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, повышают общий и эмоциональный тонус организма детей. В это части занятия дети могут выполнять построения, перестроения, строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, специальных упражнений для улучшения подвижности в суставах и позвоночнике из разных исходных положений. Продолжительность вводной части составляет 5–7 минут.

В основной части занятия решают задачи по формированию двигательных умений, развитию физических и морально-волевых качеств. В содержание основной части занятия включают комплексы общеразвивающих упражнений, которые направлены на развитие крупных мышечных групп. Как правило, комплекс состоит из 10–15 упражнений, которые повторяются в среднем 5–6 раз. При выборе и дозировке упражнений учитывают уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, индивидуальные особенности развития. Упражнения главным образом направлены на развитие гибкости и координацию движений. В содержание занятий постепенно включают базовые элементы у-шу, среди которых:

- основные положения кисти и кулака – кулак (цюань); прямой удар кулаком (чунцюань); вертикальный рубящий удар кулаком в сторону (пицюань); удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз (цзациюань); прямой удар ребром ладони (туйчжан); давящее движение ладонями вниз (аньчжан); удар ребром ладони в горизонтальной плоскости (каньчжан); фиксация ладони в запястье над головой (лянчжан); «рука-крюк» (гоушоу);

- основные виды позиций (стойки) – мабу (П-образная позиция, «шаг лошади»); гунбу (позиция выпада, «шаг лука»); пубу (низкая позиция с вытянутой прямой ногой, «стелящийся шаг»); ба-ньмабу (полу-П-образная позиция, «полушаг лошади»);

- основные виды движений ногами – удар носком ноги вперед (даньтуй); прямой удар пяткой (дэнтуй); удар выпрямленной ногой (чжэнтитуй); удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй);

- упражнения на равновесие: равновесие с поднятым вперед коленом (цянь тисипинхэн); равновесие с вытянутой назад ногой «ласточка» (яньшипинхэн);

- базовые комбинации, состоящие из определенных стоек с перемещениями в разные направления; подвижные игры с элементами у-шу, общая физическая подготовка. Игры, проводимые с детьми на занятиях, содержат двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели (догнать), игры с элементами соревнований, игры-эстафеты. Длительность основной части составляет 20–25 минут.

Задачей заключительной части занятия является снижение эмоциональной и физической нагрузки, нормализация функционального состояния после физической нагрузки. Решение задачи достигается включением в содержание занятия дыхательных упражнений, упражнений в расслаблении, игр малой подвижности. Продолжительность заключительной части – до 5 минут.



В процессе освоения элементами у-шу на занятиях с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать принцип постепенности, избегать возможного перенапряжения, начинать с простых упражнений и переходить к более сложным заданиям. Комплексы упражнений у-шу носят общеукрепляющий и оздоровительный характер. Однако есть некоторые противопоказания и ограничения к занятиям у-шу, среди которых: врожденные аномалии нервной системы (гидроцефалия, повышение внутричерепного давления, нарушения вестибулярного аппарата); тяжелые патологии костно-мышечной системы; тяжелые формы аллергии; острый период инфекционных заболеваний; нарушения обменных процессов; состояние после тяжелых травм, операций, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

1. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд. доп. – Минск: БГУФК. 2016. – Ч. 1. – 103 с.

2. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

**УДК 377.016:796**

***Бусыгина О.В.***

Минский государственный профессиональный лицей № 14 деревообрабатывающего производства и транспортного обслуживания

***Готто И.И.***

Минское суворовское военное училище  
Республика Беларусь, Минск

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Busygina O.V.***

Minsk State Professional Lyceum № 14 of Woodwork Production and Transport Services

***Hotto I.I.***

Minsk Suworov Military School  
Republic of Belarus, Minsk

## **PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF PRACTICE-BASED LEARNING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION**

**ABSTRACT.** The study examines the students' opinion on the relationship of physical culture with future professional activity, considers the importance of physical education in professional competencies formation.

**KEYWORDS:** health; physical training; vocational training; mental stress; comprehensive job analysis; personnel profile analysis; practice-oriented training.

**АННОТАЦИЯ.** В исследовании изучается мнение учащихся о взаимосвязи физической культуры с будущей профессиональной деятельностью, рассматривается значение физического воспитания в формировании профессиональных компетенций.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровье; физическая подготовка; профессиональное обучение; психическое напряжение; комплексная профессиограмма; профессиографический анализ; практико-ориентированное обучение.

В настоящее время определилось достаточно полное представление о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как одной из основных форм физической культуры, которая оказывает ведущую роль в системе формирования профессиональных компетенций специалистов. Общеизвестно, что физическая подготовка с учетом будущей трудовой деятельности имеет также высокое влияние и в ориентации к конкретной профессии [1; 2]. Следует отметить, что современный процесс профессионального образования продолжает совершенствоваться на компетентностной основе путем повышения роли практической направленности при сохранении основополагающего освоения образовательных программ по учебным дисциплинам. Из чего следует, что традиционное обучение можно считать базовой основой для моделирования результативно-целевой направленности практико-ориентированного обучения с учетом реализации основного принципа акмеологии, то есть постоянного перевода специалиста на все более высокие профессиональные уровни при изменениях условий труда, связанных с технологическим совершенствованием. Поэтому в практико-ориентированном подходе особое значение имеет выявление академических, социально-личностных и профессиональных компетенций для формирования специфических образовательных моделей в системе сопряженного комплексного освоения учебных предметов. При этом многое зависит от эффективности профессионально-прикладной физической подготовки, которая в общей структуре образовательного процесса призвана обеспечивать взаимосвязь предметов учебного плана. Учитывая ведущую роль в трудовой деятельности уровня здоровья, физического развития и подготовленности можно полагать, что физическое воспитание должно играть высокую роль в формировании социально-личностных компетенций и готовности к профессиональной деятельности. Поэтому учебные, учебно-тренировочные программы и тренировочные задания разрабатывают с учетом сведений о психофизических факторах, оказывающих влияние на адаптацию в трудовой деятельности и формирование рабочих динамических стереотипов (РДС) [1; 2]. В основе получения этих сведений лежит метод профессиографического анализа, который позволяет выявить содержательные и структурные характеристики конкретной профессии или группы профессий для определения направленности ППФП [1; 3]. В дополнение к этому необходимо учитывать данные о психофизической готовности обучающихся и их мотивации к физическому воспитанию. Такие сведения, полученные путем опроса обучающихся, позволяют уточнить стратегию в планировании учебного процесса и разработке профессионально-ориентированных тренировочных заданий по прикладной физической подготовке [3].

**Цель исследования:** выявление отношения обучающихся к физическому воспитанию и определение факторов повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Для выявления отношения обучающихся к физическому воспитанию и уточнения направленности профессионально-прикладной физической подготовки было проведено социально-психологическое исследование в форме анкетирования на базе Минского государственного профессионального лицея № 14 деревообрабатывающего производства и транспортного обслуживания. В анкетировании приняли участие юноши 1, 2, и 3-го курсов, обучающиеся по специальностям: 3-74 06 52 Техническое обеспечение дорожно-строительных и мелиоративных работ; 3-37 01 52 Эксплуатация и ремонт автомобилей; 3-37 01 52-51 Водитель автомобилей категории «С»; 3-36 03 52 Техническая эксплуатация электрооборудования; 3-36 03 55 Электромонтаж электроосветительного и силового оборудования; 3-46 01 51 Эксплуатация оборудования и технология деревообрабатывающих производств; 3-70 02 53 Столярные, паркетные и стекольные работы; 3-15 02 01 Декоративно-прикладное искусство.

Анализ данных анкетирования на первом этапе позволяет определить, что большинство учащихся 1–3-го курсов оценили свое здоровье на высоком и очень высоком уровне (соответственно 80 %, 78 %, и 87 %). Первокурсники в 10% случаев определили свое здоровье на среднем уровне и в 10 % случаев на низком. 17 % учащихся 2-го курса указали на средний уровень своего здоровья и 11 % на низкий. На 3-м курсе 9 % учащихся указали на средний уровень своего здоровья и 4 % на низкий.

При самооценке физической подготовленности (ФП) на высокий и очень высокий уровень указали 67 % учащихся первого курса, 57 % второго и 59 % третьего. На среднем уровне определили ФП 22 % первокурсников, 28 % учащихся 2-го курса и 10 % 3-го. 11 % учащихся 1-го курса, 15 % 2-го и 10 % 3-го считают свою физическую подготовленность низкой.

Высокую и очень высокую значимость ФП для освоения профессиональных навыков определили соответственно 54 % первокурсников, 42 % второкурсников и 58 % учащихся 3-го курса. Среднюю значимость определили соответственно учащиеся 1-го курса – 40 %, 2-го – 42 %, 3-го – 58 %. Низкую значимость определили 6 % первокурсников, 16 % второкурсников и 13 % учащихся 3-го курса.

Очень высокую и высокую роль занятий физической культурой в течение трудовой деятельности определили респонденты 1-го курса (64 %), 2-го (52 %) и 3-го (72 %). Определили средний уровень соответственно по курсам 30, 29 и 18 % и низкий – 6 %, 19 % и 10 %.

Обращает на себя внимание мнение учащихся о значимости систематических многолетних занятий ППФП. Высокий и очень высокий уровень определили первокурсники – 55 %, 2-й курс – 50 % и 3-й – 49 %. Среднее значение таким занятиям придают соответственно по курсам обучения 40, 35, 39 %. Низкое значение отметили 5 % – 1-й курс, 15 % – 2-й курс, и 12 % – 3-й курс.

Свои знания в сфере ППФП на высоком уровне оценили 56 % учащихся 1-го курса, 53 % 2-го и 53 % 3-го. На среднем уровне такие знания

оценили первокурсники – 35 %, учащиеся 2-го курса – 30 % и 3-го тоже 30 %.

На высокую степень физических нагрузок в процессе будущей трудовой деятельности указали учащиеся 1, 2 и 3-го курсов соответственно 60, 53, 57 %. На среднюю степень соответственно 25, 33 и 37 % и на низкую 15, 14 и 6 % опрошенных.

Высокую степень психических напряжений в профессиональной деятельности учащиеся 1, 2 и 3-го курсов определили соответственно 39, 36, 43 %. Среднюю степень соответственно 25, 33 и 37 % и низкую 15, 14 и 6 % участников опроса.

Обращает на себя внимание оценка роли физической подготовленности для освоения профессиональных навыков. Учащиеся 1, 2 и 3-го курса указали высокую и очень высокую значимость в 54, 42 и 58 % случаев. На 1, 2 и 3-м курсах средний уровень значимости определили в 40, 42, и 58 % случаев. Низкую роль определили 6 % первокурсников, 16 % учащихся 2-го курса и 13 % 3-го.

Учащиеся 1, 2, 3-го курсов (48, 35, 44 %) отводят высокий уровень значения физической подготовленности и состояния здоровья на освоение знаний других учебных предметов. Среднюю степень отмечают учащиеся 1–3-го курсов соответственно 41, 39, 35 %. И низкий уровень отмечают соответственно по курсам 11, 26, 21 %.

Обращает на себя внимание тенденция снижения уровня ориентированности к будущей профессии от 1-го к 3-му курсу. Так первокурсники показывают высокий уровень в 79 % (средний – 12 %, низкий – 21 %). На 2-м курсе высокий уровень – 74 %, средний – 20 %, низкий – 6 %. И на 3-м курсе соответственно 59, 33 и 8 %.

Эта тенденция наблюдается как в динамике ориентированности, так и удовлетворенности избранной профессией: 1-й курс – 79 % и 84 %, 2-й курс – 74 и 59 %, 3-й курс – 59 и 56 %.

Приведенные данные анкетирования позволяют заключить, что в процессе обучения и освоения профессиональных навыков учащиеся придают высокую значимость своей физической подготовленности и ее значению для освоения учебных предметов и профессиональных навыков. Они отмечают высокий уровень позитивного отношения к физическому воспитанию, подчеркивают значимость регулярного участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, придают очень высокое значение профессионально-прикладной физической подготовке в сохранении и улучшении здоровья. Таким образом, полученные на основе мнения самих обучающихся результаты могут дополнять сведения при разработке учебных программ и тренировочных заданий при сопряженном формировании в процессе практико-ориентированного обучения необходимых навыков и развития психофизических качеств.

1. Гриненко, М. С. Труд, здоровье, физическая культура / М. С. Гриненко, Г. Г. Саноян. – М., Физическая культура и спорт, 1977. – 288 с.

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

3. Соловцов, В. В. Комплексная профессиография как методическая основа разработки структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования / В. В. Соловцов, О. В. Бусыгина, В. А. Балужева // Дополнительное профессиональное образование в области физической культуры, спорта и туризма, современное состояние и пути развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: – Минск: БГУФК, 2017. – С. 207–209.

*Валько О.В.*

Витебская государственная академия ветеринарной медицины  
Республика Беларусь, Витебск

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ –  
НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ  
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Valko O.V.*

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine  
Republic of Belarus, Vitebsk

**ADAPTIVE PHYSICAL SOCIALIZATION - A REQUIRED COMPONENT  
OF SOCIAL INTEGRATION OF PERSONS WITH DISABILITIES**

**ABSTRACT.** Social integration (from Latin. Integratio – replenishment, recovery, integer – whole) is a concept that has come to social sciences from mathematics, physics, biology where it means the state of connectedness of individual differential parts into the whole and the process leading to such a state.

**KEYWORDS:** social integration; social adaptation; physical socialization; adaptive physical socialization.

**АННОТАЦИЯ.** Интеграция социальная (от лат. integratio – восполнение, восстановление, integer – целый) понятие пришедшее в социальные науки, из математики, физики, биологии, где под ней понимается состояние связанности отдельных дифференцированных частей в целое и процесс, ведущий к такому состоянию.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** социальная интеграция; социальная адаптация; физическая социализация; адаптивная физическая социализация.

По сути, содержание понятия «социальная интеграция» синкретично. Оно представляет собой сочетание разнородных философских начал в одну систему без их объединения. В общем же анализ научной современной зарубежной и отечественной литературы показывает, что отсутствует целостная и единая теория, которая бы смогла объяснить универсальные основания для интеграции индивида в общество. Однако многие авторы (их большинство) рассматривают социальную интеграцию одновременно и как процесс активного включения субъекта в социум, и как процесс активного усвоения им его норм и ценностей. Свое же внимание мы сосредоточим на том, что ее содержание отражает собой процесс, в ходе которого не только индивид стремится максимально адаптироваться к жизни общества – «встроиться» в его структуру, – но и оно, в свою очередь, должно предпринимать необходимые шаги, чтобы приспособиться к особенностям его конкретного члена на основе принципа толерантности, объективности, социальной справедливости. Социальная интеграция – показатель эффективности организации социально-педагогической, лечебно-профилактической, культурно-досуговой и коррекционно-компенсаторских институтов. Она является сложным многоуровневым процессом, в котором лица с ограниченными возможно-

стями проходят множество стадий социального развития – социальную адаптацию, социальную реабилитацию, социализацию, культурацию и другие этапы вхождения их в социум. Принципиально подчеркнем, что содержание объемов перечисленных понятий обладает относительной самостоятельностью. Они пересекаются между собой, друг друга предполагают и взаимообуславливают. Изучив различные точки зрения авторов, которые исследовали сущностные составляющие понятия «социальной интеграции», его обобщенный смысл можно определить как совокупность процессов, благодаря которым происходит объединение в целое, систему (социальную общность, общества) разнородных взаимодействующих частей и элементов. Словом, содержание этого термина следует трактовать как:

- степень, в которой индивид чувствует принадлежность к группе либо к коллективу на основе разделяемых с объединением убеждения, ценностей, норм;
- соединение в одно целое элементов и частей;
- степень, в которой функции отдельных институтов и подсистем становятся взаимодополняющими, а не противоречащими;
- наличие социальных учреждений, поддерживающих координированную деятельность прочих подсистем.

Схематично совокупность процессов социальной интеграции можно обозначить кругами Эйлера (рисунок).

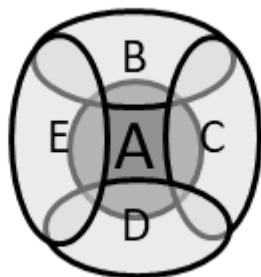


Рисунок – Круги Эйлера

А – социальная интеграция; В – социальная адаптация; С – социальная реабилитация;  
D – социализация; E – другие составляющие социальной интеграции.

Одним из факторов вовлечения лиц с ограниченными возможностями в активную социальную жизнь и профессиональную деятельность является создание благоприятных условий для сохранения и развития их анатомо-физиологических, психологических и духовных задатков является физическая социализация в целом и адаптивная физическая социализация в частности. На наш взгляд, эти процессы являются одними из важнейших в социальной интеграции лиц с инвалидностью. Без адаптивных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревновательной деятельности, адаптивного спорта и других составляющих физической социализации и адаптивной физической социализации людям с ограниченными возможностями эффективно и действенно не войти в коммуникативную жизнь социума. Между тем, всесторонний анализ современной отечественной и зарубежной литературы по теории и методике физического воспитания и организации адаптивной физической культуры свидетельствует о том, что обозначенные понятия совершенно не разработаны. Впервые пилотажное (пробное) определение термина

«физическая социализация» было дано отечественным автором Л.А. Гащенко, под которым предлагается понимать как спонтанные (стихийные), так и сознательные процессы приобщения и присвоения личностью конкретных физических, психологических, физкультурно-оздоровительных, спортивно-лечебных знаний, ценностей, норм и традиций, необходимых ей для оптимизаций анатомо-физиологического состояния, сохранения и укрепления здоровья, активной деятельности [1].

В дальнейшем эта дефиниция была конкретизирована и уточнена в нашей совместной работе с указанным автором [2]. Опросив достаточно большой массив учащейся и студенческой молодежи и выявив негативную динамику в ее физическом образовании, мы пришли к выводу, что уже давно необходимо было всесторонне изучать эту ключевую сознательную составляющую физической социализации, призванную формировать у каждого молодого человека здоровый образ жизни, его физические качества, духовные ценности физической культуры.

На наш взгляд, основная, латентная (скрытая) причина упущений и промахов в физическом развитии подрастающего поколения состоит в противоречивом толковании понятий «физическое образование», «физическое обучение», «физическое воспитание» и «физическая культура». Это противоречие заключается в том, что одни авторы трактуют их расширительно, другие – отождествляют объемы этих понятий, третьи – рассматривают термин «физическая культура» и как процесс, и как результат. Нам думается, что снять противоречивое толкование обозначенных понятий позволит термин «физическая социализация», представляющий собой спонтанный и стихийный процессы по выработке у личности необходимых двигательных навыков и качеств, знаний, норм и ценностей физической культуры.

Указанные противоречия присущи не только родовому (базовому) понятию «физическая культура», но и ее видовому термину «адаптивная физическая культура». На наш взгляд, в том виде, в котором он прописан в научных источниках, определение которого дано российским ученым С.П. Евсеевым [3], не позволяет иметь полное представление о его сущности. Эта дефиниция в научной литературе наиболее распространена и на нее, прежде всего, ссылаются многие авторы.

Зафиксированная большая смысловая нагрузка в понятии «адаптивная физическая культура» значительно затрудняет увидеть принципиальные теоретико-методологические различия в терминах «процесс» («адаптивная физическая социализация») и «результат» («адаптивная физическая культура»): они в нем «смазаны». Это «смазанное», латентное, противоречие между указанными понятиями невольно выпало из поля исследователей. Поскольку адаптивная физическая социализация производна от родового понятия физической социализации, то она так же представляет собой спонтанные и сознательные процессы. К первым относятся: семья, близкое окружение, друзья, товарищи по работе и учебе, улица, СМИ, Интернет, социальные сети в целом. К сознательным процессам адаптивной физической социализации следует отнести адаптивное физическое образование, включающее в себя два важных компонента: адаптивное физическое обучение и адаптивное физическое воспитание. Последнее в научной литературе не нашло должной теоретико-методологической экспликации: как правило, «адаптивное физическое образование» отождествляется с понятием «адаптивное физическое воспитание». Сознательные составляющие адаптивной физической социализации призваны вырабатывать у больных людей и лиц с

ограниченными возможностями приоритеты адаптивной физической культуры, которые им необходимы для того, чтобы органично интегрироваться в общество.

1. Гащенко, Л. А. Концептуализация понятия «физическая социализация» / Л. А. Гащенко // Веснік ВДУ. – 2009. – № 2. – С. 18.

2. Гащенко, Л. А. Физическое образование – неотъемлемая составляющая гражданско-патриотической социализации учащейся молодежи / Л. А. Гащенко, О. В. Валько // Идеологические аспекты военной безопасности. – 2017. – № 2. – С. 57–64.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.: в 2 т. / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева // Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2002. – Т. 1. – С. 31–32.

УДК 796.2+797.2+373.016:796

*Ван Хаочэнь,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Wang H.,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **OUTDOOR GAMES AND GAME METHOD IN TEACHING SWIMMING OF PRESCHOOL CHILDREN**

ABSTRACT. The article presents the features of organization and content of games on the water, a game method of teaching swimming of preschool children.

KEYWORDS: children of preschool age; swimming training; outdoor games.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены особенности организации и содержания игр на воде, игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; обучение плаванию; подвижные игры.

В исследовании изучали основные средства и методы обучения плаванию, особенности применения игрового метода на занятиях детьми дошкольного возраста. Выяснили, что игра представляет собой основной вид деятельности детей дошкольного возраста, который состоит из двигательных действий, прямо или косвенно отражающих явления окружающей его действительности, труд и быт людей, движения животных и птиц, а также направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. В игровой деятельности создаются благоприятные условия



для реализации потребности в движении, общении, тренировке памяти и мыслительных процессов, способности проявлять чувства, сопереживать и радоваться, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуации, оценивать свои действия, расширять двигательный опыт. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок на начальном этапе обучения плаванию применяют познавательные, подвижные и спортивные игры.

Игры на воде считают эффективным средством обучения плаванию, способом преодоления боязни воды, они способствуют освоению двигательных действий в непривычной среде, позволяют научиться держаться на воде, открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой, подныривать, выполнять гребковые движения руками и ногами, скользить по поверхности воды. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Двигательные умения, приобретаемые детьми во время игры, помогают при последующем, более углубленном изучении осваивать технику плавательных движений. Участие детей в игре повышает эмоциональное состояние, общую работоспособность, совершенствует плавательные умения в меняющихся игровых условиях, комплексно совершенствует физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость и др.) и формирует личностные качества, такие как: активность, самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, умение действовать в команде и др. Игры в воде проводятся индивидуальным и групповым методом. Подвижные игры в воде классифицируются по следующим признакам: с учетом возраста; степени подвижности; содержания (сюжетные, бессюжетные), с элементами соревнования, командные. В соответствии с педагогическими задачами игры на воде могут быть направлены на: 1) ознакомление со свойствами воды; 2) освоение элементов техники плавания (обучение погружению и всплытию; умению лежать на воде и передвигаться в ней); 3) обучение дыханию и согласованию дыхания с движением; 4) повышение физической подготовленности; 5) освоение простых прыжков в воду и т. п.

Трудности в организации игр в воде связаны с особенностями водной среды. Долгие простои без движений могут навредить здоровью детей. От переохлаждения и неуверенности в своих силах ребенок быстро теряет концентрацию и внимание, поэтому необходимо, чтобы игры были хорошо знакомы детям или уже проиграны в комфортных для них условиях, а это требует дополнительного времени или занятий в зале, что не всегда осуществимо. При проведении игр важно соблюдать следующие правила: 1) четко рассказать содержание и правила игры, выбрать ведущего, разделить играющих на равные по силам команды; 2) в игре должны участвовать все занимающиеся, находящиеся в воде; 3) в игру включают упражнения и движения, которые выполняются всеми; 4) если вода прохладная, игра должна быть активной; 5) необходимо следить за выполнением правил; 6) игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих; 7) после окончания игры нужно объявить результаты, обратить внимание на взаимную помощь и действия в интересах команды.

Игры, проводимые в процессе обучения плаванию, делятся на: игры-соревнования (просты и не требуют предварительного объяснения, игры на преодоление сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз

в воде, со скольжением и плаванием); вторую группу составляют игры сюжетного характера (основной учебный материал, их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствуют себя в новой воде), в некоторых играх играющих разделяют на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее предварительно объясняют, а иногда проигрывают на суше. К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры требуют проявления самостоятельности, волевых усилий, умения управлять собой и т. п.

Игровой метод на занятиях плаванием характеризуется эмоциональностью, соперничеством в рамках правил игры, вариативным применением полученных умений в игровых условиях, умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения, комплексным совершенствованием физических и личностных качеств. Проведение игр на воде требует соблюдения ряда методических требований, среди которых: безопасность; соответствие уровню плавательной подготовленности детей; систематичность с постепенным усложнением правил и элементов игры в зависимости от возраста и подготовленности детей; в игровой деятельности должен осуществляться постоянный контроль над эмоциональностью, продолжительностью, реакцией организма на физическую и психологическую нагрузку, должна быть обеспечена методическая связь между упражнениями во время занятия и включенными в него играми.

Игровой метод в процессе обучения детей плаванию имеет ряд отличительных особенностей, среди которых организация игровой деятельности в соответствии с сюжетом («золотая рыбка», «в гостях у водяного», «праздник нептона»). Игровая двигательная деятельность детей организуется в соответствии с образами героев и сценарием. В процессе игровой деятельности могут возникать непредсказуемые игровые ситуации, позволяющие детям сделать собственный выбор для принятия игрового действия и достижения цели игры. Игровая деятельность в процессе обучения плаванию имеет комплексный характер, позволяющий проявлять самостоятельность, инициативу, смелость, находчивость, сообразительность и др. Игровой метод учит детей творчески решать двигательные задачи в условиях постоянного и внезапного изменения игровых ситуаций.

В ряде игр воспроизводятся межличностные и межгрупповые отношения, которые определяются по типу сотрудничества между игроками одной команды, и соперничества между «противниками» в парных и командных играх, когда сталкиваются интересы, возникают и разрешаются игровые задачи, что создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому проявлению личностных качеств. Возможность достижения игровой цели различными способами, изменение игровых ситуаций, динамичность, эмоциональность взаимодействий – исключают возможность точно регулировать физическую нагрузку по величине и направленности действия. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на организм занимающихся. В подвижных играх определяется общая линия действий с помощью сюжета, правил и тактического плана игры, в определенной мере регулируется нагрузка по времени игры с помощью игрового инвентаря, ограничением игрового пространства и другими косвенными путями.

Игровой метод применяют для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Он позволяет совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту), двигательные способности (ориентация в пространстве, точность выполнения двигательных действий, согласованность движений) и личностные качества (находчивость, самостоятельность, инициативность) и др. Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, направленными на всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей.

В процессе обучения плаванию руководитель физического воспитания воспитывает у детей смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержку, целеустремленность, умение взаимодействовать и др., формирует жизненно важные двигательные умения, способствует гармоничному физическому развитию, определяет выбор игры конкретными задачами и условиями проведения для детей с учетом возраста, плавательных способностей.

На этапе начального обучения плаванию особое место занимают игры, проводимые в воде для освоения водной среды, они проводятся в неглубоком месте бассейна и содержат простые задачи. В содержание игр входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, научиться погружаться в воду («карлики и великаны» – по сигналу «карлики» дети садятся в воду; передвигаться по дну – «за мячом в воду» – достают мяч в воде из разных положений; всплывать и лежать на воде – «поплавок» – удержание положения группировки, лежа на животе, лицо в воде; выполнять выдох в воду – «кто дольше» – задержка дыхания на вдохе; открывать глаза в воде («найди шайбу» – доставание предметов со дна бассейна; скользить по воде («стрела» – кто дальше проплывет после отталкивания без движения рук и ног; выпрыгивать из воды – «дельфины» – последовательное подныривание в обруч и над обручем; нырять – «гонка мячей» – передача мяча назад в наклоне под ногами сзади стоящему в колонне, при этом надо опустить голову в воду и сделать выдох; «бег в парах с нудлами» – преодоление дистанции с партнером, держась за нудл; переступание через нудл, перепрыгивание через нудл в воде и т. п.

Другие игры применяются для закрепления и совершенствования плавательных движений, развития физических качеств, закрепления техники видов плавания, ныряния, передвижения под водой и др. («водолазы» – доставание предметов со дна бассейна, «парное плавание» – проплывание дистанции на груди, один из партнеров работает руками, другой – ногами, «рыбаки и рыбки» – игроки, изображающие сеть, передвигаются по дну, взявшись за руки, стараются поймать рыбку, рыбка может нырнуть, сеть не может разорваться; баскетбол на воде – попадание в плавательный круг мячом из разных положений; бадминтон и волейбол в воде – могут проводиться как без сетки, так и с сеткой, командами или парами).

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по грудь и более, включается проплывание отрезков: с помощью ног без помощи рук; с помощью рук без помощи ног; с наименьшим количеством гребков; с доской в руках и доской, удерживаемой двумя ногами; со способами ныряния и подныривания, с мячом, с элементами фигурного плавания.

Использование игровых технологий повышает интерес детей к занятиям плаванием, облегчает обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном образовании.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Малахов, С. В. Индивидуализация обучения плаванию детей 4–5 лет на основе метода полифункционального показа / С. В. Малахов. – Минск: Бестпринт, 2017. – 144 с.

3. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь: ИД Белый ветер, 2003. – 172 с.

УДК 371.711

*Ващенко С.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. НОВОПОЛОЦКА**

*Vashchanka S.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **DYNAMICS OF THE STATE OF HEALTH OF PUPILS OF THE GENERAL SECONDARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF NOVOPOLOTSK CITY**

**ABSTRACT.** The article is devoted to investigation of the dynamics of the state of health of pupils of the general secondary educational establishments in the period 2013–2017. It is shown that the negative trend in change of the state of health of pupils both in age, and in temporary aspect is traced.

**KEYWORDS:** health; pupils; health groups; pathology.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена изучению динамики состояния здоровья учащихся учреждений общего среднего образования за период с 2013 по 2017 гг. Показано, что прослеживается негативная тенденция в изменении состояния здоровья учащихся как в возрастном, так и во временном аспекте.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровье; учащиеся; группы здоровья; патология.

**Ведение.** Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются актуальной проблемой современности. Многочисленными исследованиями [1–4] подтверждается общая тенденция снижения потенциала здоровья подрастающего поколения. Так, согласно данным официальной статистики Республики Беларусь [5], численность полностью здоровых учащихся учреждений общего среднего образования в среднем не превышает 15 % и снижается до 7 % в старших классах.

В сложившихся условиях динамическое слежение за показателями здоровья в городах Республики Беларусь является особенно актуальным с точки зрения своев-

ременного обнаружения неблагоприятных тенденций в здоровье детского населения и реагирования на них путем разработки и проведения мероприятий городского и государственного уровня.

Организация и методы исследования. С целью изучения потенциала здоровья учащихся учреждений общего среднего образования г. Новополоцка нами была исследована динамика состояния здоровья учащихся за период с 2013 по 2017 гг.

Изучение динамики состояния здоровья учащихся учреждений общего среднего образования г. Новополоцка проводилось на основании данных готовой отчетности по диспансеризации, предоставленной учреждением здравоохранения «**Новополоцкая детская поликлиника**».

Объектом исследования являлось состояние здоровья учащихся учреждений общего среднего образования г. Новополоцка. Оценка состояния здоровья проводилась по следующим группам: 1–4, 5–9 и 10–11-е классы.

Проведен сравнительный анализ динамики состояния здоровья учащихся по следующим показателям: группа здоровья; группа по физкультуре; состояние здоровья (наличие патологий).

Результаты исследования. Результаты сравнительного анализа динамики состояния здоровья учащихся 1–11-х классов за 2013–2017 гг. показали следующее (таблица):

Таблица – Распределение учащихся 1–11-х классов учреждений общего среднего образования г. Новополоцка по группам здоровья

Год	Группа здоровья	Число учащихся, %		
		1–4-й классы	5–9-й классы	10–11-й классы
2013	I	37,57	27,16	18,32
	II	54,65	60,28	61,9
	III	6,82	11,43	18,67
	IV	0,96	1,13	1,11
2014	I	42,64	25,81	17,06
	II	49,95	60,87	59,41
	III	6,58	12,35	21,68
	IV	0,83	0,97	1,85
2015	I	38,33	28,1	14,0
	II	54,26	60,19	62,84
	III	6,51	10,39	21,74
	IV	0,90	1,32	1,42
2016	I	35,96	26,48	12,15
	II	56,16	60,49	62,92
	III	6,7	11,87	23,09
	IV	1,18	1,16	1,84
2017	I	32,22	25,29	11,81
	II	59,56	61,02	58,01
	III	7,04	12,33	28,41
	IV	1,18	1,36	1,77

Как видно из таблицы, наблюдается увеличение числа учащихся 1–4-х классов, имеющих II группу здоровья (с 54,65 % в 2013 г. до 59,56 % в 2017 г.), а также III (с 6,82 % до 7,04 %) и IV (с 0,96 % до 1,18 %).

Число учащихся 5–9-х классов, отнесенных ко II группе здоровья, практически не изменилось (60,28 % в 2013 г. и 61,02 % в 2017 г.), к III и IV группе незначительно увеличилось (с 11,43 до 12,33 и с 1,13 до 1,36 % соответственно).

Число учащихся 10–11-х классов, имеющих II группу здоровья, снизилось (61,9 % в 2013 г. и 58,01 % в 2017 г.). Значительно увеличилось число учащихся, имеющих III группу здоровья (с 18,67 % в 2013 до 28,41 % к 2017 г.). Также увеличилось число учащихся с IV группой здоровья (с 1,11 до 1,77 %).

На рисунке 1 представлена динамика числа учащихся, которые имеют I группу здоровья, т. е. исключительно здоровых детей и подростков, не имеющих каких-либо пороков развития или нарушений работы внутренних органов. Из рисунка 1 видно, что за рассматриваемый период во всех группах число здоровых детей и подростков снижается.

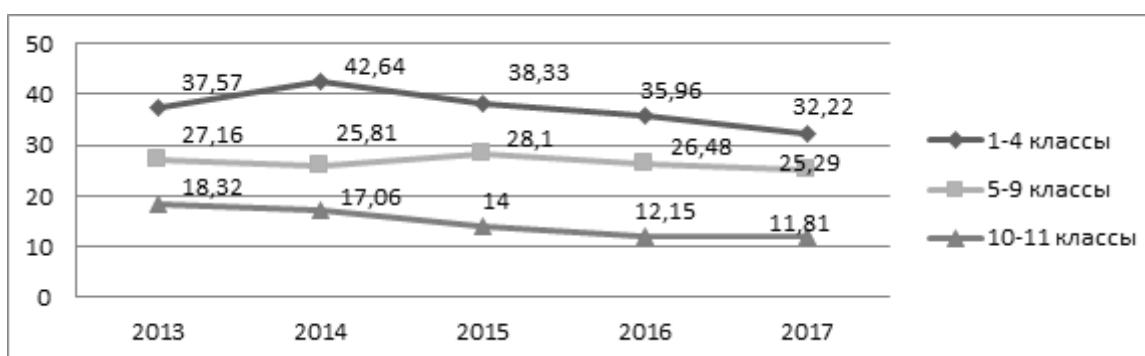


Рисунок 1 – Число учащихся г. Новополюцка, относящихся к I группе здоровья, %

На рисунке 2 представлена динамика числа учащихся 1–11-го классов с выявленными патологиями.

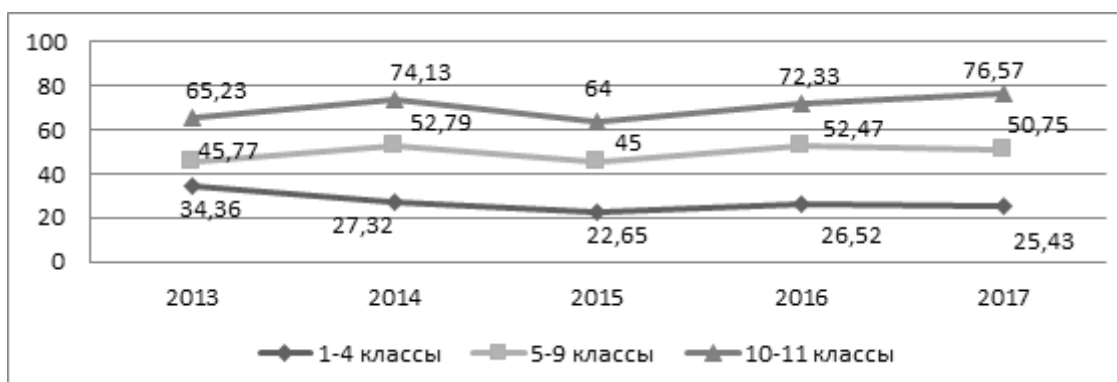


Рисунок 2 – Динамика числа учащихся г. Новополюцка с выявленными патологиями, %

Как видно из рисунка, наблюдается снижение процента учащихся 1–4-го классов, у которых были выявлены какие-либо патологии с 34,36 % в 2013 г. до 25,43 % в 2017 г. В 5–9-м классах наблюдается увеличение с 45,77 % в 2013 г. до 50,75 % в 2017 г. В 10–11-м классах наблюдается существенное увеличение их числа (с 65,23 % в 2013 г. до 76,57 % к 2017 г.).

Распределение учащихся в 1–4-м классах по группам для занятий физической культурой существенно не изменилось. Так, к основной группе в 2013 г. относились 87,36 % учащихся, в 2017 г. – 87,39 %. К подготовительной группе в 2013 г. и 2017 г. было отнесено 10,32 и 11 % учащихся соответственно. Незначительно снизилось число учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе (с 1,68 % в 2013 г. до 0,95 % к 2017 г.). Число учащихся, освобожденных от занятий физической культурой, практически не изменилось и составило 0,66 % в 2017 г. (в 2013 – 0,64 %).

Несколько увеличилось число учащихся в 5–9-х классах, отнесенных к основной группе (в 2013 г. 75,23 %, в 2017 г. – 77,03 %). К подготовительной группе в 2013 г. и 2017 г. было отнесено 20,28 и 19,87 % учащихся соответственно. Незначительно снизилось число учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе (с 2,39 % в 2013 г. до 2,03 % к 2017 г.). Число учащихся, освобожденных от занятий физической культурой и здоровьем, снизилось практически в 2 раза и составило 1,07 % в 2017 г. (в 2013 – 2,1 %).

В 10–11-х классах в специальной медицинской группе отмечаются незначительные изменения (с 5,34 % в 2013 г. до 5,51 % в 2017 г.). Число учащихся, освобожденных от занятий по физической культуре, снизилось с 2,43 % в 2013 г. до 1,9 % к 2017 г. Число школьников, занимающихся в основной группе, снизилось с 66,48 % в 2013 г. до 55,25 % в 2017 г. Число школьников подготовительной группы увеличилось с 25,75 % до 37,34 %.

Полученные результаты позволили определить основные тенденции состояния здоровья учащихся учреждений общего среднего образования г. Новополоцка:

1. С переходом из младших классов в средние и из средних в старшие происходит увеличение числа учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также снижение числа учащихся, имеющих I группу здоровья. Также наблюдаются существенные изменения в распределении учащихся по группам для занятий физической культурой и здоровьем, главным образом за счет уменьшения числа учащихся основной медицинской группы и увеличения подготовительной и специальной медицинских групп.

2. За рассматриваемый пятилетний период в 5–9-х и 10–11-х классах отмечается увеличение числа учащихся, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья на 5,02 и 11,34 соответственно.

3. В учреждениях общего среднего образования г. Новополоцка прослеживается негативная тенденция в изменении состояния здоровья учащихся как в возрастном, так и во временном аспекте. Полученные результаты близки к официальным данным, согласно которым на момент окончания учреждений общего среднего образования численность полностью здоровых школьников составляет около 7 %.

1. Яцун, С. М. К вопросу о взаимосвязи образа жизни и состояния здоровья школьников в период обучения / С. М. Яцун, И. А. Соколова // Научный альманах. – 2017. – № 2–2(28). – С. 259–261.

2. Соболева, Л. Г. Комплексная оценка здоровья школьников г. Гомеля / Л. Г. Соболева, Т. М. Шаршакова, О. В. Шульга // Проблемы здоровья и экологии. – 2013. – № 4 (38). – С. 136–140.

3. Копейкина, Н. А. Проблемы сохранения здоровья школьников / Н. А. Копейкина // Проблемы развития территории. – 2012. – № 4 (60). – С. 44–52.

4. Досымханова, А. Б. Состояние здоровья детей подросткового возраста / А. Б. Досымханова, Г. К. Амантаева // Наука и здравоохранение. – 2014. – № 6. – С. 77–78.

5. Состояние здоровья детей в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nesvizh-hospital.by/rus/dni/785/>. – Дата доступа: 21.05.2018.

УДК 371.7

*Ващенко С.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*Vashcanka S.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## ASSESSMENT OF ACTUAL PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

**ABSTRACT.** Assessment of the actual physical activity of schoolchildren by means of cards of the formalized self-report was carried out. It was shown that the actual physical activity of the most part of schoolchildren in modern conditions is significantly lower compared to their physiological requirements.

**KEYWORDS:** schoolchildren; physical activity; self-report cards; energy expenditure.

**АННОТАЦИЯ.** Проведена оценка фактической двигательной активности школьников с помощью карт формализованного самоотчета. Показано, что фактическая двигательная активность у большинства школьников в современных условиях существенно ниже физиологической потребности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** школьники; двигательная активность; карта самоотчета; энерготраты.

**Введение.** Рациональная двигательная активность (ДА) является одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей. Образ жизни современных школьников позволяет предположить, что ведущую роль в снижении уровня здоровья играет низкая ДА.

Подрастающее поколение все реже задумывается о необходимости занятий физическими упражнениями как неотъемлемой части общей культуры человека, подавляя ее иными интересами [1]. Современные школьники выполняют недостаточный объем физических нагрузок как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе по физическому воспитанию. Восполнять недостаток ДА в первую очередь, призвана система физического воспитания, которая реализует ее лишь на 10–30 % процентов за счет урочных форм занятий физической культурой [2].



Комплексное изучение уровня ДА учащихся, вероятно, может позволить внести своевременные коррективы и решить проблемы здоровья детей и подростков.

**Организация и методы исследования.** Цель исследования – оценка уровня ДА учащихся 12–13 лет с помощью карт формализованного самоотчета.

Карты самоотчета, разработанные в Великобритании, ранее были адаптированы для российских школьников. Нами были внесены изменения в перечень видов активности учащихся и изменена структура карт самоотчета в соответствии с типичной структурой дня учащихся учреждений общего среднего образования Республики Беларусь.

Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 3 г. Новополоцка» в период с сентября по октябрь 2018 г. В нем приняли участие 48 учащихся 12–13 лет (21 мальчик и 27 девочек).

Методика представляет две карты формализованного самоотчета учащихся об их занятиях в течение буднего и выходного дня. Суть методики заключается в самооценке времени, затраченного на различные по интенсивности категории ДА. Каждой категории ДА соответствуют определенные энерготраты. Выделено пять категорий: очень легкая, легкая, средняя, тяжелая и очень тяжелая, которые имеют следующую ценность в условных единицах МЕТах: 1,5; 2,5; 4; 6 и 10 соответственно. МЕТ (метаболический эквивалент) – это отношение уровня метаболизма человека во время физической активности к уровню его метаболизма в состоянии покоя. Время, затраченное учащимися на каждую категорию ДА в течение суток, умножается на МЕТы, которые выступают как коэффициенты. Определив средние суточные энерготраты учащегося, дается оценка уровня ДА как отдельного учащегося, так и группы в целом [3].

Результаты исследования были рассмотрены в следующих направлениях: средняя величина суточных энерготрат; распределение учащихся по уровням ДА; сравнительный анализ среднего суточного времени, которое затрачено учащимися на среднюю по интенсивности и тяжелую (очень тяжелую) ДА.

При анализе результатов учитывались половые различия. Отдельно были рассмотрены результаты в выходной и будний день. Полученные показатели сравнивались с нормативной шкалой (таблица 1), разработанной в рамках научного проекта, реализуемого в Новосибирском научно-исследовательском институте гигиены Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [4].

Таблица 1 – Нормативная шкала оценки уровня двигательной активности учащихся по величине суточных энерготрат

Уровни двигательной активности	Средние энерготраты (в ккал/кг в сутки)	
	Мальчики	Девочки
Низкий	<30,3	<30,5
Ниже оптимального	от 30,3 до 46,3	от 30,5 до 42,7
Оптимальный	от 46,4 до 58,5	от 42,8 до 52,8
Выше оптимального	от 58,6 до 78,2	от 52,9 до 66,8
Высокий	более 78,2	более 66,9

**Результаты исследования.** Средняя суточная величина энерготрат учащихся составила 42,19 ккал/кг. Средние суточные энерготраты в выходной день оказались значительно выше, чем в будний день (44,07 ккал/кг и 40,30 ккал/кг соответственно). Средняя суточная величина энерготрат у мальчиков составила 43,18 ккал/кг, что на 1,76 ккал/кг больше, чем у девочек. Как у мальчиков, так и у девочек величина энерготрат в выходной день выше, чем в будний. У девочек различия в выходной и будний день составили 2,84 ккал/кг (42,84 ккал/кг и 40,0 ккал/кг соответственно), у мальчиков 4,95 ккал/кг (45,65 ккал/кг и 40,70 ккал/кг соответственно).

В соответствии с нормативной шкалой оценки уровня ДА учащиеся были распределены по уровням ДА (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение учащихся по уровням ДА, %

Уровень ДА	Выходной день			Будний день			Средняя суточная ДА		
	мальчики	девочки	вся выборка	мальчики	девочки	вся выборка	мальчики	девочки	вся выборка
Оптимальный	33,33	44,44	39,58	4,76	11,11	8,33	28,57	22,22	25,0
Ниже оптимального	66,67	55,56	60,42	95,24	88,89	91,67	71,43	77,78	75,0

Из таблицы 2 видно, что только у четверти учащихся отмечается оптимальный уровень среднесуточной ДА. При данном уровне ДА практически отсутствует вероятность снижения функциональных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, резистентности организма, формирования нарушений физического и психического развития, хронических заболеваний [4]. У 75,0 % обследуемых школьников уровень среднесуточной ДА ниже оптимального уровня. Низкий, выше оптимального и высокий уровни ДА не выявлены. Процент мальчиков с оптимальным уровнем среднесуточной ДА выше, чем девочек – 28,57 и 22,22 % соответственно, а с уровнем ниже оптимального – ниже 71,43 и 77,78 % соответственно.

Относительно уровней ДА в выходной и будние дни отмечается следующее. По всей выборке число учащихся с оптимальным уровнем ДА более чем в четыре раза выше в выходной день – 39,58 и 8,33 % соответственно. Следовательно, в выходной день меньше учащихся, у которых уровень ДА ниже оптимального (60,42 %). Относительно половых различий, как в выходной, так и в будний день число оптимально активных девочек выше, чем мальчиков на 11,11 и 6,35 % соответственно.

Сравнительный анализ времени, затраченного на среднюю и тяжелую (очень тяжелую) ДА показал, что среднее суточное время, затраченное на среднюю ДА по всей выборке, в 3,5 раза больше, чем на тяжелую (очень тяжелую) ДА (таблица 3). Обнаружены различия в данном соотношении у мальчиков (3 к 1) и у девочек (4 к 1).

Относительно выходного и буднего дня отмечается следующее. По всей выборке средняя ДА преобладает над тяжелой (очень тяжелой) в 3,4 раза в выходной и в 3,2 раза в будние дни. При этом у мальчиков средняя ДА преобладает над тяжелой (очень тяжелой) больше в будний день (3,9 раза), чем в выходной (в 2,5 раза), а у де-

вочек, наоборот, в выходной день средняя ДА выше, чем тяжелая (очень тяжелая) в 4,8 раза, в будний в 2,7 раза.

Таблица 3 – Время, затраченное учащимися на среднюю и тяжелую (очень тяжелую) ДА, мин/сутки

Уровни ДА	Выходной день			Будний день			Средняя суточная ДА		
	мальчики	девочки	вся выборка	мальчики	девочки	вся выборка	мальчики	девочки	вся выборка
Средняя	157	144	150	117	93	105	137	118	128
Тяжелая (очень тяжелая)	63	24	44	30	35	33	46	30	38

Таким образом, в структуре активности учащихся в течение дня средняя по интенсивности двигательная активность существенно преобладает над тяжелой и очень тяжелой. Наиболее отчетливо преобладание первой у девочек отмечается при ее временном соотношении с тяжелой ДА в выходной день. Данные результаты говорят о том, что уровень ДА девочек можно повысить в первую очередь за счет включения в их деятельность тяжелой ДА, особенно в выходной день.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования позволили установить, что при стандартной организации учебного дня в условиях общеобразовательной школы и стандартной организации выходного дня в домашних условиях, у 75 % учащихся уровень двигательной активности не соответствует оптимальному. В будний день это несоответствие более выражено.

Полученные результаты говорят о том, что с целью сокращения рисков формирования нарушений в состоянии здоровья, обусловленных неадекватной физиологической потребностью в двигательной активности учащихся, необходима коррекция их двигательного режима в процессе физического воспитания в условиях общеобразовательных учреждений.

1. Кучма, В. Р. Научно-методические основы охраны и укрепления здоровья подростков России / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2011. – № 4. – С. 53–59.

2. Луценко, С. А. О состоянии здоровья учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / С. А. Луценко // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы 10-й Всерос. науч.-практ. конф., 21 февр. 2014 г. – СПб.: СПбГУП, 2014. – С. 113–114.

3. Стамбулова, Н. Б. Оценка двигательной активности подростков методом формализованного самоотчета / Н. Б. Стамбулова, Л. Кэйл // Физическая культура. – 1997. – № 2. – С. 27–31.

4. Гигиеническая оценка фактической двигательной активности школьников И. П. Флянку [и др.] // Вести МАНЭБ в Омской области. – 2015. – № 2 (7). – С. 22–27.

*Вильчик А.В.*

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова  
Республика Беларусь, Витебск

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НАЧИНАЮЩИХ АРБИТРОВ ПО БАСКЕТБОЛУ**

*Vilchik A.V.*

P.M. Masherov Vitebsk State University  
Republic of Belarus, Vitebsk

## **THE MAIN DIRECTIONS OF THE SYSTEM LEARNING PROCESS OF TRAINING NOVICE BASKETBALL REFEREE**

**ABSTRACT.** This paper is reviewed the main directions in the development and improvement of the training of novice basketball referee.

**KEYWORDS:** basketball; refereeing competitions; the system of learning; novice referee.

**АННОТАЦИЯ.** В данной работе рассмотрены основные направления в развитии и совершенствовании подготовки начинающих арбитров по баскетболу в Республике Беларусь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** баскетбол; судейство соревнований; система обучения; начинающие арбитры.

**Введение.** Современный баскетбол – стремительно развивающаяся игра, которая предъявляет высокие требования по всем компонентам подготовки не только к игрокам и тренерам, но и арбитрам, обслуживающим соревнования различного уровня.

Судейство баскетбола представляет собой комплексное сочетание определенных конкретных знаний, умений и навыков, которые должен иметь в своем арсенале, а главное – грамотно и рационально использовать судья, целью которого является достижение высоко уровня судейского профессионализма [1; 2]. Помимо этих составляющих немаловажная, а зачастую и решающая роль отводится личностным характеристикам человека: то есть умению контролировать свои эмоции, обладанию хорошим уровнем концентрации внимания, способностью к коммуникации, решительностью, смелостью, доброжелательностью и дисциплинированностью.

Личностный успех в судействе в какой-то степени может зависеть от индивидуального потенциала, однако основой его является труд. Необходимо отметить, что теория достижения успеха в судействе, выдвинутая зарубежными коллегами из Словении, выглядит так: цель + план + работа + настойчивость = успех [3; 4]. Существенная роль здесь отводится личному желанию и мотивации человека. Все эти элементы, безусловно, важны. Так, если человек решил стать спортивным судьей, то для достижения высокого уровня профессионализма ему необходимо систематически совершенствоваться, иначе баскетбол продолжит двигаться по пути своего развития и будет очень сложно угнаться за ним.

Проблемы повышения качества судейства отмечались ведущими специалистами в разных видах спорта, и в баскетболе в частности (М.А. Давыдов, 1988; С.Д. Ерофеев, 2001; Е.А. Турбин, 2009; С.Г. Фомин, 1999, С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, 2008 и др.).

Российский ветеран баскетбола М.Л. Степанов в своей работе утверждал: «Спортивное правосудие как в любительском, так и в профессиональном спорте включает в себя судейство соревнований и рассмотрение нареканий на судейство и судей. От неквалифицированного судейства и даже неудачного свистка порой зависит многое. Слеза юной баскетболистки или баскетболиста, разочарование, раздражение или ненависть игроков, тренеров и зрителей. Лишение наград, званий, финансовых поощрений, финансирование клубов, дальнейшая карьера и судьба. Стать спортивным судьей, вершить спортивное правосудие большая ответственность. Это должно быть первой и основной заповедью каждого, кто хочет стать судьей».

Обсуждение результатов исследования. Процесс обучения, развития, становления и совершенствования в обучении судейству безграничен, и совсем не важно, на каком этапе ты сейчас находишься. Исходя из этого, возникает большое количество вопросов, касающихся судейства, особенно у начинающих арбитров. С чего начать обучение? Что такое механика судейства? Как справиться с предыгровой апатией или, напротив, с чрезмерным нервным возбуждением? Как побороть нерешительность? Как перестать бояться допустить ошибку? Эти и многие другие вопросы чаще всего задают начинающие судьи.

Как и в любом другом виде деятельности, будь то обучение детей в общеобразовательных или детско-юношеских спортивных школах, учителя или тренеры в процессе обучения для достижения высокого результата используют специально разработанные программы, по которым осуществляют свою работу, спортивные арбитры в этом плане не исключение.

Процесс обучения судейству – это многолетний и длительный процесс, который включает не только личностные характеристики, освоение теоретического и практического материала, но и наличие опытного преподавателя-профессионала, который бы контролировал процесс обучения своего подопечного. Изучая систему планирования работы зарубежных коллег, можно утверждать, что процесс обучения имеет определенную систему. Ситуация в нашей стране имеет свои отличия. Работа с начинающими судьями в нашей стране, безусловно, проводится, но для улучшения ее качества и дальнейшего совершенствования необходима выработка соответствующей системной направленности.

Часто судьи начинают свою работу самостоятельно, не имея базовой в этом плане подготовки, не умея выстроить последовательность в процессе обучения, упуская на начальном этапе важные компоненты, отсутствие которых приводит к ошибкам разного характера и тормозит процесс развития. Баскетбол – одна из самых сложных технических спортивных игр для судейства, поэтому существует необходимость создания специальной системы по обучению судей. На основании личного судейского опыта, а также прохождения обучающих семинаров по баскетболу можно сделать вывод, что для улучшения качества работы арбитров необходимо создание соответствующей системы обучения. Ее основной целью является достижение высокого уровня судейского профессионализма. Задачи: последовательное освоение всех уровней теоретического и практического материала; овладение основными необходимыми

ми навыками; дальнейшее развитие; совершенствование и самосовершенствование. Принципы системы подготовки и обучения начинающих арбитров: постепенность, последовательность, систематичность.

**Заключение.** Примерные направления по подготовке и обучению начинающих арбитров могут быть представлены таким образом:

1. Обязательное тестирование уровня физической подготовленности.
2. Последовательное комплексное изучение и освоение всех уровней учебного материала, основой которого являются официальные правила баскетбола, официальные интерпретации баскетбола, изучение механики двойного и тройного судейства.
3. Обучение официальной судейской жестикуляции.
4. Обязательная оценка уровня теоретической подготовленности (основные понятия, ключевые термины) для предварительного допуска к работе в качестве арбитра в поле.
5. Использование методик для развития специфических навыков судейства (перемещения, зрительный контроль, концентрация внимания).
6. Систематическое привлечение к обслуживанию игр за судейским столиком в качестве судьи-секретаря.
7. Стабилизация эмоционального и психологического состояния судьи до начала и по окончании игры.

Учитывая изложенное, можно сделать вывод, что для повышения эффективности судейства необходима разработка более детальной системы по обучению начинающих баскетбольных судей. В дальнейшем при изучении данной тематики будет проведен социологический опрос и анкетирование судей по баскетболу различных категорий в Республики Беларусь.

1. Дмитриев, Ф. Б. Методические рекомендации по судейству соревнований по баскетболу / Ф. Б. Дмитриев. – Минск, 2003.
2. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей: метод. рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / Ф. Б. Дмитриев [и др.]; под ред. И. К. Латыпова, Ф. Б. Дмитриева. – М.: Наука, 2014. – 72 с.
3. Home study book. FIBA Referee Instructor Programme (FRIP). FIBA. 2016. – 216 p.
4. Topp, V. Smart Basketball officiating. How to get better every game / V. Topp, C. P. Schwartz. – 2001. – 64 p.

*Вишневецкий Р.Ф.,  
Кашкан М.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК  
ПЛОВЦОВ-ДЕЛЬФИНИСТОВ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

*Vichneusky R.F.,  
Kashkan M.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**DYNAMICS OF TRAINING LOADS OF BUTTERFLY SWIMMERS  
AT THE SECOND STAGE OF THE PREPARATORY PERIOD**

**ABSTRACT.** The article is devoted to construction of special preparatory stage of swimmers training. The key element of research is the analysis of swimming capacity dynamics according to zones of intensity and dynamics of results at competitive distances.

**KEYWORDS:** special preparatory stage; swimmers; butterfly stroke; load intensity and capacity.

**АНОТАЦИЯ.** Статья посвящена построению специально-подготовительного этапа подготовки пловцов. Основное содержание исследования составляет анализ динамики объемов плавания по зонам интенсивности и динамики результатов на соревновательных дистанциях.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** специально-подготовительный этап; пловцы; стиль баттерфляй; объем и интенсивность нагрузки.

Тренировка на специально-подготовительном этапе подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Этой цели служит смещение акцента тренировки в сторону увеличения доли специально-подготовительных, а также собственно соревновательных упражнений. Содержание тренировки предполагает развитие комплексных качеств – скоростных возможностей и специальной выносливости, а также их гармоничное сочетание в соревновательной деятельности [1; 3; 4].

В процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных упражнений стоит вопрос о минимизации и специфичности нагрузок с учетом подготовленности и специализации пловца. Данная проблема предусматривает использование в подготовке пловцов такого минимального объема тренировочных средств, который позволит добиться наивысшей работоспособности организма и существенно повысить их результат [2–5].

**Цель работы:** определить динамику тренировочных нагрузок у пловцов-дельфинистов во время специально-подготовительного этапа подготовки.

**Задачи исследования:** а) изучить динамику объемов плавания в специально-подготовительном этапе; б) изучить динамику результатов пловцов-дельфинистов на данном этапе подготовки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: а) анализ дневников спортсменов и тренеров; б) анализ протоколов соревнований и контрольных стартов; в) методы математической статистики.

**Организация исследования.** Анализ дневников спортсменов и тренеров предусматривал получение данных об общем и парциальных объемах плавания в различных зонах интенсивности пловцами-дельфинистами во время специально-подготовительного этапа подготовки.

Обсуждение результатов исследования. Анализ результатов и контрольных стартов показал, что пловцы-дельфинисты чаще всего тестируются на дистанциях от 25 до 200 метров, и эти дистанции проплываются «основным» способом. Серии тренировочных отрезков также включают эти же дистанции, а количество повторений не превышает 8–20 в одной серии. Интенсивность плавания зависит от задач конкретного тренировочного занятия. Анализ тренировочных занятий выявил еще одну особенность в построении тренировок пловцов-дельфинистов. В первом случае определено, что пловцы-дельфинисты тренируются по обычной программе с пловцами специализирующимися в кроле на груди и на спине (группа А). Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле составило 12 (6 утренних и 6 вечерних). Эти пловцы применяли плавание дельфином в объеме 15–20 % от общего объема тренировочного занятия. Также было отмечено, что дельфином проплывались дистанции свыше 400 метров. Во втором случае (группа В) определено, что объем плавания дельфином составлял 20–25 %, а в одном случае превысил 30 %. Недельный тренировочный микроцикл состоял из 11 занятий (5 утренних и 6 вечерних). Шестая вечерняя тренировка обязательно включала самостоятельную разминку и контрольный старт. Общий объем работы за одно тренировочное занятие в первом случае составлял от 5,8 км до 7,3 км, во втором редко превышал 6,0 км. Продолжительность специально-подготовительного этапа в первом случае составила 4 недели. За это время объем плавания составил 158–186 км. Из них с интенсивностью выше 80 % – 85–97 км; плавание основным способом (дельфином) – 25–31 км (из них с интенсивностью выше 80 % – 14–17 км). Во втором случае продолжительность второго этапа подготовительного этапа также составила 4 недели, но показатели объемов плавания имеют существенные различия. Так, за то же время объем плавания составил 97–108 км; из них с интенсивностью выше 80 % 50–64 км; плавание основным способом (дельфином) до 62 км (из них с интенсивностью выше 80 % – 57–60 км). Так же очевидна значительная разница в плавании с сопротивлением и по элементам. В первом варианте плавание в лопатках и с сопротивлением основным способом наблюдается на протяжении первых двух недель специально-подготовительного этапа и достигает максимума в 1,2 км за тренировку. Во втором – на всем протяжении данного этапа, достигая максимума в 0,8 км за тренировочное занятие. Плавание по элементам наблюдается на всем протяжении исследуемого этапа, но во втором случае количество упражнений, выполняемых в одном тренировочном занятии, больше в среднем на 200 м. Плавание с помощью движений ног присутствовало на каждом тренировочном занятии в обеих группах пловцов, а упражнения были направлены



на согласование движений рук и ног. Анализ тренировочного процесса также позволил сделать вывод, что пловцы обеих групп использовали все традиционные методы тренировки. Особо нужно отметить, что пловцы-дельфинисты группы (В), применяли так называемый «симулятор». В каждом недельном микроцикле два тренировочных занятия состояли из «симуляторов». В сериях 6–8×100 м и 4–6×200 м дистанция делилась на два отрезка (100 м – 75+25; 200 м – 150+50). В первом варианте интервал отдыха составлял 5 с, во втором – 10 с, интенсивность выполнения упражнения – 95–100 %. Время отдыха между повторениями 1 и 2 минуты соответственно. В одном тренировочном занятии встречались две такие серии. Основной задачей при выполнении данной серии являлось то, что пловец должен показать в серии время ненамного хуже соревновательного результата или лучше него. Пловцы группы (В) выполняли упражнения, относящиеся к гипоксической тренировке. Задание включало проплывание серии отрезков по 50 м (25+25) с количеством повторений 8–10. Первые 25 м пловцы выполняли ныряние с помощью движений ног дельфином, делали поворот, и вторые 25 м плыли дельфином в полной координации. И ныряние, и гладкое плавание необходимо было выполнять с максимально возможной скоростью. Интервал отдыха между повторениями составлял от 2 до 5 минут.

В начале и в конце специально-подготовительного этапа пловцы проплывали на время контрольные дистанции 25, 50, 100 и 200 м. Анализ полученных результатов позволил отметить степень улучшения средних показателей времени проплывания указанных дистанций пловцами- дельфинистами обеих групп (таблица).

Таблица – Средние показатели, прирост и процентное улучшение результатов пловцов-дельфинистов группы (А) и (В).

Показатель	Группа А				Группа В			
	25	50	100	200	25	50	100	200
X ± G, с	13,46	29,05	67,19	146,78	13,50	29,06	66,88	145,61
X1 ± G, с	13,03	28,18	64,31	141,09	12,81	28,06	53,15	139,50
t, с	0,43	0,87	2,88	5,69	0,69	1,0	3,73	6,11
t, % улучшения	3,30	3,09	4,49	4,03	5,39	5,56	5,91	4,38

Примечание: X – средний показатель времени на дистанции в начале специально-подготовительного этапа, X1 – средний показатель времени на дистанции по окончании специально-подготовительного этапа, t, % – прирост результата

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что пловцы группы (В) имеют более выраженный прирост результатов, чем пловцы группы (А). Так, на дистанции 25 м прирост составил 5,39 и 3,30 %. На дистанции 50 м – 5,56 и 3,09 % соответственно. Особо следует отметить существенный прирост результатов на соревновательных дистанциях 100 и 200 м. Так, в группе (А) результат на дистанции 100 м был улучшен на 4,49 %, а на дистанции 200 м – на 4,03 %. В группе (В) улучшение составило 5,91 и 4,38 % соответственно. Это объясняет выполнение значительной тренировочной работой на дистанциях, близких к соревновательным, и увеличение доли нагрузок анаэробно-гликолитической направленности, которая характерна именно для дистанций 100 и 200 м.

На основании проведенных исследований (анализа полученных данных) можно сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Современные литературные данные не позволяют получить четкие представления о методике рационального планирования тренировочных нагрузок в подготовке пловцов-дельфинов на втором этапе подготовительного периода.

2. Второй этап подготовительного периода в тренировочном процессе пловцов-дельфинов группы (В) был спланирован с учетом специфики способа плавания. Тренировочный процесс пловцов группы (А) не предусматривал большого количества специализированной работы, выполняемой основным (дельфин) способом.

3. Прирост спортивных результатов пловцов-дельфинов группы (В) вызван увеличением объемов плавания основным способом и увеличением тренировочных нагрузок, выполняемых с интенсивностью более 80 % по сравнению с группой (А).

1. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2000. – 495 с.

2. Зверник, В. И. Подготовка пловцов-дельфинов: метод. рекомендации / В. И. Зверник. – Минск: 1988. – 46 с.

3. Каунсилмен, Д. Е. Наука о плавании / Д. Е. Каунсилмен: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

4. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Д. Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.

5. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / под ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

УДК 796.332:796.073+316.6:159.947.5

*Вольская В.А.,*

*Ивашко С.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ**

*Volskaya V.A.,*

*Ivashko S.G.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **FEATURES OF MANIFESTATION OF AGRESSION BY FOOTBALL FANS**

ABSTRACT. The article analyses the subculture of football fans, reveals the peculiarities of their characters and psychology. A research has been conducted to identify the features of various types of aggression manifestation by football fans.

KEYWORDS: aggression; football fans; football; football club.

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируется субкультура футбольных фанатов, раскрываются их характерные и психологические особенности. Было проведено исследование по выявлению особенностей проявления различных видов агрессии футбольными фанатами.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** агрессия; футбольные фанаты; футбол; футбольный клуб.

В современном мире фанатское движение является неотъемлемой частью футбольной жизни. Футбол – популярная игра, поэтому и футбольные фанаты как во всем мире, так и в Беларуси, представляют собой серьезные организованные организации, стремящиеся диктовать свои условия, что обуславливает рост агрессии среди фанатов. Футбольные фанаты – отдельная субкультура, обладающая, по мнению Э.Р. Салахетдинова [1], характерными признаками: самоорганизацией и независимостью от официальных (формальных) структур; атрибутикой, подчеркивающей принадлежность к конкретной группе; наличием особого мировоззрения и поведенческих стереотипов; общей «закрытостью» от внешнего мира.

Знаковым признаком субкультуры футбольных фанатов является атрибутика с символикой поддерживаемой команды. Формирование и укрепление субкультуры футбольных фанатов привело к тому, что проведение матчей во многих странах сопровождаются футбольные фанаты, которые своим агрессивным поведением создают социально опасную ситуацию и причиняют ущерб окружающим [2; 3]. Психологическими особенностями спортивных фанатов в целом являются высокая общительность, стремление к доминированию, эмоциональная лабильность, раздражительность, спонтанная и реактивная агрессивность смелость в социальных контактах [2–5]. К ситуативным предпосылкам агрессивного поведения футбольных болельщиков относятся следующие: недовольство процессом и результатом игры, употребление алкоголя, некорректные действия сотрудников правоохранительных органов, различные провокации футбольных фанатов или болельщиков других клубов и «несправедливое судейство» [2]. В связи с этим изучение агрессии футбольных болельщиков является актуальной проблемой.

Для изучения особенностей проявления агрессии футбольных фанатов проводилось исследование с участием 57 фанатов футбольных клубов (ФК) Республики Беларусь в возрасте от 15 до 35 лет с использованием методик: «Опросник уровня агрессивности Басса–Дарки» и «Тест руки Вагнера». Испытуемые были разделены на 3 группы: фанаты ФК «Осиповичи», фанаты ФК «Динамо-Минск», фанаты ФК «БАТЭ».

По шкалам «Физическая агрессия» «Вербальная агрессия» «Косвенная агрессия» «Негативизм» «Раздражительность» методики «Опросник уровня агрессивности Басса–Дарки» значимых различий между результатами футбольных фанатов трех выборок выявлено не было ( $P > 0,05$ ). Все фанаты часто используют физическую агрессию по отношению к болельщикам другого клуба, предпочитая решать вопросы физической силой, реагируя на малейшие грубости и резкости, возникшие в ходе матча; выплескивают свою агрессию через скандирование оскорбительных кричалок, угроз, ругани, сопровождая это топанием ногами, битьем по сиденьям, иногда используя оппозиционную форму поведения, направляя свою агрессию на руководство, правоохранительные органы, пытаясь противостоять установившимся обычаям, правилам и законам.

По шкале «Индекс агрессивности» значимых различий между показателями представителей футбольных клубов не выявлено ( $17,67 \pm 1,57$  против  $18,11 \pm 1,42$  против  $15,78 \pm 1,23$  при  $P > 0,05$ ); этот показатель у респондентов трех выборок находится в пределах нормы агрессивности и свидетельствует об использовании типичных способов реагирования на действия других людей и происходящие события в стремлении продемонстрировать своё физическое превосходство над всеми, не разбирая ситуации.

По методике «Тест руки Вагнера» было выявлено, что существенных различий между показателями фанатов ФК «Осиповичи», ФК «Динамо-Минск» и ФК «БАТЭ» также выявлено не было ( $P > 0,05$ ). У них был выявлен высокий уровень агрессии, готовность к высшему проявлению своей агрессивности, также они характеризуются непринятием окружающего мира, склонностью к проявлению физической силы и противоборству с болельщиками других команд, использованием оскорбительных выражений, готовность нападать и приносить ущерб.

Показатели по шкале «Эмоциональность» фанатов ФК «БАТЭ» превзошли результаты остальных респондентов ( $1,78 \pm 0,86$  против  $1,44 \pm 0,73$  против  $3,56 \pm 0,82$  при  $P > 0,05$ ); они продемонстрировали сильную эмоциональную привязанность к своей команде, переживания неудач клуба как свои собственные. Также фанаты ФК «БАТЭ» позитивно настроены по отношению к игрокам клуба, за которых болеют (за исключением форс-мажорных ситуаций), готовы отстаивать их личные интересы перед остальными фанатами.

По шкале «Указание» существенных различий между результатами респондентов не было выявлено ( $P > 0,05$ ), однако их показатели весьма высоки, они стремятся показывать своё превосходство во всем и всеми возможными методами стараются привлечь в свою организованную фан-группу приверженцев клуба, пока еще в нее не входящих, объясняя им свои нормы и правила.

Результаты фанатов трех выборок высоки по шкале «Демонстративность», так как они всеми возможными способами пытаются выставить деятельность своей фан-группы напоказ, демонстрируя различные перформансы, рисуя баннеры, организовывая пиротехнические шоу, проводя шествия перед матчами по главным улицам города. Существенных различий между результатами групп не было обнаружено ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, для снижения уровня агрессии футбольных фанатов необходим комплексный подход. Необходимо попытаться наладить взаимоотношения между болельщиками, разработать определенные правила поведения фанатов на футбольных матчах, которые позволят сотрудникам правоохранительных органов терпимее относиться к ним.

Для снижения агрессивности и враждебности фанатов клубов можно было бы организовать благотворительные акции с посещением детских домов, хосписов, которые позволят болельщикам сплотиться ради достижения общей цели. Организация футбольных турниров между фанатами различных команд и туристических слетов позволит им в неформальной обстановке узнать друг друга, они смогут почувствовать себя одним целым, где нет деления на клубы. Непосредственно самим фанатам для снижения уровня агрессивности иногда стоит изменить угол зрения в той или иной ситуации, взглянув на нее глазами соперника – и возможно, будет достигнут компромисс.

1. Салахетдинов, Э. Р. Роль околофутбольной субкультуры в процессе социализации юноши / Э. Р. Салахетдинов // Вопросы гуманитарных наук. – 2007. – №3 – С. 26–39.
2. Ениколопов, С. Н. Психологические аспекты футбольного фанатизма молодежи / С. Н. Ениколопов // Вестник Моск. ун-та МВД России. – № 3. – 2014. – С. 194–197.
3. Wann, D. L. Preliminary validation of the sport fan motivation scale / D. L. Wann // Journal of Sport and Social Issues. – 1995. – № 11. – P. 377–398.
4. Дихорь, В. А. Основы психологии футбольных болельщиков: учеб. пособие / В. А. Дихорь, А. М. Буркова, А. В. Гизуллина; под ред. Н. Б. Серовой. – Екатеринбург: изд-во Урал. ун-та, 2017. – 76 с.
5. Сафонов, В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПб.: изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 159 с.

УДК 796.012.1:001.53-057.875

*Вольский Д.И.,*

*Гузаревич И.М.*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина  
Республика Беларусь, Брест

### **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УВО**

*Volski D.I.,*

*Huzarevich I.M.*

A.S. Pushkin Brest State University  
Republic of Belarus, Brest

### **COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE FIRST COURSE STUDENTS OF NON-CORE SPECIALTIES OF THE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT**

ABSTRACT. The article presents the comparative results of the study of various indicators of physical development of first-year students of the Law and Geography Faculties of the A.S. Pushkin Brest State University.

KEYWORDS: physical development; arithmetic mean; standard deviation; Student's *t*-test.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены сравнительные результаты исследования различных показателей физического развития студентов первого курса юридического и географического факультетов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое развитие; среднее арифметическое; стандартное среднеквадратическое отклонение; *t*-критерий Стьюдента.

По мнению ряда авторов (В.И. Ильинич, 1999; В.А. Коледа, 2000; Р.И. Купчинов, 2006), в настоящее время число студентов в УВО, имеющих неудовлетворительный уровень физического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65–68 % от общего числа занимающихся и относится к подготовительному учебному отделению для занятий физическим воспитанием [1; 2; 3; 5].

Актуальность темы обусловлена недостаточностью исследований вопросов, освещающих анализ показателей характеризующих физическое развитие у студентов непрофильных специальностей УВО, с целью разработки программы средств по повышению состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности студентов УВО.

Эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда используется информация, объективно отражающая состояние студентов, и планируются тренировочные нагрузки в соответствии со структурой двигательной подготовленности занимающихся. Только проанализировав физическое развитие студента, педагог может успешно реализовать на практике индивидуально-дифференцированный подход. В статье более подробно будут рассмотрены отдельные стороны физического развития студентов юридического и географического факультетов. Процесс физического развития подчиняется закону возрастной ступенчатости и связан с законом единства организма и среды, зависит от условий жизни человека. Это фактор не только гармоничного развития молодого человека, но и основа успешности освоения будущей профессии [6; 8].

В соответствии с целями и учетом поставленных задач в исследовании были использованы методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики. Анализ полученных результатов проводился с использованием методов математической статистики с вычислением: среднего арифметического ( $\bar{x}$ ); дисперсии ( $\sigma^2$ ); стандартного среднеквадратического отклонения ( $\sigma$ ); среднестатистических ошибок ( $m$ );  $t$ -критерия Стьюдента (для независимых выборок).

Протокол, подсчет и оценка результатов тестирования в нашей работе представляет собой запись результатов проведенного теста.

Теоретическое и экспериментальное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры УО «БрГУ им. А.С. Пушкина». В исследовании принимали участие студенты основного отделения 1-го курса в количестве  $n=97$  человека (юноши ( $n=49$ ) и девушки (48)).

Анализ уровня физического развития, представленный в таблице 1 студентов (юноши) 1-го курса юридического и географического факультетов, позволил нам выявить статистическую достоверность различий ( $P<0,05=2,02$  и  $P<0,01=2,70$ ) между результатами только тестового задания «жизненный индекс» ( $t=2,68$ ).

Как видно из таблицы 2, анализ уровня физического развития у студенток 1-го курса юридического и географического факультетов, позволил нам установить статистические существенные различия ( $P<0,05=2,02$  и  $P<0,01=2,70$ ) лишь между показателями контрольных испытаний – «масса тела» (% воды –  $t=2,05$ )

Таблица 1 – Характеристика уровня физического развития студентов (юношей 1-го) курса юридического и географического факультетов

Тестовое задание		Факультеты						t-критерий Стьюдента
		Юридический ф-т			Географический ф-т			
		х	σ	± m	х	σ	± m	
Рост	стоя	178,4	4,83	1,01	179,12	3,83	1,11	0,43
	сидя	134,0	2,62	0,55	135,13	2,82	0,61	1,33
Масса тела	Вес	73,24	6,9	1,44	74,33	7,04	1,51	0,52
	% жира	30,87	4,5	0,94	32,14	4,62	0,98	0,94
	% воды	39,18	8,3	1,73	38,03	8,13	1,52	0,50
Окружность грудной клетки	Спокоен.	80,35	4,49	0,94	80,15	4,31	0,84	0,16
	При вдохе	84,65	4,56	0,95	85,25	4,42	0,91	0,46
	При выдохе	76,83	4,27	0,89	77,93	4,34	0,92	0,86
Динамометрия кистевая		46,96	5,38	1,1	45,06	5,26	1,15	1,19
		43,38	7,37	1,5	40,13	6,21	1,42	1,57
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)		4529	272,02	56,72	4415	241,02	52,2	1,48
Жизненный индекс		62,09	3,32	0,69	59,4	3,64	0,73	<b>2,68</b>
Весо-ростовой индекс Кетле		410,09	33,54	6,99	415,2	31,4	7,12	0,51
Показатель крепости телосложения (по Пинье)		26,41	6,44	1,34	24,66	5,23	1,41	0,90

Таблица 2 – Характеристика уровня физического развития студентов (девушки 1-го) курса юридического и географического факультетов

Тестовое задание		Факультеты						t-критерий Стьюдента
		Юридический ф-т			Географический ф-т			
		х	σ	± m	х	σ	± m	
Рост	стоя	167,2	7,47	1,47	169,41	7,65	1,32	1,08
	сидя	128,3	4,19	0,82	130,42	4,31	0,93	1,70
Масса тела	Вес	61,11	6,96	1,37	63,25	7,03	1,51	1,05
	% жира	29,81	3,77	0,74	28,62	3,62	0,78	1,11
	% воды	41,92	1,9	0,37	40,42	1,82	0,33	<b>2,05</b>
Окружность грудной клетки	Спокоен.	80,58	2,52	0,49	81,37	2,64	0,45	1,19
	При вдохе	83,85	2,98	0,58	84,45	2,86	0,78	0,62
	При выдохе	77,38	2,21	0,43	76,88	2,28	0,53	0,73
Динамометрия кистевая		31	5,93	1,16	30,43	5,59	1,19	0,34
		26,77	5,29	1,04	27,48	5,38	1,09	0,47
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)		2776	259,57	50,91	2840	276,57	52,32	0,88
Жизненный индекс		45,64	3,28	0,64	44,9	3,43	0,69	0,79
Весо-ростовой индекс		364,88	31,4	6,16	373,41	32,31	6,37	0,96
Показатель крепости телосложения (по Пинье)		25,58	5,18	1,02	24,79	5,27	1,08	0,53

Таким образом, в результате сравнительного анализа уровня физического развития студентов 1-го курса юридического и географического факультетов, нами было установлено, что ряд показателей физического развития носят недостоверные ( $P > 0,05$ ) различия, что дает основания говорить об относительном равном уровне соматического развития.

Проводимые измерения помогут составить общую картину о физическом развитии студентов Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. Это позволит определить и скорректировать промежуточные цели и текущие педагогические задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации учебного процесса, повышению эффективности вузовского физического воспитания в целом.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Коджешау, М. Х. Физическое воспитание студентов вузов и факторы его определяющие: автореф. ... дис. канд. пед. наук / М. Х. Коджешау; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1995. – 15 с.

3. Новиков, В. Н. Динамика физических качеств состояние здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в вузе / В. Н. Новиков // Физкультура и здоровье студентов. – М., 1988. – 207 с.

4. Лубышева, Л. И. Физкультурное воспитание в вузе. Сущность и ориентиры развития / Л. И. Лубышева // Теория и практика физического воспитания учащейся молодежи: межвуз. сб. науч. тр. – Тула, 1993. – С. 3–10.

5. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

7. Булич, Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизне-деятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравьев. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

8. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учеб. / Г. А. Макарова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 480 с.



*Гапонёнок Ю.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С МНОЖЕСТВЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ  
И ПСИХИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ БОГУШЕВСКОГО  
ДОМА-ИНТЕРНАТА (ВИТЕБСКАЯ ОБЛАСТЬ)**

*Harapionok Yu.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**PECULIARITIES OF CHILDREN WITH MULTIPLE PHYSICAL  
AND MENTAL DISORDERS IN THE DEVELOPMENT  
OF THE BOGUSHEV HOUSE-BOARD (VITEBSK REGION)**

**ABSTRACT.** This article presents the results of the analysis of the functional organism of children with severe multiple developmental disorders. Information from medical records collected and analyzed. The results of the study revealed a decrease in the level of adaptation, autonomic regulation, central regulation, psycho-emotional state, an integral indicator in children with severe multiple developmental disorders. Unfavorable obstetric history leads to disruption of the development of the nervous system of the child's body.

**KEYWORDS:** children with severe multiple disabilities; heart rate variability; obstetric history.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье приведены результаты анализа функционального организма детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии. Собрана и проанализирована информация из медицинской документации. Результаты проведенного исследования выявили снижение уровня адаптации, вегетативной регуляции, центральной регуляции, психоэмоционального состояния, интегрального показателя у детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии. Неблагоприятный акушерский анамнез приводит к нарушению развития нервной системы организма ребенка.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети с тяжелыми множественными нарушениями; вариабельность сердечного ритма; акушерский анамнез.

Одним из доминирующих направлений государственной политики Республики Беларусь в сфере образования является обеспечение доступности образования лицам с особенностями психофизического развития, с учетом нарушения, степени тяжести нарушения и возможностям ребенка. Отсюда возникает необходимость диагностики отклонений в развитии, выявления причин и разработке мероприятий, направленных на коррекцию имеющихся нарушений.

**Материал и методы.** Исследование было выполнено на базе Богусhevского дома-интерната для детей с особенностями психофизического развития. Исследование предусматривало оценку функционального состояния организма детей на основе

вариабельности сердечного ритма с использование программно-аппаратного комплекса «Омега-М» в состоянии функционального покоя. В качестве индикаторов использовали оценку уровня адаптации (А), показателя вегетативной регуляции (В), показателя центральной регуляции (С), показателя психоэмоционального состояния (D), Health – Интегральный показатель состояния. Сравнение показателей адаптации детей с тяжелыми множественными нарушениями мы провели с контрольной группой клинически здоровых детей, обучающихся в г. Витебске. Анализ акушерского анамнеза (сведения о родителях, течение беременности, неонатальный период, особенности развития ребенка) проводился на основе медицинской документации (медицинские карты) детей. Всего проанализировано 40 карт.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены, систематизированы и представлены в виде таблицы.

Таблица – Показатели адаптации по данным комплекса «Омега-М» клинически здоровых детей г. Витебске и детей с ТМНР

Показатели	Клинически здоровые. Исходные медиана 25–75 квартиль (n=40)	ТМНР. Исходные медиана 25–75 квартиль (n=40)
Пульс	71 (67–78)	101 (84–118)
А – уровень адаптации организма	75,93 (60,04–85,79)	47,5 (19,71–68,01)
В – показатель вегетативной регуляции	88,10 (71,46–98,29)	36,00 (9,15–82,55)
С – показатель центральной регуляции	68,42 (59,93–77,72)	46,78 (25,06–61,71)
Д – психоэмоциональное состояние	69,56 (64,37–79,84)	48,32 (26,92–65,26)
Health – интегральный показатель состояния	74,75 (64,66–82,92)	44,42 (18,9–67,4)

В таблице можно видеть, что у детей с ТМНР показатели уровня адаптации (А), вегетативной регуляции (В), центральной регуляции (С), психоэмоционального состояния (D) значительно ниже, чем у клинически здоровых детей г. Витебска. К сожалению, данных в медицинской документации о материально-бытовых условиях беременных женщин не имелось. В медицинских картах содержались сведения о 12 матерях, из них:

- 1 умерла во время родов;
- 1 прерывала беременность в 12 и 16 недель беременности;
- 1 прерывала беременность в 18–21 неделю беременности;
- 1 прерывала беременность в 30 недель беременности;
- 6 страдали алкогольной и никотиновой зависимостью, из них 2 не состояли на учете по беременности;
- 1 рожала в домашних условиях;
- 1 страдала психическим заболеванием.

У одного ребенка в медицинской карте указано, что оба родителя страдали алкоголизмом. В соответствии с данными медицинской документации, содержащей информацию о родах и беременности, можно отметить:

- от 1-х родов и 1-й беременности родились 12 детей;
- от 2-й беременности и 2-х родов родились 6 детей;
- от 2-й беременности и 3-х родов родился 1 ребенок;
- от 3-й беременности и 3-х родов родились 3 ребенка;
- от 3-х родов и 8-й беременности родился 1 ребенок;
- от 4-й беременности 4-х родов родились 2 ребенка;
- от 4-х родов и 5-й беременности родился 1 ребенок;
- от 4-х родов и 6-й беременности родился 1 ребенок;
- от 5-й беременности и 5-х родов родился 1 ребенок;
- от 6-й беременности родился 1 ребенок;
- от 6-й беременности и 4-х родов родился 1 ребенок;
- от 6-х родов и 9-й беременности родился 1 ребенок;
- от 8-й беременности и 3-х родов родился 1 ребенок;
- от 8-й беременности 2 ребенка;
- от 9-й беременности и 6-х родов родился 1 ребенок;
- от 10-й беременности родился 1 ребенок.

12 родившихся детей от первой беременности и родов имели в анамнезе низкие баллы по шкале Апгар, преждевременное излитие вод, длительный безводный период, родовую травму, срочные роды, преждевременные роды в 28–31 неделю беременности, тугое обвитие пуповины вокруг шеи. Вес при рождении менее 2000 г составил у 8 новорожденных, более 4000 г родился один ребенок, который получил травму во время родов. В одном случае произошли домашние роды, мать страдала бытовым пьянством. В настоящее время, согласно данным медицинских карт, у детей установлены следующие диагнозы:

- детский церебральный паралич (ДЦП) – 20;
- генетическая патология (синдром Дауна) – 6;
- умственная отсталость – 40;
- раннее органическое поражение центральной нервной системы (РОПЦНС) – 25;
- врожденная патология сердца – 2;
- алалия – 2.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования на базе Богушевского дома интерната выявили различия между уровнем адаптации, вегетативной регуляции, центральной регуляции, психоэмоционального состояния, между лицами с тяжелыми множественными нарушениями в развитии и обучающимися г. Витебска. В результате проведенного исследования мы выяснили, что одной из причин нарушений в развитии является длительный безводный период, способствующий внутриутробному инфицированию плода, преждевременные срочные роды, родовые травмы, а также асоциальный образ жизни родителей. Неблагоприятный акушерский анамнез, педагогическая запущенность и специфика воспитания в закрытых коллективах влияют на развитие нервной системы организма. Отсюда возникает необходимость дифференцированного подхода к диагностике отклонений в развитии и коррекции выявленных нарушений.

*Гриб П.В.,*

*Лойко Т.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОПУСКНУЮ СПОСОБНОСТЬ МОЗГА**

*Grib P.V.,*

*Loika T.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **THE EFFECT OF MOTOR ACTIVITY ON THE BRAIN THROUGHPUT**

**ABSTRACT.** The article analyzes The characteristics of the brain throughput in men, depending on the specifics of their motor activity, is analyzed in the article.

**KEYWORDS:** brain capacity; motor activity; American football; serviceman.

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируются особенности пропускной способности мозга у мужчин в зависимости от специфики их двигательной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** пропускная способность мозга; двигательная деятельность; американский футбол; военнослужащий.

Любое двигательное действие человека программируется и корректируется корой больших полушарий на основе анализа и синтеза информации, собранной сенсорными системами, а также подключения двигательной памяти [1]. Эффективность этих процессов, особенно второго, в значительной степени зависит от пропускной способности мозга.

**Цель нашего исследования** – изучить особенности пропускной способности мозга у мужчин, занимающихся различными видами двигательной деятельности.

Для достижения поставленной цели нами было обследовано 57 мужчин в возрасте 20–35 лет. Из них 37 человек в свободное от профессиональной деятельности время (вечернее время суток, выходные дни) занимались американским футболом в клубе «Литвины». 20 человек являлись военнослужащими по контракту. В рамках физической подготовки они занимались рукопашным боем. Для определения пропускной способности мозга мужчин использовались бланки с кольцами Ландольта (всего 1024 кольца) [2]. Каждое кольцо имело разрыв в одном из восьми направлений. Исследуемые, просматривая бланки, должны были как можно быстрее вычеркнуть все кольца, имевшие разрыв в строго определенном направлении. Фиксировалось время выполнения задания, подсчитывалось количество допущенных ошибок (зачеркнуто кольцо с разрывом в другом направлении или пропущено кольцо с разрывом в

заданном направлении). Пропускная способность мозга рассчитывалась по следующей формуле:

$$C = \frac{0,5436 \times 1024 - 2,807 \times n}{T} \text{ (бит/с)},$$

где С – пропускная способность мозга (бит/с); Т – время выполнения задания (с); 0,5436 – средний объем информации, перерабатываемой мозгом при просмотре каждого кольца; 1024 – количество просмотренных колец; 2,807 – объем потери информации при каждом ошибочном действии; n – количество ошибок.

Анализ результатов работы с бланками показал, что по времени выполнения задания и итоговой оценке пропускной способности мозга между мужчинами, занимающимися американским футболом и проходящими военную службу по контракту, значимые различия отсутствовали. При этом количество допущенных ошибок у первых было в 2 раза больше. Различия статистически значимы (таблица 1).

Таблица 1 – Пропускная способность мозга у мужчин в зависимости от специфики выполняемой двигательной деятельности

Показатели	Американские футболисты (n=37)	Военнослужащие (n=20)	Значимость различий (P)
Время работы, с	397,70±12,25	425,3±35,4	p>0,05
Количество ошибок	21,89±2,42	11,35±2,41	p<0,05
Пропускная способность мозга, бит/с	1,29±0,044	1,33±0,07	p>0,05

Индивидуальный анализ результатов обследования показал, что высокая и очень высокая пропускная способность мозга была преобладающей как у американских футболистов, так и у военнослужащих (соответственно 75,6 % и 85 %). Пропускная способность мозга ниже среднего и низкая была выявлена только у военнослужащих (рисунок 1).

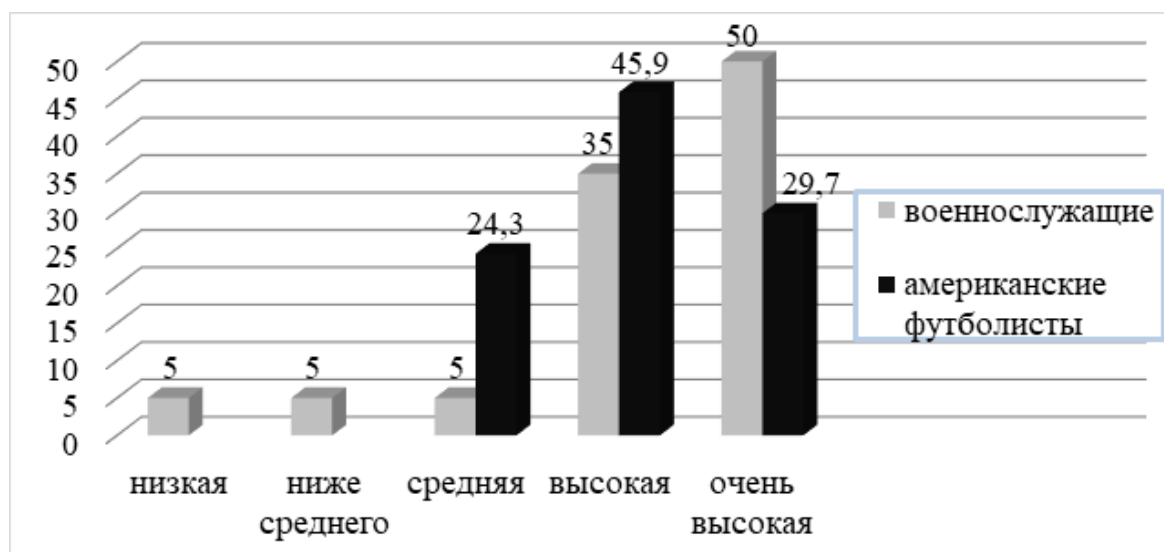


Рисунок 1 – Пропускная способность мозга у мужчин в зависимости от специфики выполняемой двигательной деятельности (%)

Представленные данные свидетельствуют о том, что пропускная способность мозга у американских футболистов была несколько выше, чем у военнослужащих.

Изучение особенностей пропускной способности мозга у американских футболистов в зависимости от игрового амплуа показало, что игроки атаки имели более высокую пропускную способность мозга по сравнению с игроками защиты, что проявилось в основном в более быстром просмотре бланков с кольцами Ландольта (таблица 2).

Таблица 2 – Пропускная способность мозга у мужчин в зависимости от игрового амплуа в американском футболе

Показатели	Игровое амплуа		Значимость различий (P)
	защитник (n=19)	атакующий (n=18)	
Время работы, с	428,89±13,89	364,78±17,69	p<0,05
Количество ошибок	20,26±2,80	23,61±4,05	p>0,05
Пропускная способность мозга, бит/с	1,19±0,041	1,39±0,073	p<0,05

Наиболее часто пропускная способность мозга у американских футболистов, независимо от их игрового амплуа, оценивалась как высокая. Средняя пропускная способность мозга у игроков защиты выявлялась в 1,9 раза чаще, а очень высокая – в 1,8 раза реже, чем у игроков атаки (рисунок 2).

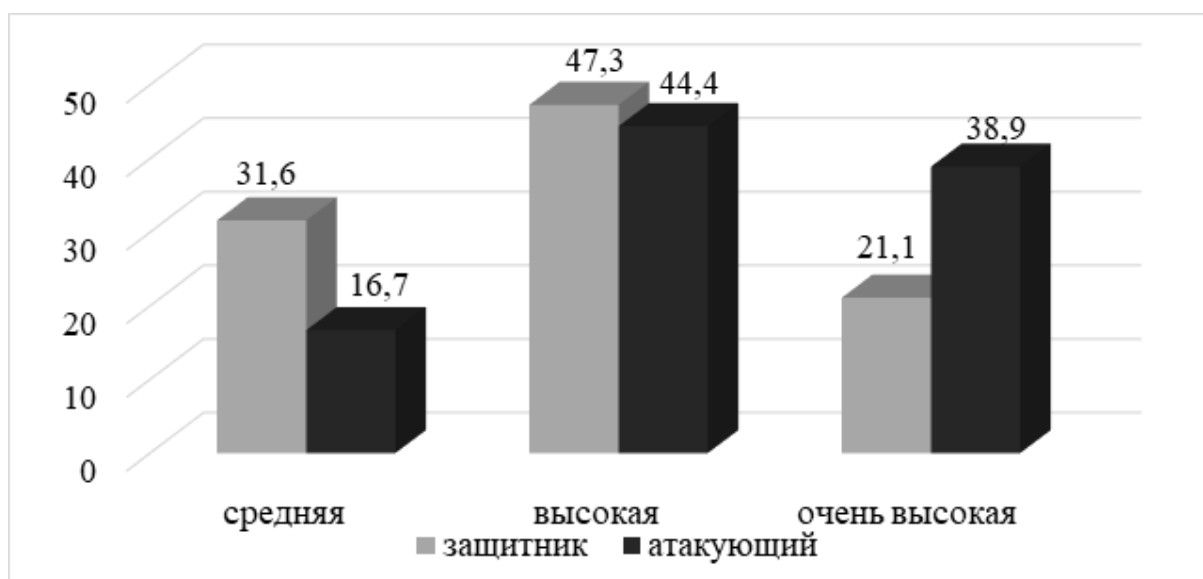


Рисунок 2 – Пропускная способность мозга у мужчин в зависимости от игрового амплуа в американском футболе (%)

Можно предположить, что выявленное превосходство игроков атаки над игроками защиты по уровню пропускной способности мозга связано с большей вариативностью двигательных действий первых в условиях игровой деятельности, что предъявляет повышенные требования к скорости и качеству обработки информации, поступающей в мозг по каналам как прямой, так и обратной связи.

Мы изучили влияние двигательной деятельности различной направленности (отработка тактических действий в американском футболе, отработка приемов рукопашного боя и продолжительный равномерный бег) на пропускную способность мозга мужчин.

Решение разнообразных тактических задач, возникавших в процессе игровой деятельности, положительно повлияло на пропускную способность мозга американских футболистов (прирост составил 15,4 %). Это проявилось в основном в существенном снижении количества ошибок, допущенных мужчинами при просмотре бланков с кольцами Ландольта (на 44,9 %) по окончании тренировочного занятия. Время выполнения тестового задания сократилось не столь значительно (всего на 7,2 %). Оработка приемов рукопашного боя привела к менее выраженному улучшению пропускной способности мозга (на 7,7 %), меньшему снижению количества допущенных ошибок (на 17,9 %) и практически такому же сокращению времени просмотра бланков (на 9,8 %). После выполнения продолжительной однообразной циклической нагрузки пропускная способность мозга снизилась на 2,8 %. Это проявилось в основном в значительном увеличении количества допущенных ошибок (на 64 %). Время просмотра бланков осталось неизменным.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о разнонаправленном влиянии двигательной деятельности человека на пропускную способность мозга. Наибольший положительный эффект на нее оказывает игровая деятельность. Продолжительные однообразные циклические действия снижают пропускную способность мозга.

1. Лойко, Т. В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка: пособие / Т. В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 41 с.

2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека: учеб. пособие для вузов физ. культуры / под общ. ред. А. С. Солодкова; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.

*Гришанова Н.В.*

Полоцкий государственный университет  
Республика Беларусь, Полоцк

**АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОГРАММ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ  
ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Hryshanava N.V.*

Polotsk State University  
Republic of Belarus, Polotsk

**ANALYTICAL REVIEW OF PROGRAMS OF EXTRACURRICULAR  
ACTIVITIES IN ORIENTEERING FOR INSTITUTIONS OF GENERAL  
SECONDARY EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** The article discusses the possibility of implementing programs of optional classes on the subject Physical Culture and Health at the institutions of the general secondary education of the Republic of Belarus. The article gives a brief overview of the existing programs of optional classes in orienteering for pupils of the 5–11 grades of the general secondary educational institutions.

**KEYWORDS:** orienteering; extracurricular activities; pupils; general secondary educational institution.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются возможности реализации программ факультативных занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь. Приведен краткий обзор существующих в Республике программ факультативных занятий по спортивному ориентированию для учащихся 5–11-х классов учреждений общего среднего образования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивное ориентирование; факультативные занятия; учащиеся; учреждение общего среднего образования.

В решении основных задач по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования немаловажную роль играют факультативные занятия, которые направлены на повышения интереса у занимающихся к изучаемому учебному предмету, а также на всестороннее физическое развитие учащихся [1].

При всей значимости урока физической культуры как основы процесса физического воспитания учащихся в учреждениях общего среднего образования, особое значение в формировании здорового образа жизни принадлежит факультативным занятиям спортивной направленности [3], которые могут проводиться как среди недели, так и в шестой школьный день в рамках занятий «Час здоровья и спорта» [2].

Занятия «Час здоровья и спорта» планируются и проводятся за счет учебных часов, предусмотренных в типовом учебном плане для учреждений общего среднего



образования на проведение факультативных занятий. Так как по своей смысловой нагрузке занятия «Час здоровья и спорта» являются продолжением занятий по физической культуре, то при их планировании и реализации также могут быть использованы учебные программы факультативных занятий физкультурно-спортивной направленности, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь [2].

Грамотно используя и чередуя разнообразные формы физического воспитания можно эффективно повышать как физическую, так и интеллектуальную работоспособность учащихся, что позволит предупреждать гиподинамию и повысит интерес и мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и спортом [3].

Так как при выборе содержания занятий «Час здоровья и спорта» в V–XI классах количество и перечень изучаемых видов спорта не регламентируется [2], то целесообразно при проведении данных занятий использовать новые виды спорта, которые не входят в базовый компонент программы по предмету «Физическая культура и здоровье», чтобы не только расширить школу движений учащихся, но и заинтересовать их. А также реализовывать программы факультативных занятий по видам спорта, которые обладают ярко выраженным оздоровительным эффектом и способствуют повышению интеллектуальных возможностей учащихся.

В связи с этим нами был проведен аналитический обзор программ факультативных занятий по спортивному ориентированию для учреждений общего среднего образования в Республике Беларусь. Так как занятия спортивным ориентированием, помимо развития навыков ориентирования на местности, содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, совершенствованию личностных качеств, закреплению знаний, полученных по другим предметам, помогают изучить природу и привить любовь к ней, дисциплинируют [5].

Для реализации в учреждениях общего среднего образования имеется две учебные программы факультативных занятий по спортивному ориентированию для V–XI классов, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь.

Первая программа называется «Ориентирование спортивное», авторы К.В. Кугот, О.Л. Ермоленко, целью которой является формирование интереса обучающихся к занятиям ориентированием спортивным и их оздоровления с учетом возрастных особенностей. Программа факультативного курса рассчитана на 35 часов в год (1 раз в неделю).

Включает в себя теоретические и практические занятия, направленные на развитие знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туризма, необходимым для проживания в полевых условиях. Учебно-тематический план включает в себя следующие разделы: основы ориентирования спортивного, топографическая, техническая и тактическая подготовка, медицинская подготовка, личное и групповое снаряжение для нахождения на местности, общая и специальная физическая подготовка, краеведение [4].

В связи с тем, что в прогнозируемых результатах учащиеся должны уметь осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию, взаимодействовать с соперниками на соревнованиях, собирать информацию о месте соревнований, то для закрепления полученных знаний обучающимся необходима соревновательная практика. В данной программе раздел участие в соревнованиях и организация судейства не входит в часовой фонд, а лишь рекомендательно упоминается в пояснитель-

ной записке. Раздел по психологической подготовке учащихся объединен с разделом топографической подготовки и представлен упражнениями для развития памяти, внимания, мышления. Что также не дает в полном объеме знаний и умений учащимся для самостоятельных участия в соревнованиях.

Таким образом, программа предназначена для начальной подготовки учащихся в области спортивного ориентирования: получение базовых знаний и умений – азов ориентирования, а также имеет краеведческую направленность, что позволяет также осуществлять и патриотическое воспитание.

Вторая программа факультативных занятий по спортивному ориентированию для V–XI классов – «Зеленый стадион», авторы Н.В. Гришанова, И.В. Григоревич, Э.С. Ародь. Цель программы – повышение двигательной активности учащихся, привлечение к систематическим занятиям спортивным ориентированием, подготовка учащихся к соревнованиям по спортивному ориентированию различного уровня. Программа факультативного курса рассчитана на 35 часов в год (1 раз в неделю), а также на 70 часов в год (2 раза в неделю), в зависимости от уровня подготовленности и заинтересованности учащихся. Ориентирована на реализацию как учителями физической культуры, так и иными специалистами [5].

В отличие от предыдущей программы имеет ярко выраженную спортивную направленность и преемственность с программами спортивных школ и учреждений дополнительного образования, осуществляющих подготовку спортсменов по спортивному ориентированию. Это дает возможность привлечь учащихся к занятиям спортивным ориентированием, на более ранних этапах осуществлять спортивный отбор, постепенно повышать уровень знаний и умений в спортивном ориентировании, выполнение массовых разрядов и участие в соревнованиях городского и областного масштаба. Поэтому учебно-тематический план включает в себя теоретические и практические занятия по темам: «Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию»; «Значение спортивного ориентирования для укрепления здоровья и межличностного общения учащихся, гигиена занимающихся, режим дня и питания»; «Судейство соревнований по спортивному ориентированию»; «Основы контроля физического состояния организма; общая и специальная физическая подготовка»; «Техническая, тактическая и психологическая подготовка»; «Учебные дистанции, соревнования, судейская практика и контрольные тесты»; «Повторение, совершенствование изученного материала».

Стоит отметить, что к практическим занятиям по спортивному ориентированию допускаются учащиеся не только основной и подготовительной группы, но и учащиеся групп специальной медицинской, лечебной физической культуры и с ограниченными физическими возможностями (Trail-O) [5].

Таким образом, существующие программы факультативных занятий по спортивному ориентированию могут реализовываться в рамках занятия «Час здоровья и спорта» по двум направлениям: туристско-краеведческому – патриотическое воспитание совместно с обучением азам ориентирования и спортивному – обучение приемам ориентирования для дальнейшего выступления учащихся на соревнованиях городского и областного масштаба.

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 января 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г.: одоб. Советом Респ.

22 декабря 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 26.05.2012 г. // Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 21.02.2019.

2. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий при реализации образовательных программ общего среднего образования работе [Электронный ресурс]: ИМП Мин. Обр. Респ. Беларусь от 13 июля 2018 г. // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/2172-instruktivno-metodicheskie-pisma-2.html>. – Дата доступа: 20.02.2019.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования в шестой день школьной недели [Электронный ресурс]: метод. рекомендации // Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов». – Режим доступа: [http://www.sporteducation.by/img/file/mp/mr\\_organizasij\\_fizkulturno-ozdorovitelnoi\\_raboti.pdf](http://www.sporteducation.by/img/file/mp/mr_organizasij_fizkulturno-ozdorovitelnoi_raboti.pdf). – Дата доступа: 20.02.2019.

4. Кугот, К. В. Ориентирование спортивное: уч. программа факульт. занятий для V–XI классов учреждений общ. сред. образования с бел. и рус. яз. обучения [Электронный ресурс] / К. В. Кугот, О. Л. Ермоленко // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 18.02.2019.

5. Гришанова, Н. В. Зеленый стадион: уч. программа факульт. занятий для V–XI классов учреждений общ. сред. образования с бел. и рус. яз. обучения [Электронный ресурс] / Н. В. Гришанова, И. В. Григоревич, Э. С. Ародь // Нац. образовательный портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2018-2019-uchebnyj-god/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 18.02.2019.

**УДК 796.015.59**

*Догилева А.А.,  
Борисевич А.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республике Беларусь, Минск

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИРЛАНДИИ**

*Dogileva A.A.,  
Borisevich A.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE NATIONAL GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY FOR IRELAND**

ABSTRACT. The article deals with the guidelines on the development of physical culture in Ireland.

KEYWORDS: health; moderate physical activity; vigorous physical activity; aerobic physical activity; muscle strengthening; bone strengthening.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрен пример рекомендаций по развитию физической культуры в Ирландии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье; умеренная физическая активность; интенсивная физическая активность; аэробная физическая активность; укрепление мышц; укрепление костей.

Проблемы малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности являются большой проблемой в нашем мире, которая привела к разработке национальных программ по внедрению физической культуры в различных странах. Опыт подобных разработок полезно исследовать, перенимать лучшие методы, преломлять в свете национальных особенностей и традиций. В этой статье мы рассмотрим пример рекомендаций по развитию физической культуры в Ирландии.

Исполнительный директор Службы здравоохранения и Министерство здравоохранения по делам детей подготовили национальные программы по физической культуре для Ирландии в поддержку поощрения физической активности в этой стране. Эти рекомендации направлены на то, чтобы подчеркнуть важность физической активности для здоровья всех ирландцев, а также классифицировать физическую активность, необходимую для всех людей с учетом их кондиций и способностей, разделив их на возрастные группы.

Направления развития физической культуры в Ирландии были учтены при разработке национальной политики в области здравоохранения, образования, окружающей среды, спорта и транспорта, в рамках которого и создавалось Руководство по развитию физической культуры в стране. По данным Всемирной организации здравоохранения, физическая культура «позитивно взаимодействует со стратегиями улучшения рациона питания, препятствует употреблению табака, алкоголя и наркотиков, помогает уменьшить насилие, повышает функциональный потенциал и способствует социальному взаимодействию и интеграции» (ВОЗ, 2003).

В соответствии с принципами национальной политики Руководство адресовано всем, кто участвует в укреплении здоровья и физической активности в Ирландии, включая:

- работников в сфере пропаганды здорового образа жизни и общественного здравоохранения;
- медицинских работников, таких как семейные врачи, физиотерапевты, медсестры, диетологи и другие работники здравоохранения;
- учителей и других педагогических работников в области дошкольного, начального, среднего и третьего уровня образования;
- сотрудников партнерских спортивных организаций, спортивных инструкторов, тренеров, медицинских и фитнес-инструкторов;
- тренеров и волонтеров клубов;
- лидеров молодежных и детских клубов и др.

Основная идея Руководства заключается в том, что для здоровья человека заниматься физической деятельностью, как и любой деятельностью лучше, чем ничего не делать. Руководство, как сказано выше, включает рекомендации для трех возрастных

групп, и в частности для детей и молодежи, взрослых и пожилых людей. Собраны также рекомендации для инвалидов.

Руководство разъясняет, почему важно поощрять физическую активность: регулярные занятия физическими упражнениями являются ключом к получению здоровья. Исследования также показывают, что немногие ирландцы принимают участие в регулярной физической активности. Люди используют автомобильный транспорт, сидят за компьютером больше, чем когда-либо, а технический прогресс приводит к тому, что наша жизнь становится все менее активной.

Проведенное в стране исследование образа жизни и питания (SLÁN) 2007 года показало, что только 41 % взрослых ирландцев принимали участие в умеренной или интенсивной физической активности в течение 20 минут три или более раз в неделю. За последние десять лет этот уровень активности практически не изменился – 40 % в 2002 году по сравнению с 38 % в 1998 году.

Хотя многие люди думают о здоровье в контексте болезней, здоровье является понятием позитивным, которое комплексно охватывает физическое, психическое и социальное благополучие (Департамент здравоохранения и по делам детей, 2000). Физическая активность полезна для каждого аспекта вашего здоровья.

Регулярная физическая активность снижает риск хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца (ИБС), диабет II типа, инсульт, рак, остеопороз и депрессия. Для пожилых людей регулярная физическая активность снижает риск падений и травм. Чем активнее люди становитесь, тем чаще и дольше снижается риск хронических заболеваний.

Детям и молодежи (в возрасте от 2 до 18 лет) Руководство рекомендует активность от умеренного до интенсивного уровня по крайней мере 60 минут каждый день, включая упражнения на укрепление мышц, гибкость и укрепление костей не менее 3 раз в неделю. Умеренная и энергичная активность воздействует на сердце, заставляя его биться быстрее обычного, и воздействует на дыхание, которое становится тяжелее обычного.

Умеренная и энергичная физическая деятельность включает в себя все: от занятий спортом, уроков физического воспитания и формальных упражнений до активной игры и других физических действий, таких как танцы, плавание или скейтбординг. Он также включает в себя повседневные мероприятия, такие как ходьба и езда на велосипеде.

Рекомендации для взрослых (в возрасте от 18 до 64 лет) предлагают заниматься физической активностью не менее 30 минут в день, включая умеренную активность 5 дней в неделю (или 150 минут в неделю). Каждый взрослый должен быть активным. Некоторая физическая активность лучше, чем ничего. Чем больше физической работы человек выполняет, тем лучше для него здоровья. Умеренная и энергичная активность воздействуют на организм человека. Работа в умеренном режиме вызывает увеличение дыхания и частоту сердечных сокращений, а также вызывает легкое потоотделение. Работа в энергичном режиме вызывает тяжелое дыхание, из-за которого человек не может вести разговор, ускоряется ритм работы сердца и повышается потоотделение, ослабевают концентрация.

Примерами умеренной активности служат такие упражнения, как прогулки быстрым шагом, работа в саду, плавание средней интенсивности, водная аэробика, ве-

лоспорт, теннис, бальные танцы. Примерами интенсивной активности являются бег, активные виды спорта, такие как футбол или сквош, аэробика, быстрая езда на велосипеде или гребля, плавание, теннис, танцы, такие как, хип-хоп, сальса, ирландские танцы и т. д.

Пожилым людям (65 лет и старше) рекомендуется по крайней мере 30 минут в день активности средней интенсивности пять дней в неделю или 150 минут в неделю. Рекомендуется сосредоточиться на аэробной активности, укреплении мышц и балансе. Каждый пожилой человек должен быть активным. Пожилые люди также должны включать в свою повседневную жизнь умеренную и энергичную активность.

Каждый человек должен включать физическую активность в свою повседневную жизнь. Но Руководство предостерегает пожилых людей от чрезмерных нагрузок: «Не нужно делать все и сразу. Будет достаточно всего лишь 30 минут физической активности в день». Для детей все виды физической активности, должны выполняться не менее 60 минут в день. Особо подчеркивается, что игры и забавы важны, а занятия спортом и физической культурой должны приносить удовольствие, прививая детям и подросткам стремление к здоровому образу жизни и физической активности на всю жизнь.

1. The National Guidelines on Physical Activity for Ireland. – The Department of Health and Children; The Health Service Executive. – 2009.

УДК 796

*Домрачёва Е.Ю.,*

*Орсаев К.З.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ИГРЫ «ЛАЗЕРТАГ» ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАВЫКОВ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Domracheva E.Yu.,*

*Orsaev K.Z.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **PERSPECTIVES OF THE USE OF THE ENTERTAINING GAME LASERTAG TO IMPROVE THE FIRING SKILLS**

**ABSTRACT.** The article analyzes the prospects for the use of the entertaining game Lasertag in order to improve the firing skills. A retrospective study of the laser tag appearance has been conducted, as well as its differences from the traditional airsoft game.

**KEYWORDS:** fire training; laser tag; skills training.

**АННОТАЦИЯ.** В статье проанализированы перспективы использования развлекательной игры «Лазертаг» с целью улучшения навыков огневой подготовки. В рамках научной статьи проведено изучение ретроспектив появления лазертага, а также их отличия от традиционной игры в страйкбол.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** огневая подготовка; лазертаг; тренировка навыков.

Современная развитость досуга в обществе позволяет использовать различные виды развлекательно-развивающих игр для развития навыков огневой подготовки. В последнее время отечественные авторы уделяют достаточно внимания на изучение перспектив применения страйкбола в процессе оттачивания навыков огневой подготовки, однако необходимо отметить, что на этом разнообразии развлекательно-развивающих игр не заканчивается. Сегодня все большую популярность приобретает игра «Лазертаг».

Современные информационные ресурсы определяют лазертаг, как высокотехнологичную игру, которая происходит в реальном времени. Суть игры заключается в поражении противника безопасными лазерными выстрелами из бластера-автомата [1].

Первые лазерные установки появились благодаря разработкам американских ученых в 60-е годы прошлого века. Главным двигателем в изучении лазерных устройств была необходимость в повышении контроля подготовки солдат Вооруженных сил США. Главным конструктивным недостатком таких установок стал комплект устройства. В него помимо лазерного автомата входили также блок питания, регистратор и генератор инфракрасного сигнала.

История появления устройств для ведения лазерного боя на территории СССР началось в ноябре 1973 года, когда группа советских ученых представила лазерную систему подготовки военнослужащих Вооруженных сил СССР на базе автомата Калашникова модернизированного (далее – АКМ). Несмотря на первичность всех представленных моделей, они поддерживали как одиночную лазерную стрельбу, так и очередями различных видов. Однако несмотря на вышеуказанные преимущества, в серийное производство данные модели не поступили по причине сложности производства [2].

Параллельно государственным разработкам активно велась деятельность по адаптации лазерных устройств в спортивных отраслях, а также в использовании лазерных установок для развлекательных целей. Так, в 1977 году американец Джордж Картер придумал концепцию игры «Лазертаг», адаптировав ее под досуговые потребности обычных людей.

На сегодняшний день «Лазертаг» исключил конструктивные недостатки прошлого поколения, тем самым сделав использование лазерных устройств максимально комфортным. На рубеже веков принято было считать «Лазертаг» как спорт «нового поколения». Однако по истечении 10–15 лет «Лазертаг» закрепился в обществе больше как развлекательная игра.

Анализируя возможности и особенности использования «Лазертага» в целях совершенствования навыков огневой подготовки, следует отметить высокий потенциал данных положений. Так, условия и обстоятельства, приближенные к реальному ведению боевых действий, обяжут обучающихся соблюдать правила личной безопасно-

сти сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД), а также спровоцируют адаптационные процессы в психике человека к действиям, близким к экстремальным [3].

Дополнительным преимуществом данного применения является развитие маневренных навыков обучающегося, которые в силу развития игровой ситуации будут вынуждены совершать маневренные действия различной степени сложности.

Учитывая вышесказанное, считаем перспективным использование «Лазертаг» в процессе обучения курсантов и слушателей для совершенствования навыков огневой подготовки, а также адаптации обучающихся к различным экстремальным ситуациям.

1. Conforti, G. Dynamics Through Devices / G. Conforti // Infantry. – January-February 1973. – Vol. 63. – N. 1. – P. 13.

2. Bulova Annual Report to the stockholders 1959/60. – N. Y.: Bulova Watch Company, 1960. – P. 14. – 18 p.

3. Laser Gun // Military Review. – November 1973. – Vol. 53. – N. 11. – P. 91.

**УДК 796**

*Домрачёва Е.Ю.,*

*Сополева Д.М.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Domracheva E.Yu.,*

*Sopolyova D.M.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING IN MARTIAL ARTS**

**ABSTRACT.** When choosing a particular sport that arises for everyone, the main thing is not to make a mistake. Martial arts are a very serious occupation, not everyone can do. Representatives of this sport are very strong, both physically and psychologically. Before you make your choice in favor of martial arts, think it over very well, otherwise you will not make any progress.

**KEYWORDS:** martial arts; speed qualities; power qualities; physical qualities; volitional qualities; karate; sambo; boxing.

**АННОТАЦИЯ.** При выборе определенного вида спорта, который возникает у каждого, главное – не ошибиться. Единоборства – это очень серьезное занятие, не каждому по силу. Представители того вида спорта очень сильны как в физическом,



так и в психологическом плане. Перед тем как сделать свой выбор в пользу единоборств, очень хорошо подумайте, иначе никакого прогресса вы не добьетесь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** единоборства; скоростные качества; силовые качества; физические качества; волевые качества; каратэ; самбо; бокс.

Каждый человек с рождения обладает индивидуальным набором физических качеств, но в процессе развития появляется необходимость в получении и усовершенствовании физических качеств, необходимых для достижения высокого результата в том или ином виде спорта.

Развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Безусловно, человечеству известно большое разнообразие видов спорта, каждый из которых способствует совершенствованию физических качеств личности, но в данной статье мы остановимся на единоборствах.

В настоящее время известно 1453 вида единоборств, но немногие из них имеют популярность. Самыми известными видами единоборств являются такие, как: каратэ, дзюдо, самбо, рукопашный бой, тхэквондо, бокс, кикбоксинг и другие. Каждому из вышеперечисленных видов спорта необходима своя теория и методика подготовки. Но, тем не менее, существуют и общеобязательные положения, которые необходимы для подготовки спортсмена на подготовительном этапе [1].

Начальная спортивная подготовка борцов предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т. е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости». Для спортсменов-единоборцев большое значение имеет проявление выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности, с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах [2].

Занятия различными видами единоборств способствуют развитию скоростных и силовых качеств и видов их проявлений. Скоростные способности спортсменам необходимы для быстрого принятия решений в поединке, нанесения ударов, выполнения защитных действий и т. д. Выносливость проявляется при длительном ведении поединка и во время тренировочных занятий, в том числе на фоне утомления. Силовые способности необходимы в любом единоборстве, так как, только обладая определенным уровнем развития силы, можно нанести удар, приносящий физический урон противнику и т. д.

Необходимо отметить большую психологическую подготовку при занятиях единоборствами. Во время тренировок уделяется большое значение воспитанию волевых качеств, духовному развитию личности, обучению основам самоконтроля. Тренеры прививают своим подопечным уважение к старшим, честность, порядочность, справедливость, соблюдение установленных требований морали, настойчивость и терпение, благодаря которым спортсмены заставляют себя продолжать тренировки. Но, все же, одним из важнейших эффектов тренировочного процесса спортсменов является развитие физических качеств [3].

Требуется определить задачи, стоящие перед единоборствами. Таким образом, задачами единоборств являются:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими эмоциями.
3. Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития.
4. Овладение боевой техникой и ее совершенствование.
5. Участие в спортивных соревнованиях, в целях достижения успеха и совершенствования своих личностных качеств.

Процесс планирования тренировочного процесса подразумевает использование в определенной последовательности средств и методов для повышения уровня общей физической, технической, тактической и психической подготовленности. На начальных этапах становления спортивного мастерства единоборцев необходимо акцентировать внимание на формирование двигательных навыков. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит спортсмену на доли секунды опередить противника. В дальнейшем, с ростом спортивного мастерства роль физической подготовленности становится все более важной. Тактическое мастерство совершенствуется по мере накопления соревновательного опыта.

Физическая подготовленность должна совершенствоваться с учетом физиологических особенностей спортсмена, а именно, протекания срочных и долговременных адаптационных процессов.

Таким образом, развитие общих физических качеств, повышение физической подготовленности являются общей задачей для каждого из видов боевых искусств.

Немаловажным фактором является также то, что спортсмен-единоборец в своей деятельности привык решать не только технические, но и тактические задачи, быстро принимает решения в сложных, постоянно меняющихся под воздействием противника ситуациях.

Изучая процесс подготовки спортсменов-единоборцев, можно выделить определенные этапы:

1. *Начальный этап.* *Заключается в подготовке организма к определенным нагрузкам, которые последуют на следующих этапах.* Поэтому в планировании тренировочных процессов на данном этапе тренерам следует направить внимание на увеличение силы мышц рук, туловища и ног спортсменов.

2. *Базовый этап.* *Решает задачу увеличения силы и мощности основных мышц борца.* На этом этапе уже необходимо работать над увеличением проявления качеств, важных для любого вида единоборств, а именно силы и мощности.

3. *Предсоревновательный.* После большого объема нагрузок в организме спортсмена имеется явное переутомление. На данном этапе тренеру необходимо распределять время тренировочного процесса с учетом отдыха, необходимого спортсменам для восстановления потраченной энергии.

4. *Соревновательный этап.* *Направлен на достижение наивысших результатов, а также на получение соревновательного опыта и обмена навыками и умениями с противником.*

*Для того, чтобы спортсмены на каждом из этапов двигались прогрессивно, важно определить методологию спортивной подготовки в единоборствах.*

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются важные качества, формируется мировоззрение[4].

В практических целях методы можно условно разделить на группы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Для повышения качества усвоения спортсменами приемов, а также правил выбранного вида спорта, необходимо чередовать данные методы в тренировочном процессе. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, а также индивидуальным особенностям единоборцев, их квалификации и подготовленности.

Следует учитывать, что освоение спортивной техники практически всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения технических приемов и действий в соревновательных условиях. Особенно это характерно для единоборств, в которых овладение тем или иным техническим приемом непосредственно предполагает изучение тактики применения его в условиях соревновательного процесса [5].

Выводы. Важным звеном спортивной подготовки в единоборствах являются спортсмен и тренер, их качественная работа. Важно, что для каждого этапа развития физической подготовленности в рамках конкретного единоборства, необходимо подбирать свои подходящие методы. Таким образом, на начальном этапе происходит развитие общефизических способностей, а затем, в процессе изучения и усвоения единоборцами приемов борьбы, необходимо индивидуализировать тренерскую работу, а также работать над увеличением нагрузок для перспективных спортсменов.

Безусловно, лишь совместная работа тренера и спортсмена способна содействовать появлению высокой результативности единоборцев.

1. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.

2. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / А. Н. Блеер [и др.]; под ред. В. В. Гожина, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.

3. Шиян, В. В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов: ежегодник / В. В. Шиян // Спортивная борьба. – М., 1983. – С. 11–13.

4. Алахвердиев, А. Ш. Особенности мотивации борцов: ежегодник / А. Ш. Алахвердиев, Р. А. Пилюян // Спортивная борьба. – М., 1982. – С. 64–69.

5. Аракелян, В. В. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Аракелян. – М., 1980. – 25 с.

*Дубовик О.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ

*Dubovik O.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## PECULIARITIES OF THE MOTIVATIONAL SPHERE OF THE 13–14 YEARS SWIMMERS

**ABSTRACT.** The purpose of the article is to study the characteristics of the motivational sphere of swimmers. In the article the author analyzed the results of the athletes and also made several small recommendations.

**KEYWORDS:** motive; motivation; motivational sphere; sports activity.

**АННОТАЦИЯ.** Целью статьи является изучение особенностей мотивационной сферы пловцов. В статье автором были проанализированы результаты спортсменов, а также даны небольшие рекомендации.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мотив; мотивация; мотивационная сфера; спортивная деятельность.

Мотивационная сфера человека является ядром психологии личности, к которой с каждым годом все больше возрастает интерес изучения и актуальность таких исследований также возрастает.

Сложность изучения мотивационной сферы личности проявляется в том, что в настоящее время существует множество различных подходов к рассмотрению мотивов и мотивации (потребностные теории, взгляды бихевиористов, биологизаторские теории, когнитивные теории и др.). При этом недостатком всех существующих в настоящее время точек зрения на данную проблему является то, что отсутствует определенный системный подход к изучению мотивов и мотивации [1].

Под мотивом понимают «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок личности [2]. В свою очередь, под мотивацией понимают совокупность мотивов, которые побуждают личность к деятельности [3].

Спортивная деятельность человека является многолетним процессом, который направлен на самосовершенствование личности в избранном виде спорта и достижение высоких результатов. В структуру деятельности спортсмена входят различные этапы с разнообразными, присущими только этому этапу мотивами спортивной деятельности. Не зная особенностей мотивационной сферы спортсмена, почти невозможно говорить о достижении им высоких спортивных результатов, которые, в свою очередь, являются конечным продуктом деятельности спортсмена в спорте. Потому что значимым фактором взаимосвязи спортсмена с деятельностью и фактором дости-

жения высоких результатов в избранном виде спорта является мотивация спортивной деятельности.

Исследователей в области спортивной психологии интересовало и интересует, что подталкивает человека, который занимается избранным видом спорта, к самосовершенствованию, что в течение долгих лет направляет его активность на избранную им деятельность. Преимущественно остро этот вопрос стоит в спорте высших достижений. В условиях острой конкуренции на соревнованиях мы вправе предполагать от спортсменов полной самоотдачи, а следовательно, и успешного выступления только от спортсменов, которые определенным образом более мотивированы.

Для изучения особенностей мотивационной сферы пловцов было проведено исследование с участием 24 пловцов в возрасте 13–14 лет. Все исследуемые имеют спортивный разряд от III взрослого до кандидата в мастера спорта Республики Беларусь.

Исследование проводилось с помощью следующих методик: методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса, методика диагностики личности «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса, методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана.

У спортсменов выявлено преобладание умеренно высокого уровня мотивации к успеху по методике диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса ( $17,75 \pm 0,56$  при  $P > 0,05$ ). Эти результаты свидетельствуют о том, что спортсмены-пловцы обладают сильным стремлением к успеху и при достаточно большой активности, упорстве и настойчивости они смогут достичь поставленных целей. В основе активности таких пловцов находится надежда на успех и потребность в достижении успеха. Спортсменам присуща полная мобилизация и сосредоточенность на реализации поставленной цели. В случае чередования успехов и неудач спортсмены-пловцы склонны к утрированию своих неудач. При выполнении заданий проблемного характера, при условии ограниченного времени результативность деятельности юных спортсменов, как правило, улучшается. Пловцы, которые ориентированы на успех, быстрее находят оптимальные решения и активно учатся на своих ошибках. Мотивация достижения у спортсменов проявляется в настойчивости достижения поставленных целей, в стремлении к улучшению спортивных результатов, в желании успешно выступать на соревнованиях.

У исследуемых пловцов преобладает средний уровень мотивации к избеганию неудач, который был выявлен при помощи методики диагностики личности «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса ( $16,08 \pm 0,66$  при  $P > 0,05$ ). Данные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов присутствует направленность личности не на победу, а на отсутствие поражения. Таким образом, это характеризует спортсменов-пловцов тем, что они боятся начать новое дело, чаще заняты решением срочных дел, игнорируя важные. У таких спортсменов привычным может стать стиль мышления «от негатива», что, в свою очередь, предопределяет отсутствие веры в себя и свои возможности и, соответственно, неуверенность в своих силах решить проблемы и достичь успеха.

Спортсмены-пловцы, которые мотивированы на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те спортсмены, которые имеют высокую готовность к риску, а также высокую мотивацию к избеганию неудач.

И наоборот, если у пловцов имеется высокая мотивация к избеганию неудач, то это препятствует достижению поставленной цели. Пловцы с выраженной ориентацией на успех выбирают оптимистичный взгляд на жизнь, расценивают задачи как стимул к движению вперед, к развитию, реагируют на появление препятствий с оптимизмом и энергией. Пловцы, у которых преобладает мотив избегания неудач, менее уверены в себе и своих силах, более тревожны, а также склонны сдерживать свою активность.

По методике диагностики мотивационной структуры личности, разработанной В.Э. Мильманом, были выявлены следующие результаты: по шкале «Поддержание жизнеобеспечения» –  $23,67 \pm 0,97$  при  $P > 0,05$ , что при таких результатах отражает заботу спортсменов о насущных условиях существования, стремление обеспечить себя и своих близких материальными ресурсами. По шкале «Комфорт» –  $22,48 \pm 1,70$  при  $P > 0,05$  и это проявляется у спортсменов в заботе о средствах существования, в более совершенных, удобных, надежных проявлениях, приносящих больше удовольствий. По шкале «Социальный статус» –  $30,42 \pm 1,43$  при  $P > 0,05$ , что отражается в стремлении спортсменов-пловцов получать внимание окружающих, престиж, влияние и власть. По шкале «Общение» –  $29,33 \pm 1,47$  при  $P > 0,05$  и эти результаты могут выражаться в двух позициях: в положительных устремлениях – аффилиация, опека, внимание; и социально отрицательных – унижение, угождение, подчинение, агрессия. По шкале «Общая активность» –  $21,16 \pm 1,47$  при  $P > 0,05$ , что отражает энергичность спортсменов, стремление исследуемых приложить свою энергию и умения в той или иной сфере деятельности. По шкале «Творческая активность» –  $28,33 \pm 1,91$  при  $P > 0,05$ , данные результаты характеризуют спортсменов тем, что они стремятся использовать свою энергию и возможности в той сфере, где можно получить творческие результаты. По шкале «Общественная полезность» –  $19,75 \pm 1,71$  при  $P > 0,05$ , что выражается в стремлении спортсменов-пловцов делать добрые дела, принести общественную пользу. По шкале «Направленность на эмоциональные переживания стенического типа» –  $7,41 \pm 0,59$  при  $P > 0,05$  и данные результаты отражают склонность испытуемых к активным, деятельным эмоциональным переживаниям и устойчивую, конструктивную, управляемую позицию в трудных ситуациях. По шкале «Направленность на эмоциональные переживания астенического типа» –  $7,75 \pm 0,53$  при  $P > 0,05$ , что проявляется в неумении спортсменов управлять собой в трудных ситуациях, раздражительности, склонности к проявлению разного рода защитных механизмов. По шкале «Стенический тип переживания и поведения в состоянии фрустрации» –  $6,91 \pm 0,51$  при  $P > 0,05$ , что выражается в старании спортсменов-пловцов оставаться спокойными при неудачах и анализировать то, что уже произошло. По шкале «Астенический тип переживания» –  $3,58 \pm 0,65$  при  $P > 0,05$  и данные результаты свидетельствуют о том, что когда юных пловцов постигает неудача, они стараются переключиться на что-то другое, а также злятся на то, что им помешало.

Данное исследование позволило выявить уровень мотивации спортсменов к успеху и избеганию неудач, а также изучить мотивационную структуру спортсменов, что предоставило возможность сделать несколько рекомендаций при дальнейшей подготовке спортсменов. А именно: с каждым занимающимся необходимо ставить как ближайшие, так и дальние, но реально достижимые цели, в подготовке спортсменов необходимо изменять интенсивность, объем тренировочного занятия, включать разнообразные интересные виды заданий, а именно такие как: эстафеты, игры и т. д.,

которые способствуют поднятию эмоционального состояния спортсменов. Для формирования мотивов достижения к успеху необходимо делать различные публикации в журналах, размещение фотографий с результатами на стенде спортивной школы, публикации в социальных сетях, что будет положительно влиять на спортсмена и мотивировать достигнуть еще больших высот. Также можно проводить встречи с известными спортсменами, которые на своем примере покажут, что не бывает взлетов без падений.

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
2. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.
3. Белова, Н. А. Исследование мотивации спортивной деятельности / Н. А. Белова, О. О. Белова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – № 4 (7). – 2014. – С. 66–73.

УДК 796

*Дубровский В.Ю.,  
Ермилов А.Н.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РАМКАХ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Dubrovsky V.Yu.,  
Ermilov A.N.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

### **SOME ASPECTS OF FIRE TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

**ABSTRACT.** The article discusses the key aspects of primary training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs. Identified problematic nuances in the practice and training of the student, as well as suggested possible solutions to such problems. Problem nuances in practice and students training are marked out and possible solutions of similar problems are offered.

**KEYWORDS:** fire training; primary training; primary skills.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются ключевые аспекты осуществления первичной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений Министерства внутренних дел. Выделены проблемные нюансы в практике и подготовке обучающегося, а также предложены возможные пути решения подобных проблем.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** огневая подготовка; первичная подготовка; первичные навыки.

В истории правоохранительных органов деятельность сотрудников связана с возможностью применения огнестрельного оружия. Из-за своей специфической деятельности сотрудники часто подвержены причинению вреда собственному здоровью ради обеспечения общественного правопорядка. В таких условиях для каждого сотрудника важна профессиональная подготовка или хотя бы первичная подготовка по правильному владению огнестрельным оружием. В связи с этим навыки владения оружием обучающимися имеют особую актуальность. Однако, несмотря на имеющуюся актуальность, среди сотрудников и обучающихся возникает ряд проблем правильного обращения с оружием. Среди этих проблем существуют такие, как:

1. Правильное дыхание.

Известно, что во время прицеливания стреляющий стремится придать туловищу и оружию наилучшую устойчивость, в связи с чем возникает необходимость временно задержать дыхание, так как оно сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота, плечевого пояса, что вызывает смещение и колебание оружия, при которых невозможно сделать выстрел. От правильной постановки дыхания стрелка зависит не только результат каждого выстрела, но и успешное выполнение поставленной задачи или выполнение упражнения с оружием в целом.

2. Сосредоточение взгляда на мишени.

Эту ошибку сложно определить со стороны, она проявляется только во время стрельбы. Встречается она не только у новичков, но и у более опытных стрелков, поэтому ее нужно своевременно предупреждать, особенно на первых занятиях. При выявлении исправлять и не допускать повторений.

3. Выбор точки а не района прицеливания.

Район прицеливания – это площадь круга, ограниченная окружностью, с центром в точке прицеливания. В этом случае стреляющий стремится на мишени выбрать точку, а не район для прицеливания.

4. Нарушение визуального контроля над положением ровной мушки.

Мушка должна ровно сойтись с целиком и образовать перед визуальным взглядом стрелка букву <Ш> [1].

Причины появления подобных проблем, на мой взгляд, связаны, прежде всего, с недостаточным количеством времени, уделяемым для наработки практических навыков применения огнестрельного оружия.

Однако наиболее важной причиной, на наш взгляд, является отсутствие полного понимания механизма производства выстрела, а также знание первичных навыков применения огнестрельного оружия.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо, на наш взгляд, предпринять такие меры как:

1. Увеличить количество времени практических занятий на огневом рубеже.

2. Несмотря на большую ответственность применения огнестрельного оружия, сотрудник внутренних дел должен усвоить обыденность практикования и выполнения различных упражнений.



3. Отдельно проводить с обучающимися занятия, направленные на привыкание к физическим нагрузкам, возникающим при производстве выстрела, тем самым исключая возможность неправильного производства выстрела.

Таким образом, проведя анализ выделенных проблем в практике обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел, следует отметить, что основные проблемные аспекты в период обучения связаны с недостаточной первичной подготовки курсантов и слушателей, а также нехваткой внимательности и физиологических особенностей.

1. Огневая подготовка: учеб. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 286 с.

УДК 796

*Ермоленко С.А.,*

*Мосенз О.Ю.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

### **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Ermolenko S.A.,*

*Mosenz O.Yu.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

### **PROSPECTS OF SELF-REGULATION APPLICATION DURING FIRE TRAINING**

ABSTRACT. The article discusses the prospects for a wider use of self-regulation during fire training; retrospective and modern principles of self-regulation development are analyzed.

KEYWORDS: psychoanalysis; psychology; fire training.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены перспективы более широкого использования саморегуляции во время огневой подготовки, также проведен анализ ретроспективы развития саморегуляции, а также современные принципы саморегуляции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психоанализ; психология; огневая подготовка.

Современные условия, в которых сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД) осуществляют свою деятельность, являются по своей сути стрессогенными. Подобную стрессогенность сотрудники испытывают и в период обучения огневой подготовки, преимущественно на огневом рубеже, немногим меньше – на тренировочном месте, выполняя различные нормативы, а также иные команды преподавателя.

В проведенном опросе среди курсантов и слушателей Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина ключевым вопросом стал: «Испытываете ли вы страх или волнение на занятиях по огневой подготовке?». Среди курсантов, ответивших положительно, были также выяснены причины возникновения тревожных эмоций. Результат показал, что из 10 опрошенных человек 7 курсантов так или иначе испытывают волнение и страх при выполнении нормативов, а также при выполнении команд руководителя либо помощника руководителя стрельб [1] (рисунок 1).

Причинами подобных эмоций выступает:

- страх не сдать установленные нормативы;
- мысли о возможном нарушении порядка выполнения норматива;
- реакция окружающего коллектива на возможный провал;
- получение оценки «неудовлетворительно» за нарушение установленных правил пользования огнестрельным оружием;
- боязнь ответных реакций на выстрел: хлопок, отдача огнестрельного оружия.



Рисунок

Как можно увидеть, большинство причин связаны с заблаговременной уверенностью курсанта и слушателя в неудачном исходе, что существенно влияет как на психологию, так и на механизм выполнения поставленных задач. На наш взгляд, одним из возможных выходов из подобной ситуации может стать более широкое применение саморегуляции и ее методов на занятиях по огневой подготовке.

Саморегуляция – это комплексное влияние человека на свою психику для внутренней концентрации и мобилизации ресурсов в нужное направление. Свое историческое начало психология саморегуляции берет с 50-х годов прошлого века, когда в рамках информационного подхода начала изучаться активность человека. На сегодняшний день данный вид психологии находит все больше сторонников, которые считают, что для преодоления всех своих страхов достаточно «настроить голову на нужный лад» [2].

В современных кругах психологов, саморегуляция выделяется, прежде всего, своими методами, среди которых можно выделить:

- самовнушение;
- самоисповедь;
- сампориказ;
- самоуспокоение;
- самоподкрепление.

На наш взгляд, использование некоторых приемов позволит курсантам и слушателям устранить преждевременное волнение, тем самым улучшив восприятие и понимание выполнения всех команд руководителя либо помощника руководителя стрельб, а также находиться на огневом рубеже «с холодной головой» [3].

Так, находясь на огневом рубеже, курсант или слушатель должен максимально сконцентрировать свое внимание на собственных действиях, параллельно осознавая логичность и последовательность своих действий. Подобное можно достичь только при достаточном настрое и самовнушении о успешности выполнения поставленных задач. Каждый страх и волнение следует пресекать еще до выхода на огневой рубеж, подкрепляя себя своими теоретическими навыками и знаниями, которые позволят курсанту абстрагироваться и посмотреть на происходящую ситуацию «со стороны». Это, несомненно, позволит уменьшить количество выполненных ошибок, а также необдуманных действий как на огневом рубеже, так и на тренировочном месте.

Таким образом, считаем, что использование методов саморегуляции в процессе обучения курсантами и слушателями позволит существенно повысить качество обучения и попутно снизить вероятность совершения необдуманных действий курсантами и слушателями образовательных учреждений Министерства внутренних дел.

1. Болотова, А. К. Развитие идей саморегуляции в исторической перспективе / А. К. Болотова // Культурно-историческая психология. Теория и методология. – М., 2013. – С. 64–74.

2. Артыков, Т. А. Тревожность учащегося, как показатель реадaptации к учебной деятельности / Т. А. Артыков // Молодой ученый. – 2009. – № 8. – С. 149–152.

3. Занковский, А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / А. Н. Занковский // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1991. – С. 144–156.

*Живицкая Я.А.*

Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва  
по шахматам и шашкам

*Ивашко С.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОСОБЕННОСТИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ

*Zhivitskaya Ya.A.*

Specialized Children and Youth Sports of the Olympic Reserve in Chess and Checkers

*Ivashko S.G.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## FEATURES OF TUTOR SUPPORT OF YOUNG CHESS PLAYERS

**ABSTRACT.** Any chess game is a fight between two opponents in order to win. Psychological struggle is a constant companion of chess competitions. Maintenance and support during training sessions and competitions are very important for young athletes. The purpose of tutor support of the child is to create conditions for the identification and development of the child's abilities. A young athlete needs support and maintenance of a tutor or a coach with a tutor position to achieve high results in personal and sports development.

**KEYWORDS:** support; young chess players; accompanying; tutor; chess; psychology

**АННОТАЦИЯ.** Любая шахматная партия – это борьба двух противников с целью победы. Психологическая борьба – неизменный спутник шахматных соревнований. Юный спортсмен нуждается в поддержке и сопровождении тьютора, либо тренера с тьюторской позицией для достижения высоких результатов и в личном и в спортивном развитии.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** сопровождение; юные шахматисты; сопровождающий; тьютор; шахматы; психология.

Сопровождение юных спортсменов является актуальной проблемой, которая обусловлена необходимостью совершенствования системы подготовки и переосмыслением структуры и содержания учебного процесса, а также взаимоотношений между тренером и спортсменом. При этом необходимо помнить, что в штатном расписании специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по видам спорта нет должности психолога, поэтому на тренера возлагается ответственность не только за тактическую и техническую подготовку спортсмена, но и психологическую, которая особенно актуальна в шахматах.

Международным олимпийским комитетом и общепринятой классификацией шахматы признан видом спорта, относящимся к категории абстрактно-игровых видов, результатом которых является не двигательная активность спортсмена, а абстрактно-логическое обыгрывание соперника.

Шахматная партия – это борьба двух противников с целью победы (мата). Во все времена неизменным спутником шахматных соревнований является именно психологическая борьба. Соревновательная деятельность шахматиста протекает в условиях длительного нервно-психического напряжения, что предъявляет повышенные требования к сохранению эмоциональной устойчивости спортсмена, объективной оценке своих возможностей.

Процесс спортивного совершенствования шахматиста невозможен без углубленного самопознания спортсмена, осознания своих слабых и сильных сторон и соотнесения своего мастерства с мастерством соперника. Успешное выступление на соревнованиях для любого спортсмена, в том числе и шахматиста, предполагает предварительную постановку цели, соответствующей уровню готовности спортсмена к данному соревнованию и адекватной оценке его условиям.

Необходимо отметить, что стержнем психологических исследований в шахматах является положение о том, что познание противника и самого себя – две неразрывные стороны единого процесса психологической подготовки, и что смысл двустороннего анализа состоит в сопоставлении себя и противника по определенной системе признаков. Опираясь на это сопоставление, шахматист определяет благоприятные и неблагоприятные для себя ситуации взаимодействия, стремясь реализовать первые и предотвратить возникновение последних [1].

Индивид, независимо от степени самостоятельности, нуждается в сопровождении, помощи со стороны при принятии решения, выборе цели, например в выборе профессии или трудных жизненных ситуациях и пр.

Для юного спортсмена поддержка и сопровождение во время не только соревнований, но и учебно-тренировочной деятельности важны не менее, чем спортсменам высокого класса и любому человеку в целом. На начальном этапе подготовки в спорте особенно важно создать условия, способствующие формированию мотивации, желания работать на результат, воспитанию стрессоустойчивости в соревновательной деятельности у ребенка. Юного спортсмена необходимо постоянно мотивировать и эмоционально поддерживать. Общение тренера со спортсменами по количеству времени сопоставимо лишь с общением с родными и близкими, поэтому тренер – первое лицо сопровождающее своего подопечного на всех этапах не только спортивного совершенствования, но и личного роста, взросления.

Независимо от того, насколько технически, физически и морально готов к выполнению поставленных задач спортсмен, успешность его деятельности сведется к нулю, если его психологический настрой не будет соответствовать поставленной цели. И именно в силах тренера, как авторитетного и близкого человека, способствовать обеспечению этого настроя.

В общепринятом понимании сопровождение – это сопутствие, следование рядом для оказания необходимой помощи. Т.К. Ковалева [3] определяет тьютора как педагога, действующего по принципу индивидуализации и сопровождающего построение учащимися своей индивидуальной образовательной программы. Исходя из этой позиции, можно предположить, что в основе тьюторской работы лежит принцип индивидуализации.

А.В. Золотарева характеризует сопровождение как «сложный процесс взаимодействия сопровождаемого и сопровождающего, результатом которого является решение и действие, ведущее к прогрессу в развитии сопровождаемого; помощь, в

основе которой лежит сохранение максимальной свободы и ответственности субъекта развития за выбор варианта решения актуальной проблемы» [4]. Таким образом, целью тьюторского сопровождения является создание условий для выявления и развития способностей ребенка.

В рамках учебно-тренировочного процесса тренер способен решить задачи тьюторского сопровождения, которые способны не только повысить уровень мастерства, но также помочь становлению и определению личности юного спортсмена: стимулирование учебно-познавательной деятельности, создание необходимых условий для развития интеллекта (что особенно актуально для шахматистов), формирование базовых образовательных компетенций, определение направлений развития интересов, склонностей и способностей личности, осуществление профессиональной поддержки при решении индивидуальных проблем.

Устоявшиеся взгляды на то, что именно представляет собой спортсмен, каким образом он побеждает и что необходимо для его победы, затрудняют широкое применение практической психологии в спорте. В стиле мышления и практической работе тренеров еще присутствует тенденция к технологизированию своей деятельности и линии «методика-результат», а при таком подходе спортсмен выступает в роли «заготовки», которая в умелых руках тренера при использовании той или иной методики превращается в «результат».

Шахматы требуют от индивида, даже самого юного, максимальных внутренних затрат, как интеллектуальных так и эмоциональных, личностных, а также физических. По мнению В.Е. Анишевой, для повышения эффективности подготовки шахматистов актуальным при организации занятий является использование индивидуализированного, позволяющего оказывать решающее влияние на развитие психических процессов детей [5]. А это, в свою очередь, полностью отвечает модели тьюторского сопровождения тренером спортсмена-шахматиста.

Значимость проблемы тьюторского сопровождения детей как юных спортсменов очевидна ведь чем раньше начинается развитие способностей, тем больше шансов на достижение самых высоких результатов, обеспечивающих не только гармоничное развитие на всех этапах их обучения, но также и достижение наивысших для каждого возрастного этапа спортивных достижений. Для того чтобы развитие таланта не было задержано, необходима специальная психолого-педагогическая помощь и поддержка талантливой личности, стимулирование самостоятельности в решении проблем, что способен обеспечить тренер по спорту с тьюторской позицией.

1. Анিকেев, Ю. В. Обоснование значимости психолого-педагогической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Ю. В. Анিকেев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 7. – С. 3.

2. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с.

3. Профессия «тьютор» / Т. М. Ковалева [и др.]. – М.; Тверь: СФК-офис, 2012. – 246 с.

4. Золотарева, А. В. Тьюторское сопровождение одаренного ребенка / А. В. Золотарева, Е. Н. Лекомцева, А. А. Пикина. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2016. – 215 с.

5. Анишева, В. Е. Методические особенности индивидуализированного начального обучения шахматам детей младшего школьного возраста / В. Е. Анишева. – М., 2002. – 31 с.

*Иванов С.И.*

Академия МВД Республики Беларусь  
Республика Беларусь, Минск

**К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

*Ivanov S.I.*

The Academy of the Internal Ministry of the Republic of Belarus  
Republic of Belarus, Minsk

**THE ISSUE OF PROFESSIONAL IMPROVEMENT AND APPLIED  
PHYSICAL TRAINING OF CADETS, LISTENERS OF EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS OF SECURITY AGENCIES**

**ABSTRACT.** Opportunities and ways to improve the discipline of professional - applied physical training. The role of this academic discipline is the educational process, its communicative component, as well as specific proposals of a modern conceptual approach to improve the combat readiness of future law enforcement officers.

**KEYWORDS:** personal security; training complex; suppression of offenses; tactical firing; extreme activities; extreme conditions.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматриваются аспекты и пути совершенствования учебной дисциплины профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль данной учебной дисциплины в учебном процессе, ее коммуникативная составляющая, а также конкретные предложения современного концептуального подхода к совершенствованию боеготовности будущих сотрудников правоохранительных органов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** личная безопасность; тренажерный комплекс; пресечение правонарушений; тактическая стрельба; экстремальная деятельность; экстремальные условия.

Сегодня состояние здоровья и уровень физической подготовленности молодых людей вызывают чувство тревоги у различных специалистов во всем мире, Республика Беларусь – не исключение. Данная проблема особенно актуальна для образовательной сферы нашей страны в силу экономической, экологической, политической и социальной обстановки. Высшие учебные заведения, аккумулируя в себе кадровые, методические и материальные ресурсы страны, должны выступать как просветительская прогрессивная среда, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья белорусских студентов.

В связи с этим особенно **актуальным** становится поиск новых и эффективных подходов к организации учебного процесса курсантов Академии МВД Республики Беларусь, включая его качественное наполнение в области физического воспитания. Одним из способов, повышающих эффективность профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) в ведомственных учебных заведениях может

стать разработкой и внедрением в учебный процесс учебно-тренировочных комплексов (полоса препятствий и т. п.), построение которых будет зависеть от специфики, целей и задач конкретного направления, с заложенным в конструкцию или проект принципа «модульного блока». Подобный подход к организации занятий по ППФП может позволить иначе взглянуть на проблемы и вероятные недостатки в данной сфере. Использование новых компонентов в части повышения профессионального мастерства будущих сотрудников правоохранительных органов, совместно с современными концепциями и научным содержанием, очевидно, в большей степени способно повлиять на физический и адаптационный уровень выпускника [2].

Целью учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является формирование социально-профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

К задачам учебной дисциплины следует отнести такие как: формирование базовых научно-теоретических знаний по учебной дисциплине для решения теоретических и практических задач в основных видах деятельности: профессиональной, двигательной, самостоятельной, спортивной, общественной и учебной; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность курсанта к будущей профессии.

Одним из основных требований, предъявляемых к сотруднику правоохранительных органов, является способность как можно дольше сохранять физическую профессиональную готовность в сложной оперативно – служебной деятельности [4].

Для решения задач, стоящих перед сотрудниками правоохранительных органов на современном этапе, стоит рассмотреть идею по формированию мобильной и гибкой системы по подготовке к реагированию на критические оперативные ситуации. В основу системы можно заложить алгоритм теоретических и практических принципов оперативной деятельности сотрудников правоохранительных органов в особых условиях, а в качестве инструментария использовать полосу препятствий.

В связи с этим особое внимание стоит уделить комплектованию органов внутренних дел Республики Беларусь. Кроме этого, возникает необходимость в совершенствовании системы духовно-нравственного воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, переподготовки и воспитания будущих специалистов для правоохранительной деятельности.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекват-



ными в определенном отношении требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью и ее условиями к функциональным возможностям организма.

Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки обусловлена тем, что она представляет собой самостоятельный специфический процесс, направленный на физическое совершенствование сотрудника правоохранительных органов и формирование у него профессионально значимых умений и навыков.

При Петре I в основу боевой и физической подготовки был положен принцип, который требовал обучения воинов тому, что необходимо на войне. Петр I и его сподвижники заложили основу прогрессивной системы обучения и воспитания армии. Значительное место при этом отводилось физической тренировке, которая была направлена на развитие большой физической выносливости, силы, быстроты, смелости и решительности; выработку умения быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать продолжительные марши, преодолевать полевые препятствия и водные преграды [2].

Происходящие перемены в криминальной среде, развитие терроризма обязывают правоохранительные органы непрерывно совершенствовать подготовку своих сотрудников с учетом специфики экстремальных ситуаций.

Все вышеперечисленное может стать основой для естественного процесса модернизации ППФП в рамках профессиональных требований, предъявляемых к сотруднику правоохранительных органов не только дня сегодняшнего.

Полоса препятствий (ПП) обязана стать эффективным средством комплексной профессионально-прикладной физической подготовки и методом закрепления техники двигательных действий. В образовательном процессе физического воспитания ее использование может потребовать определенной системы поурочного распределения. Предлагаемый комплекс ПП следует разрабатывать для курсантов (обучающихся) по базовым разделам образовательной программы: «легкая атлетика», «гимнастика», «спортивные игры». Естественно, технология разработки и проектирования ПП должна включать ряд последовательных шагов и их методическое обоснование.

1. Гросс, И. Л. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД: учеб.-метод. пособие / И. Л. Гросс, В. П. Полянский, С. Ю. Дашков; под ред. А. В. Макеева; Мин-во внутр. дел Рос. Фед., Московский ун-т. – М.: Московский ун-т МВД России, 2011. – 68 с.

2. Кольцова, М. В. Профессиональная подготовка полицейских кадров Российской империи в период с 1907 г. до февраля 1917 г. (историко-правовое исследование): дис. ... канд. юрид. наук / М. В. Кольцова. – М., 2005. – С. 76.

3. Ранцев, Г. М. Технология применения интенсивных методов тренировки в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России / Г. М. Ранцев // Теоретико-методологические проблемы совершенствования подготовки спец. на современном этапе реформы образования: сб. науч.-метод. ст. / под ред. В. В. Миронова, В. Л. Пашуты; СПб ГЛА, ВИФК. – СПб., 2005. – С. 71–72.

4. Шукан, С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Шукан. – Минск, 2012. – 188 л.

5. Чумила, Е. А. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования МЧС Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Чумила. – Минск, 2016. – 219 л.

УДК 794.05:

*Иванова О.В.,*

*Мельник Е.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ БИЛЬЯРДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Ivanova O.V.,*

*Melnik E.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## TECHNIQUE OF TACTICAL SKILLS DEVELOPMENT IN BILLIARD PLAYERS AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

**ABSTRACT.** Constant competition in sport imposes tough requirements to long-term training of billiard-players, defines need of search of the reserve and use of effective means and methods of training which help to achieve a result. Modern features of Russian billiards development demand perfect possession of the rational technique and ability to independently find correct tactical solutions in intense conditions of competitions.

**KEYWORDS:** billiards; billiard player; tactic; tactical training; tactical skills.

**АННОТАЦИЯ.** Постоянная конкуренция в спорте предъявляет жесткие требования к многолетней подготовке бильярдистов, определяет необходимость поиска резерва и использования эффективных средств и методов тренировки, которые помогают достичь результата. Современные особенности развития русского бильярда требуют от спортсмена совершенного владения рациональной техникой, а также умения самостоятельно находить правильные тактические решения в напряженных условиях соревнований.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** бильярд; бильярдист; тактика; тактическая подготовка; тактическая подготовленность; тактические умения.

Повышение уровня тактической подготовленности становится одним из наиболее актуальных вопросов отечественного бильярдного спорта. Тактическая подготовка спортсмена включает в себя использование средств, методов, форм и условий, которые помогают повысить уровень подготовленности спортсмена для достижения спортивных результатов. Между тем наблюдается противоречие между сложившейся системой тактической подготовки и потенциальными возможностями спортсменов. Несмотря на наметившийся прогресс, до недавнего времени в Беларуси контролю за техническим и тактическим и надлежащему планированию тренировочного процесса не уделялось должного внимания, что негативно сказывалось на результативности выступлений бильярдистов, как свидетельствуют многие протоколы международных соревнований.

При изучении научно-методической литературы, было выявлено малое количество рекомендаций о содержании занятий, последовательности и особенностях об-

учения, которые позволяют нам констатировать, что проблема, связанная с определением уровня тактических умений бильярдистов на начальном этапе подготовки, не получила еще должного внимания.

*Цель исследования:* научное обоснование индивидуализации обучения тактическим умениям бильярдистов на начальном этапе подготовки.

Для получения срочной информации о тактических умениях спортсменов применялась методика по определению тактических умений бильярдистов (О.В. Иванова, В.Г. Сивицкий). Эта методика содержит 10 вариантов позиций, в которых спортсмену предоставляется выбрать возможный вариант тактического решения. Предлагается 3 уровня заданий, которые градируются по сложности (простой, средний, сложный). Следует написать, куда поставить шары после удара, чтобы соперник не смог выполнить атакующее действие. В компьютерной версии методики в случайном порядке появляются задания на определение уровня тактических умений.

В каждом из заданий предлагается решить типичную игровую ситуацию. Испытуемому нужно в случайном порядке решить 10 игровых ситуаций. За каждое правильно выполненное задание начисляется 1 балл. Изучены типичные игровые ситуации для бильярдистов – русский бильярд (рисунок).

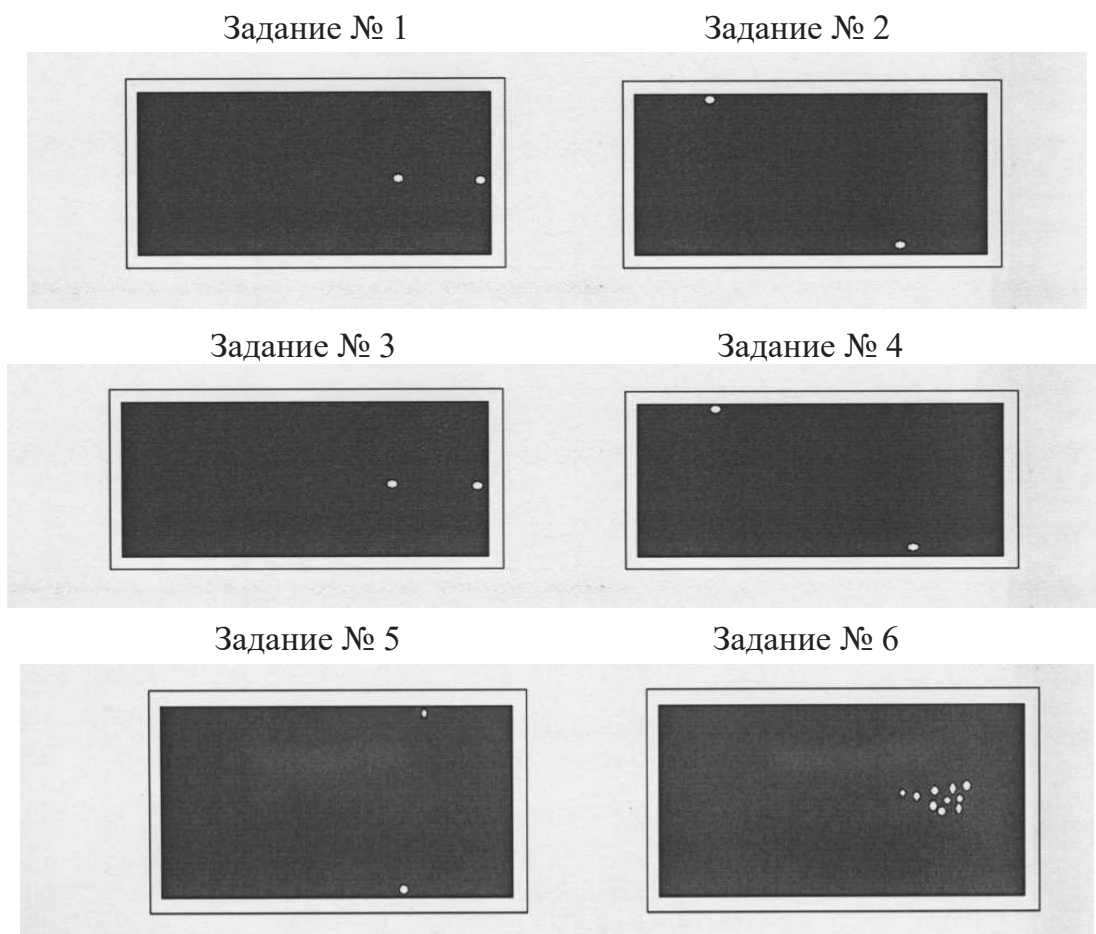


Рисунок – Методика развития тактических умений начинающих бильярдистов (задания 1–6)

В заданиях 1–6 изображены шары, которые следует переместить так, чтобы в соответствии с правилами бильярда после удара соперник не смог результативно сы-

грать. В задании № 6 представлен один из вариантов тактической задачи. Следует выполнить удар так, чтобы после изменения позиции шаров соперник не смог атаковать, а точнее забить шар. Данное задание может иметь несколько правильных решений. То есть в задании номер 6 следует тонко коснуться своим шаром чужого, чтобы после соприкосновения с чужим «свояк» вернулся на короткий борт.

Методика развития тактических умений бильярдистов предназначена для изучения уровня тактической, в частности, особенностей оперативного мышления, посредством принятия решения в типичных соревновательных ситуациях и тактических взаимодействиях в поединке.

Таким образом, после завершения теста можно судить о тактических умениях бильярдиста, а также можно определить модельные характеристики тактики сильнейших спортсменов-бильярдистов и промежуточные модели техники бильярдистов различной квалификации.

Исходя из структуры и содержания разработанной методики, результативность совместной деятельности тренера и спортсменов определяется степенью поставленных задач на каждом этапе обучения. Основными методическими условиями являются индивидуализация воздействий, согласование движений и непрерывный самоконтроль и концентрация на поставленной задаче.

В апробации методики развития тактических умений приняли участие 15 тренеров и спортсменов высокой квалификации, из них 2 тренера национальной сборной, 3 мастера спорта международного класса и 10 мастеров спорта, а также в исследовании принимали участие 15 бильярдистов с разрядом, не ниже I. Квалификация бильярдистов для статистического анализа была переведена в ранговую систему: без разряда – 0 ранг, КМС – ранг 1, МС – ранг 4, МСМК – ранг 5, ВК – ранг 7. Для анализа полученных результатов группа испытуемых была разделена по квалификации.

В таблице представлен сравнительный анализ тактических умений спортсменов-бильярдистов различной квалификации.

Таблица – Показатели тактических умений бильярдистов различного уровня мастерства

Группы бильярдистов	$\bar{X}$	$S_{\bar{x}}$
Начинающие бильярдисты	3,8	0,28
Бильярдисты высокой квалификации и тренеры	9,6	0,16
Примечание: достоверность различий в уровне сформированности тактических умений (при $P < 0,05$ )		

Мы провели апробацию методики на тренерах и спортсменах высокой квалификации и выявили, что большинство из них выполнили все задания. По результатам использования методики мы видим, какое количество заданий нужно выполнить бильярдисту, чтобы повысить уровень тактических умений. В среднем 9 заданий из 10 (начисляется по баллу за каждое верное задание). Таким образом, спортсмены и тренеры высокой квалификации успешно справились с методикой.

Из полученных результатов мы можем увидеть по среднему показателю, что у начинающих бильярдистов очень низкий уровень тактических умений по сравнению с бильярдистами высокой квалификации. Это связано с недостаточными знаниями бильярдистов, а также с невысокой технической подготовкой.

По результатам проведения методики мы видим, какое количество заданий нужно выполнить начинающему бильярдисту, чтобы повысить уровень тактических умений. В среднем 9 заданий из 10 (начисляется по баллу за каждое верное задание). Таким образом, спортсмены и тренеры высокой квалификации без труда справились с методикой. После апробирования методики мы решили провести ее на начинающих бильярдистах для определения уровня их тактической подготовленности.

Из полученных результатов мы можем увидеть, что у начинающих бильярдистов низкий уровень тактических умений по сравнению с бильярдистами высокой квалификации. Это связано с их недостаточными знаниями, а также с невысокой технической подготовкой.

Таким образом, разработанная методика позволяет бильярдисту и тренеру получить конкретные объективные сведения о тактических умениях. Формирование и развитие тактических умений, тактического мышления, антиципации и интуиции является важным фактором гармоничного развития личности юных спортсменов. Целенаправленный подбор разнообразных упражнений для развития тактических умений будет способствовать повышению не только физического и психического развития бильярдистов, но и их учебной успеваемости. Практическая значимость методики направлена на выявление эффективных средств, форм и методов развития тактических умений бильярдистов на начальном этапе подготовки для индивидуализации процесса обучения; а также выявление наиболее способных детей на начальном этапе подготовки.

1. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

2. Сивицкий, В. Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций (на примере фехтования): дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Сивицкий. – М., 1995. – 205 с.

3. Сивицкий, В. Г. Имитационные рефлексивные игры / В. Г. Сивицкий // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения», Москва, 2–5 июня, 2009 г. / ред. совет: А. Н. Блеер [и др.]. – М.: Анита Пресс, 2009. – С. 105–108.

*Иляхина О.Ю.,*

*Лечиев А.А.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ЗНАЧИМОСТЬ МОТИВАЦИИ И ПРОЦЕССА МОТИВИРОВАНИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

*Ilyakhina O. Yu.,*

*Lechiev A.A.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **THE IMPORTANCE OF MOTIVATION AND MOTIVATION PROCESS FOR THE INTERNAL AFFAIRS OFFICERS WHILE PHYSICAL ACTIVITY PERFORMANCE**

**ABSTRACT.** The article analyzes the significance of personal motivation in the activities of the internal affairs officers. The main techniques for an officer motivating to achieve the task are considered. A survey has been conducted on the problem of self-motivation application by cadets and students of the I.D. Putilin BelUI of the Russian Ministry of Internal Affairs.

**KEYWORDS:** motivation; activities motivation; psychological methods.

**АННОТАЦИЯ.** В статье проведен анализ значимости мотивации личности в деятельности сотрудника органов внутренних дел. Рассмотрены также основные приемы мотивирования сотрудника для достижения поставленной задачи. В рамках исследования проведен опрос на предмет использования самомотивации курсантами и слушателями БелЮИ МВД России им. И.Д. Путилина.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мотивация; мотивация деятельности; методы психологии.

Современные условия, в которых сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД) осуществляют свои служебные обязанности, почти всегда сопряжены с риском для жизни. Для поддержания уровня своей функциональной готовности к выполнению служебно-боевых задач сотрудник ОВД должен регулярно проводить самостоятельные занятия по физической подготовке. В этой связи, наличие мотивации и умения применять самомотивацию становится важным навыком в деятельности сотрудника ОВД [1].

Начало изучению мотивации в поведении человека положили труды и мысли древнегреческого философа Аристотеля. Он неоднократно поднимал проблемные вопросы о причинах и мотивах человеческого поведения, среди которых выделял: принуждение, привычку человека, влияние гнева и страсти, а также иные причины. Несмотря на раннее возникновение интереса к мотивационной составляющей, существенные продвижения в изучении данной проблемы связаны с фамилиями Фрейда и

Макдугалла. В этот период выдвигаются все больше инновационных теорий, больше описывается различных мыслей по поводу человеческой мотивации и ее связи с поведением.

Анализируя доктринальные подходы к определению «мотивации», отметим широкое разнообразие точек зрения, которые выдвигаются как отечественными авторами, так и зарубежными. А.П. Егоршин в своих трудах пишет, что мотивация – это, прежде всего, процесс побуждения человека к деятельности [1]. Г.Л. Тульчинский, в свою очередь, определяет «мотивацию» как систему внутренних факторов, побуждающих человека к деятельности, которые также определяют характер и направленность этой деятельности [2]. В свою очередь, считаем, что для деятельности сотрудников ОВД мотивация – это совокупность как внутренних, так и внешних мотивов, побуждающих сотрудника к выполнению различного рода активности для удовлетворения возникшей потребности.

Таким образом, следует заметить важность наличия мотива для выполнения какого-либо действия. В нашем случае мотив поддержания уровня физической готовности сотрудника будет как внешним, так и внутренним. Так, помимо личного желания сотрудника ОВД иметь достойную физическую форму, к дополнительным тренировкам его стимулируют требования, выдвигаемые к сотрудникам ОВД. Необходимость выполнения различных нормативов, установленных ведомственными актами, будет побуждать сотрудника регулярно дополнительно заниматься физической подготовкой. Однако нельзя не отметить случаи, при которых внешних мотивов для занятия физической подготовки становится недостаточно. Это, как правило, вызвано эмоциональным состоянием сотрудника. Здесь же наиболее применимы способы и методы самомотивирования для дополнительного побуждения к занятиям физической подготовкой.

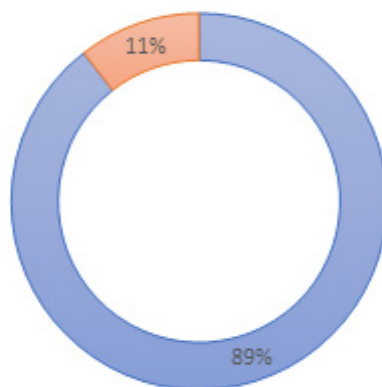
Для наглядности ситуации в рамках исследования был проведен опрос среди курсантов и слушателей БелЮИ МВД России им. И.Д. Путилина, которым задавались следующие вопросы:

- Испытываете ли вы проблему с нехваткой мотивации для дополнительных занятий физической подготовкой?
- Используете ли вы способы самомотивирования в целях побуждения к занятиям физической подготовки?

По результатам проведенного исследования выяснилось, что более 2/3 курсантов сталкивались/сталкиваются с нехваткой мотивации для занятия физической подготовкой (рисунок 1). Среди указанных причин наиболее популярны следующие варианты:

- нехватка времени;
- недостаточно сил после учебных пар для занятия физической активностью;
- отсутствие партнера для занятий физической подготовкой.

### Испытываете ли вы проблемы с нехваткой мотивации для занятия физической подготовкой

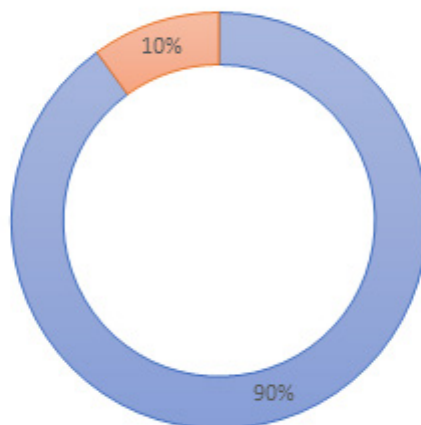


■ Да ■ Нет

На вопрос о практике применения способов и методов самомотивирования, около 90 % не используют подобные приемы (рисунок 2). В качестве основных причин данного ответа выступает:

- мнение опрошенных о неработоспособности методов самомотивирования;
- ожидание наступления лучших условий для занятия физической подготовкой.

### Используете ли вы приемы самомотивирования?



■ Да ■ Нет

Решением подобных ситуаций должен выступить комплекс мероприятий по устранению и недопущению выявленных причин. Так, на наш взгляд, разумным было бы уделять достаточно внимания учащимся на ознакомление и изучение приемом самомотивирования для выполнения дополнительных занятий по физической подготовке, а также на исправление и ликвидацию недействительных причин, которые были искажены обществом. Например, достаточно понять каждому, что для занятия физической подготовкой вовсе не обязательно иметь партнера, а наступление лучших условий для занятия физической подготовкой ничем и никем не гарантировано [2].



Таким образом, в ходе проведения исследования мы выяснили значимость мотивации в деятельности сотрудника ОВД, а также необходимость в изучении и правильности применения приемов самомотивирования среди курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

1. Егоршин, А. П. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие для вузов / А. П. Егоршин. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Инфра-М, 2006. – 519 с.

2. Расширение личностного потенциала: теория, гипотезы, эксперимент // Науки о человеке в современном мире. – Ч. 1. Философский век: альманах. – СПб.: СПб Центр истории идей, 2002. – С. 158–164.

**УДК 796**

*Казакова В.М.*

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

*Алмазова Ю.Б.*

Московский городской педагогический университет

Российская Федерация, Москва

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА И САМООРГАНИЗАЦИИ**

*Kazakova V.M.*

G.V. Plekhanov Russian University of Economics

*Almazova Yu.B.*

Moscow City Pedagogical University

Russian Federation, Moscow

## **PHYSICAL RECREATION AT AN ELEMENTARY SCHOOL AND THE BASIS OF COMPETITIVE AND SELF-ORGANIZATION METHOD**

**ABSTRACT.** The article describes the study of a new approach to the implementation of physical recreation at a primary school using the competitive method and self-organization of students.

**KEYWORDS:** schoolchildren; physical recreation; self-organization; competitive method

**АННОТАЦИЯ.** В статье описано исследование нового подхода к реализации физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации школьников.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** школьники; физическая рекреация; самоорганизация; соревновательный метод.

Школьный возраст – это период активного формирования организма – самый уязвимый для здоровья человека. Официальная статистика свидетельствует о негативных изменениях здоровья детей школьного возраста за последнее десятилетие.

Наряду со значительным снижением числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся школ их число не превышает 10–12 %), частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза. Половина школьников в возрасте 7–9 лет имеют хронические заболевания, причем дети 7–8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10–11 лет – 3 диагноза. Причины: учебный стресс (постоянно или периодически испытывают до 80 % учеников), интенсификация учебного процесса, неудовлетворительная его организация, основанная на преобладании статических нагрузок, как следствие, искусственное сокращение объема двигательной активности учащихся, дефицит которой уже в младших классах составляет 35–40 %. Три урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. Нередки случаи замены динамических уроков на статические, низкой эффективности занятий физическими упражнениями, недостаточного применения малых форм организации физического воспитания (физкультминутки, подвижные игры на переменах и т. п.), увеличение числа неоправданных освобождений учащихся от уроков физической культуры. Все это оказывает негативное воздействие на развивающийся организм. А между тем, главным критерием эффективности работы любой школы является здоровье учащихся. Неблагополучие здоровья школьников возникает также и от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Именно условия школьной жизни являются основными факторами, формирующими здоровье детей. Сила влияния школьных факторов определяется тем, что они действуют в период интенсивного роста, развития и формирования всех систем организма; комплексно и системно; длительно и непрерывно (в течение 9–11 лет, ежедневно).

Цель. Совершенствование содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников. Задачи: 1. Выявить особенности содержания физической рекреации в начальной школе и проблемы его реализации. 2. Разработать научно обоснованное содержание физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации школьников. 3. Выявить эффективность использования содержания физической рекреации в начальной школе с использованием соревновательного метода: энергию школьника в мирные цели. Объект исследования – физическая рекреация на перемене в начальной школе. Предмет исследования – совершенствование содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников. Методы исследования. Изучение литературы и других источников, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент. Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ № 2109 ЮЗАО г. Москвы. Исследованы две группы – контрольная и экспериментальная (два 2-х класса по 30 учеников в каждом одинакового уровня физической подготовки, отнесенные к основной медицинской группе). Исследование проводилось в три этапа 1-й этап – изучение литературных источников по проблеме, отбор средств и методов для эксперимента и диагностика детей на начальном этапе эксперимента. 2-й этап – внедрение научно обоснованного содержания физической рекреации на переменах в начальной школе с использованием соревновательного метода и самоорганизации

школьников. 3-й этап – диагностика детей на заключительном этапе эксперимента, сравнительный анализ полученных данных, подведение итогов, формирование выводов.

Научное обоснование содержания физической рекреации в начальной школе. Потребности – переживаемое состояние внутреннего напряжения, возникающее вследствие отражения в сознании нужды и выступающее источником активности. Мотив – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели. Интерес – эмоционально насыщенная направленность на объекты, связанные со стабильными потребностями человека. Мотивация складывается из ряда постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения друг с другом побуждений (потребности и смысл деятельности, его мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к деятельности, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений, появление новых, более зрелых. Стимулирование мотивации деятельности. Любая деятельность протекает более эффективно и дает качественные результаты, если при этом у личности имеются сильные, яркие, глубокие мотивы, вызывающие желание действовать активно, с полной отдачей сил, преодолевать неизбежные затруднения, неблагоприятные условия и другие обстоятельства, настойчиво продвигаясь к намеченной цели. С мотивацией деятельности теснейшим образом связано ее стимулирование. Стимулировать – значит побуждать, давать толчок, импульс к мысли, чувству и действию. В целях подкрепления и усиления воздействия на личность ребенка тех или иных факторов применяются различные методы стимулирования, среди которых распространены являются соревнование, познавательная игра, поощрение.

Главное назначение перемены – приостановить развивающееся в процессе учебных занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией.

Содержание рекреации на перемене в форме массовых соревнований:

1. Обязательное участие всех учащихся.
2. Эмоциональный подъем.
3. Общепедагогические принципы обучения (принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип доступности и индивидуализации, принцип динамичности и постепенности).

Условия: смена соревновательных упражнений 1 раз в неделю, с учетом разно-стороннего гармоничного развития участников.

Самоуправление:

1. Организатором может выступать классный руководитель.
2. Подведение итогов осуществлялось инициативной группой школьников.
3. Результаты соревнований заносились в экран соревнований самими школьниками.

**Выводы.** Выявлено, что сущностью физической рекреации детей младшего школьного возраста является рациональный двигательный режим, включающий всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Рациональная физическая рекреация обеспечивает двигательный режим, является важным условием сохранения и укрепления здоровья детей, их полноценного развития в соответствии с этапами онтогенеза. Разработанное нами экспериментальное содержание физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников предполагает формирование положительной мотивации, с учетом постоянно изменяющихся и вступающих в новые отношения побуждений (потребности и смысл деятельности, мотивы, цели, эмоции, интересы). Поэтому становление мотивации есть не простое возрастание положительного или усугубление отрицательного отношения к деятельности, а стоящее за ним усложнение структуры мотивационной сферы, входящих в нее побуждений. Все мероприятия организовывались в форме массовых соревнований, которые проводились на каждой перемене. Соревновательные упражнения подбирались на основе общепедагогических принципов обучения, с учетом разностороннего гармоничного развития. Смена соревновательных упражнений осуществлялась 1 раз в неделю. Результаты соревнований заносились в экран соревнований самими участниками. Подведение итогов осуществлялось инициативной группой школьников. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения экспериментального содержания физической рекреации в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации школьников. Статистически достоверно  $\alpha=0,01$  ( $P<0,01$ ) и  $\alpha=0,05$  ( $P<0,05$ ) повышен уровень развития двигательных способностей у испытуемых в экспериментальных группах по всем тестируемым показателям. Наибольший прирост в возрастной категории 7–8 лет получен в экспериментальной группе: на 1%-ном уровне значимости по тестам «Бег на 30 м» ( $\varepsilon=6,61\pm 0,14$  с;  $\kappa=7,26\pm 0,06$  с), «Прыжок в длину с места» ( $\varepsilon=119,90\pm 3,69$  см;  $\kappa=105,30\pm 3,69$  см), «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» ( $\varepsilon=3$  раза;  $\kappa=1$  раз); на 5%-ном уровне значимости по тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» ( $\varepsilon=9$  раз;  $\kappa=5$  раз). Прирост средних групповых результатов по S. Brody по тем же тестам в экспериментальной группе составил от 8 до 28 %, в контрольной от 0,004 до 11 %.

1. Филимонова, С. И. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд / С. И. Филимонова, Л. Н. Коданева // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 73–76.

2. Организация пространства физической культуры и спорта. Новое осмысление / С. И. Филимонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 53–57.

3. Филимонова, С. И. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в центре образования / С. И. Филимонова, Л. В. Новоточина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 28–33.

*Карман Е.А.,  
Новицкий О.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

*Karman E.A.,  
Novitsky O.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## GENDER DIFFERENCES IN LONG JUMP

**ABSTRACT.** This article discusses the differences between men and women on the example of long jump. It has been shown that in some cases women's sports results are very close to men's ones.

**KEYWORDS:** leap; scissors jump scissors; running start; take-off; repulsion, landing.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются различия между физическими возможностями мужчины и женщины на примере прыжков в длину. Показано, что в некоторых случаях спортивные результаты женщин весьма близки к мужским.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** прыжок прогнувшись; прыжок ножницами; разбег; отталкивание; приземление.

Прыжок в длину представляет дисциплину из технических видов легкоатлетической программы, относящуюся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года [1].

У мужчин атлетов мирового класса начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9,4–9,8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20–22° и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе – 50–70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трех-четырех шагах разбега. Прыжок состоит из четырех фаз: разбега, отталкивания, полета и приземления [1]. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полетную фазу прыжка.

«В шаге» – простейшая техника, известная еще с XIX в и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры – это прыжок «в шаге» или «согнув ноги». После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад. Хотя это элементарный вариант прыжка, но им пользуются атлеты высокого уровня и в XXI в. Так, английский легкоатлет Кристофер Томлинсон, который имеет в активе прыжок на 8,35 м (рекорд Великобритании), прыгает «в шаге» [2]. Этим же стилем Галина Чистякова установила мировой рекорд 7,52 м [2]. «Прогнувшись» – более сложный вариант, требующий большей тренированности и координации. Пры-

гун в полете прогибает тело в пояснице и как бы делает паузу перед приземлением. В 1920 г. эту технику впервые продемонстрировал финский прыгун Туулос [1]. На современном этапе развития легкой атлетики это наиболее популярная техника у прыгунов-женщин. Этим стилем, например, прыгала Хайке Дрекслер. «Ножницы» – наиболее сложный вариант, требующий высоких скоростно-силовых качеств спортсмена. Спортсмен в полете словно продолжает бег и делает 1,5, 2,5 или 3,5 шага ногами по воздуху. Это наиболее популярная техника у спортсменов мужчин высокого класса.

На базе кафедры биомеханики БГУФК нами проведены исследования на тему «Гендерные особенности прыжков в длину». Автор статьи Е.А. Карман в прошлом был связан с этим спортом, что являлось мотивацией при выборе темы исследования. В начале исследования был взят видеоматериал скоростной видеосъемки (300 кадров/с) двух профессиональных спортсменов противоположных полов. Была поставлена задача: узнать, в чем состоит различие в прыжках испытуемых с высоким уровнем подготовки.

На первом этапе ставилась задача выяснить различие в скорости и ускорения движения ОЦТ тела спортсмена в физическом упражнении. В качестве инструментария были выбраны программы Raschet и Photoshop. Методика определения кинематических и динамических характеристик прыжка в длину изложена в пособии [3]. Установлено, что у женщины средний показатель суммарной скорости на последней стадии разбега составил 7,25 м/с, в то время как у мужчины всего 6,08 м/с. Среднее суммарное ускорение у женщины составила 29,11 м/с<sup>2</sup>, у мужчины – 43,79 м/с<sup>2</sup>.

На следующем этапе определялись угловые скорости ( $\omega$ ) и ускорения ( $\epsilon$ ). Угловая скорость у женщины оказалась 0,1 рад/с, а у мужчины – 0,7 рад/с. Результаты углового ускорения оказались следующие: женщина – 15 рад/с<sup>2</sup>, а мужчина – 33,3 рад/с<sup>2</sup>.

Затем определялись силы и моменты сил реакции опоры. Горизонтальная сила реакции опоры в среднем у мужчины вышла – 101,6 Н и вертикальная составляющая – 227,8 Н, у женщины средняя горизонтальная составляющая неожиданно оказалась близкой к 0, а вертикальная составляющая – 686 Н.

Определение моментов инерции тела дало следующие результаты: полный момент инерции тела у женщин – 14,9 кг\*м<sup>2</sup>, у мужчины – 16,6 кг\*м<sup>2</sup>.

По результатам различных показателей исследования можно сделать вывод, что результаты мужчин превосходят женские. Но это очень ошибочное мнение, так как даже по меркам наших исследований женщина отстала от мужских не на сто шагов и даже не на десять, а всего на один. Небольшое отставание в женских показателях может быть связана со многими факторами. Конечно, в основе всех факторов лежит анатомия и физиология [4]. Отличия женщин от мужчин делают женщин сильнее в одних аспектах прыжков и слабее в других. Взрослые мужчины в среднем почти на 10 см выше женщин. Процент жировой ткани у женщин составляет 22–26 %, у мужчин – 13–16 %. Тело профессиональной атлетки содержит в среднем на 5 кг больше жира и на 3 кг меньше мышечной массы, чем тело профессионального прыгуна мужчины. Дополнительный жир мешает бежать быстрее, но делает женщин более выносливыми. Средняя масса костей у мужчин составляет примерно 4 кг, у женщин около 3 кг. Также у мужчин и женщин сильно отличается строение бедер и таза, что влияет на фазу разбега и частоту травм в фазе приземления. Женщины чаще сталкиваются с травмами колена, ахиллова сухожилия, стопы и усталостными переломами. Ученые

связывают это со строением скелета и более слабыми мышцами задней поверхности бедра и торса. Также надо учесть то, что женщины гибче мужчин. Это может негативно отражаться на скорости, потому что более свободные мышцы возвращают меньше энергии. В то же время гибкость защищает суставы от излишней нагрузки. У женщин развивается быстрее правое полушарие мозга, в то время как у мужчин левое. Между полами имеются также определенные биохимические и физиологические различия. Женское сердце весит на  $\frac{1}{3}$  меньше, чем мужское, и пропускает через себя на 30 % меньше крови, число красных кровяных телец (эритроцитов) у женщин в среднем меньше. Также объем легких мужчин на 10–12 % больше, чем у женщины. Менструальный цикл отражается на нескольких аспектах здоровья женщины. В ходе некоторых исследований обнаружили, что риск получения травм колена повышается перед овуляцией. Акцентируем внимание на том, что все данные являются средними значениями для обоих полов. У разных представителей женщин и мужчин могут быть совсем нестандартные показатели.

Выделим также факт, что с течением времени женщины стали показывать более высокие результаты. Если вернуться в прошлое, когда господствовал патриархат и женщине не позволяли участвовать в большом спорте, более того, женщине непозволительно было выйти из дома на элементарную прогулку без согласия мужчины. Как следствие этого, физическое состояние женщины резко упало. Но в настоящее время, когда равноправие полов находится на должном уровне и женщины могут тренироваться наравне с мужчиной, физическое состояние женщин начало улучшаться и стремительно идти вверх. О чем свидетельствуют некоторые результаты в большом спорте, которых достигаются сегодня ведущими спортсменками в таких видах спорта, как плавание, бег на средние дистанции, прыжки и другие, которые 20 или 50 лет назад находились в списке мужских рекордов. Например, в 1924 г. американец Бисон поднял мировой рекорд в прыжках в высоту до 2,02 м, а болгарка Андонова прыгнула в 1984 г. на 2,07 м. Легендарный Нурми пробежал в 1924 г. в Хельсинки 1500 м за 3.52,6 с; с этим временем Татьяна Казанкина (Советский Союз) в 1980 г. пробежала эту дистанцию за 3.52.5 с [5]. Мировой рекорд в комплексном плавании у мужчин в 1960 г. был равен 5.04.5 с. В 1982 г. его превзошла пловчиха из ГДР Петра Шурих, проплыв за 4.36,10 с.

В заключении можно предположить, что спортивные результаты женщин могут достигнуть мужских или даже превзойти.

1. Прыжок в длину [Электронный ресурс] // <https://ru.wikipedia.org>. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжок\\_в\\_длину](https://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжок_в_длину). – Дата доступа: 19.02.2019.

2. Хронология мировых рекордов в прыжке в длину [Электронный ресурс] // <https://ru.wikipedia.org>. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронология\\_мировых\\_рекордов\\_в\\_прыжке\\_в\\_длину\\_\(мужчины\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронология_мировых_рекордов_в_прыжке_в_длину_(мужчины)). – Дата доступа: 19.02.2019.

3. Сотский, Н. Б. Практикум по биомеханике / Н. Б. Сотский, В. Ю. Екимов, В. К. Пономаренко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – 107 с.

4. Основные гендерные различия, которые существуют между мужчиной и женщиной [Электронный ресурс] // <https://www.b17.ru>. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/17045/>. – Дата доступа: 19.02.2019.

5. Как мужчины и женщины отличаются в беге и почему выражение «женский бег» – это не сексизм [Электронный ресурс] // <https://nogibogi.com>. – Режим доступа: <https://nogibogi.com/women-running/>. – Дата доступа: 19.02.2019.

*Катько А.Ю.,*

*Сенько С.Р.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ЧТО ТАКОЕ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА И КАК ОНА РАБОТАЕТ**

*Katsko A.Yu.,*

*Senko S.R.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **WHAT IS THE TABATA TRAINING METHOD AND HOW IT WORKS**

**ABSTRACT.** The article regards the characteristics and peculiarities of application of Tabata Protocol for improving physical qualities of top-class athletes and people engaged in health-oriented physical activities on the basis of the analysis of the English-language information sources.

**KEYWORDS:** foreign language; professional terminology; Tabata Protocol; НИТ;  $VO_2max$ ; aerobic capacity; anaerobic capacity; metabolism.

**АННОТАЦИЯ.** В статье даются характеристика и особенности использования методики «Tabata Protocol» для совершенствования физических качеств спортсменов высокого уровня, а также лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, на основе изучения литературных источников на английском языке.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** иностранный язык; профессиональная терминология; Табата-тренировка; ВИИТ;  $VO_2max$ ; аэробная выносливость; анаэробная выносливость; метаболизм.

Фитнес и спорт как популярные формы физической активности играют важную роль в жизни людей. Количество новейших методик и исследований влияния физической нагрузки на организм человека стремительно увеличивается. Именно поэтому изучение мирового опыта, представленного на иностранных языках, является важной практикой для любого тренера. Анализируя новейшую информацию, тренеры и спортсмены разрабатывают системы тренировок и тренировочные программы. За последние годы было создано более десяти тысяч методик и тренировочных программ, направленных на решение различных оздоровительных или спортивных задач.

В настоящей статье мы рассмотрим одну из инновационных иностранных методик – «Протокол Табата».

В 1996 и 1997 годах доктор Идзуми Табата и его исследовательская группа опубликовали две научные статьи в журнале «Медицина и спорт», озаглавленные «Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and  $VO_2max$ » и «Metabolic profile of high intensity intermittent exercises». После публикации метод получил имя исследователя – «Протокол Табата».

Исходная тренировка была придумана для японской олимпийской команды конькобежцев и состояла из восьми подходов по 20 секунд интенсивного выполнения



упражнения на велоэргометре и 10 секунд отдыха между подходами. Анализ эффективности данной тренировки и стал результатом исследований 1996 и 1997 годов.

Исследование доктора Табата состояло из двух тренировочных экспериментов с использованием велоэргометра с механическим тормозом. Первый эксперимент – изучение влияния 6-недельной тренировки средней интенсивности (интенсивность: 70 % максимального потребления кислорода ( $VO_2max$ ), продолжительность 60 минут в день, 5 дней в неделю) на анаэробную выносливость и  $VO_2max$ . После тренировки анаэробная выносливость значительно не увеличивалась ( $P>0,10$ ), а  $VO_2max$  увеличилось с  $53 \pm 5$  мл·кг<sup>-1</sup>·мин<sup>-1</sup> до  $58 \pm 3$  мл·кг<sup>-1</sup>·мин<sup>-1</sup> ( $P<0,01$ ) (+/- – среднее значение). Второй эксперимент был проведен для количественного определения влияния высокоинтенсивной интервальной тренировки на энергообеспечение. Семь испытуемых выполняли интервальные упражнения 5 раз в неделю в течение 6 недель. Изнуряющие интервальные тренировки состояли из семи-восьми разновидностей упражнений продолжительностью 20 секунд с интенсивностью около 170 % от  $VO_2max$  с 10-секундным отдыхом между каждым подходом. После тренировочного периода  $VO_2max$  увеличилось на 7 мл·кг<sup>-1</sup>·мин<sup>-1</sup>, а анаэробная выносливость увеличилась на 28 %.

Данное исследование выявило, что аэробная тренировка средней интенсивности, которая улучшает максимальную аэробную выносливость, не изменяет анаэробную выносливость и что адекватная интенсивная интервальная тренировка может значительно улучшить как анаэробные, так и аэробные системы энергообеспечения. Но это лишь одно из преимуществ данной методики тренировок. Следующее преимущество – сжигание большого количества калорий, что также подтверждено исследованием.

Чтобы проанализировать интенсивность и объем сжигаемых калорий за одну тренировку, исследовательская группа, возглавляемая Porcari и Talisa Emberts, разработала 20-минутную тренировочную программу в соответствии с протоколом Табата (таблица 1). В эксперименте участвовали 16 здоровых, умеренно тренированных мужчин и женщин в возрасте от 20 до 47 лет. Все испытуемые прошли тест на определение максимальной частоты сердечных сокращений и  $VO_2max$  с оценкой воспринимаемого напряжения по шкале Борга «6–20». Тренировка начиналась с 5-минутной разминки, затем следовали 4 круга (один круг состоял из 8 подходов по 20 секунд работы и 10 секунд отдыха) с 1 минутой отдыха между подходами.

Таблица 1 – 20-минутная тренировка по протоколу Табата

	Минута 1	Минута 2	Минута 3	Минута 4
Часть 1	Бег на месте	Отжимания	Прыжки	Прыжки
Часть 2	Прыжки	Сед углом	Выпрыгивания	Отжимания
Часть 3	Бурпи	Скручивания	Приседания	Выпады
Часть 4	«Скалолаз»	Отжимания	Выпады	Выпрыгивания

Во время 20-секундной работы испытуемые выполняли максимально возможное количество повторений. Контроль испытуемых проводился постоянно: уровни лактата в крови измеряли с помощью анализа крови из пальца после каждых четырех минут упражнений. Давление также измеряли после каждого раунда. В целом каждый испытуемый выполнил две 20-минутные тренировки в соответствии с системой Табата.

Результаты. Сразу после двух проб тестирования исследователи сверили данные (таблица 2). В среднем это исследование показало, что во время тренировки Табата

испытуемые достигали в среднем 86 % (диапазон 84–88 % от максимальной ЧСС) и 74 %  $VO_2\max$  (диапазон 67–81 %), которые соответствуют или превышают установленные современные рекомендации для улучшения сердечно-сосудистой системы и изменения состава тела.

Таблица 2 – Реакция на упражнения после двух тренировок Табата

Наименование показателя	Табата-тренировка 1 Значение ± стандартное отклонение	Табата-тренировка 2 Значение ± стандартное отклонение
ЧСС		
Мужчины	161±10,3	168±13,5
Женщины	161±13,7	165±15,2
% Пульс		
Мужчины	88±5,7	86±7,4
Женщины	84±4,7	87±7,6
$VO_2$ (ml/kg/mln)		
Мужчины	33,7±5,28	31,5±6,35
Женщины	35,4±6,39	38,7±7,19
% $VO_2$		
Мужчины	81±11,4	76±15,0
Женщины	67±8,6	73±12,1
Ккал/мин		
Мужчины	12,0±2,23	11,3±2,68
Женщины	16,5±2,65	18,1±3,41
Тяжесть по Боргу		
Мужчины	15,1±0,99	4,5±1,41
Женщины	15,6±1,41	15,7±1,49
Лактат		
Мужчины	11,1±2,64	11,0±3,12
Женщины	11,3±1,69	13,3±1,60

Что касается количества сжигаемых калорий, 16 испытуемыми сжигалось 240–360 ккал за тренировку – в среднем 15 ккал в минуту. Поэтому методика Табата приобрела популярность в фитнесе, где одной из основных целей является потеря веса за короткое. Однако испытуемые тяжело воспринимали нагрузку. Средняя оценка по Боргу была 15,4 (оценена как «жесткая»). Уровень лактата в крови составлял в среднем 12,1 ммоль/л после тренировки, что указывает на то, что испытуемые работали выше своих лактатных порогов.

Одним из наиболее важных этапов подготовки в спорте является тренировка аэробной выносливости. Традиционно считалось, что такая тренировка должна длиться 30–60 минут. Но исследования показывают, что ВИИТ (Табата-тренировка к ним относится) более эффективна для развития аэробной выносливости у спортсменов в короткие сроки.

Недавние исследования показывают, что адаптации сердечно-сосудистой системы, которые происходят во время ВИИТ, схожи, а в некоторых случаях и выше тех, которые происходят после продолжительной тренировки на выносливость. Они показали, что после 4 отрезков бега, продолжительностью 4 минуты на максимальной скорости, при уровне сердечных сокращений 90–95 % с последующим 3-минутным активным восстановлением при 70 % от максимального уровня сердечных сокращений, выполняемых 3 дня в неделю в течение 8 недель, привели к 10 %-ному улуч-

шению объема сердца, в сравнении с длительными трехдневными тренировками в неделю в течение 8 недель (отмечается, что общее потребление кислорода было одинаковым в обоих протоколах). Таким образом, многие спортсмены могут использовать «Протокол Табата» для развития выносливости.

1. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8897392>.
2. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9139179>.
3. Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17213964>.

**УДК 796**

*Кашкан М.А.,*

*Вишневецкий Р.Ф.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ**

*Kashkan M.A.,*

*Vichneusky R.F.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN YOUNG SWIMMERS**

**ABSTRACT.** The article is devoted to coordination abilities development in young swimmers. The key element of the research is determination of special exercises effectiveness on the coordination abilities development of young swimmers.

**KEYWORDS:** coordination abilities; swimming; young swimmers.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена развитию координационных способностей у юных пловцов. Основное содержание исследования составляет определение эффективности комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей у юных пловцов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** координационные способности; плавание; юные пловцы.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых – способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику [1].

Целью данной работы являлось определить эффективность комплекса специальных упражнений на развитие координационных способностей у пловцов.

**Задачи исследования:**

1. Определить факторы, влияющие на проявление координационных способностей.
2. Разработать и апробировать примерный комплекс упражнений по развитию координационных способностей у юных пловцов 12–14 лет.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Для проведения экспериментального исследования занимающиеся были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) в количестве 13 человек и контрольную (КГ) в количестве 13 человек. В общей сложности выборка составила 26 человек (мальчики 12–14 лет).

Обе группы занимались в соответствии с действующей программой ДЮСШ по плаванию [2]. Но в программу ЭГ были включены разработанные комплексы специальных упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

Для определения уровня развития общих и специальных координационных способностей у пловцов использовались следующие тесты: челночный бег 4×9 м, метание теннисного мяча на точность, проба Ромберга.

Для получения исходных данных о степени развития координационных качеств мальчиков 12–14 лет, занимающихся плаванием, на начальном этапе эксперимента было проведено исходное тестирование (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели координационных способностей у пловцов в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента

ФИО		Челночный бег 4×9 (с)		Проба Ромберга (с)		Попадание в цель (количество попаданий)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Б.А.	А.Д.	10.5	10.3	44	45	3	4
Г. Ю.	В.С.	10.7	10.1	46	44	4	4
Г.А.	Д.А.	10.3	10.3	43	45	3	3
Е.М.	Е.К.	10.5	10.5	46	43	3	3
Л.А.	Ж.А.	10.4	10.4	45	43	3	4
Н.Е.	З.М.	10.6	10.1	44	42	4	3
П.Е.	К.А.	10.5	10.1	43	44	3	3
П.В.	М.Ю.	10.3	10.3	42	43	3	4
Ф.А.	П.А.	10.4	10.5	44	44	3	3
Щ.А.	Р.В.	10.5	10.6	45	45	3	3
$\bar{X}$		10.47	10.32	44.2	43.8	3.20	3.30
$\delta$		0.13	0.18	1.32	1.03	0.42	0.48
m		0.04	0.06	0.42	0.33	0.13	0.15

В обеих группах полученные результаты почти одинаковы. Эксперимент продолжался 3 месяца. По окончании этого времени было проведено повторное тестирование (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели координационных способностей у пловцов в контрольной и экспериментальной группах через 3 месяца после начала эксперимента

ФИО		Челночный бег 4×9 (с)		Проба Ромберга (с)		Попадание в цель (количество попаданий)	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Б.А.	А.Д.	9,50	9,00	46	3	4	4
Г.Ю.	В.С.	9,60	9,00	48	51	4	5
Г.А.	Д.А.	9,60	9,10	44	52	4	5
Е.М.	Е.К.	9,20	9,04	48	50	3	4
Л.А.	Ж.А.	9,30	9,00	45	51	4	4
Н.Е.	З.М.	9,50	9,00	44	52	3	3
П.Е.	К.А.	9,30	9,00	47	51	5	4
П.В.	М.Ю.	9,20	9,10	46	53	3	3
Ф.А.	П.А.	9,30	9,00	44	50	4	3
Щ.А.	Р.В.	9,20	9,00	47	50	3	4
$\bar{X}$		9,37	9,02	47,9	51,2	3,70	3,90
$\delta$		0,16	0,04	0,99	1,76	0,67	0,74
m		0,05	0,01	0,31	0,56	0,21	0,23
Прирост, %		11	16	15	19	18	20

Как видно из приведенных данных, показатели координационных способностей в контрольной группе увеличились по сравнению с предыдущими показателями. Прирост показателей челночного бега по сравнению с результатом, полученным в начале эксперимента, составил 11 % (среднее значение составляет  $9,37 \pm 0,05$  с). Прирост показателей пробы Ромберга составил 15 % относительно исходных данных (среднее значение составляет  $47,9 \pm 0,31$  с). Прирост показателей попадания в цель составил 18 % относительно исходных данных (среднее значение составляет  $3,7 \pm 0,21$  раза).

В экспериментальной группе, как видно из приведенных данных, показатели координационных способностей увеличились. Прирост показателей челночного бега по сравнению с началом эксперимента достиг 16. Среднее значение составляет  $9,02 \pm 0,01$  с. Прирост показателей пробы Ромберга составляет 19. Среднее значение составляет  $51,2 \pm 0,56$  с. Прирост показателей попадания в цель составил 20. Среднее значение составляет  $3,9 \pm 0,23$  раза.

Как видно, все результаты юных спортсменов экспериментальной группы превышают показатели пловцов контрольной группы. Анализ полученных в ходе эксперимента результатов позволяет заключить, что включение в тренировочную программу по плаванию комплекса специально подобранных упражнений, направленных на формирование координационных способностей, позволило повысить качественный и количественный уровень выполнения тестовых заданий.

На основе выполненного эксперимента доказано, что развитие координационных способностей с помощью разработанного комплекса специальных упражнений влияет на уровень развития и совершенствование техники у пловцов 12–14 лет. Коор-

динационные способности в экспериментальной группе в конце эксперимента увеличились на 20 % по отношению к исходным данным.

1. Лях, В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31–35.

2. Плавание: программа для специализир. учеб.-спорт. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.

УДК 796.413/418

*Кирьяш Н.С.,*

*Мухина М.П.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Омск

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 5–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*Kiryash N.S.,*

*Mukhina M.P.*

Siberian State University of Physical Culture and Sport  
Russian Federation, Omsk

**FEATURES OF FORMATION OF LIFE-IMPORTANT MOTOR SKILLS  
AND FUNCTIONAL-MOTOR SKILLS ABILITIES IN 5–7-YEAR-OLD  
GIRLS ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS**

ABSTRACT. The article deals with the issues of motor and functional-motor preparedness of 5–7 year-old girls engaged in artistic gymnastics.

KEYWORDS: artistic gymnastics; preparedness; girls; motor and functional motor preparedness.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются вопросы двигательной и функционально-двигательной подготовленности девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивная гимнастика; подготовленность; девочки; двигательная и функционально-двигательная подготовленность.

Введение Федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП, 2013 г., 2017 г.), примерных программ по спортивной гимнастике регламентировало процесс набора детей в группу начальной подготовки, установив перечень кон-

трольных упражнений для мальчиков и девочек, а также нормативные значения для каждого из них. Минимальный возраст для зачисления мальчиков составляет 7 лет, девочек – 6 лет.

В практике работы БУ ДО г. Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25» с 2016 г. используется перевод абсолютных значений, показанных детьми в процессе выполнения контрольных упражнений, в баллы и их суммирование. В качестве проходной суммы баллов, позволяющей быть зачисленным в группу начальной подготовки, установлено минимальное значение – 20 баллов [2]. Использование указанной схемы обусловлено снижением возраста детей, участвующих в качестве претендентов в педагогических контрольных испытаниях (4–5 лет). В частности, преобладающее большинство детей 4–5 лет и около половины детей 6–7 лет не набирают необходимой для зачисления на этап начальной подготовки суммы баллов и, соответственно, составляют спортивно-оздоровительные группы.

Проблемная ситуация заключается в наличии противоречий между необходимостью набора детей в группу начальной подготовки на основе соответствия модели занимающегося данного этапа подготовки и низкой информативностью тестов, представленных в ФССП по спортивной гимнастике, не позволяющих тренеру-преподавателю создать полное представление об уровне развития жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей. Уровень развития последних определяет качество освоения гимнастических упражнений, закладывает фундамент для освоения в будущем более сложных соревновательных комбинаций.

Объект исследования – двигательная и функционально-двигательная подготовленность девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет исследования – развитие жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей девочек 5–7 лет первого года обучения по спортивной гимнастике.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое тестирование. Оценка двигательной (движения руками, движения ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание) и функционально-двигательной (дифференцировка пространственных параметров, ориентационные способности и координационные способности) подготовленности проводилась по методике А.И. Кравчука (1998) [1], что обусловлено необходимостью объективной оценки уровня развития основных двигательных и функционально-двигательных качеств, составляющих основу для освоения простых гимнастических упражнений, с учетом возрастных особенностей развития.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР № 25», в котором приняли участие 46 девочек 5–7 лет, из них 24 девочки по результатам тестирования [3] были зачислены в группу начальной подготовки (тренер-преподаватель М.В. Петрова, Г1) и 22 девочки – в спортивно-оздоровительную группу (тренер-преподаватель Н.С. Кирьяш, Г2) по причине несоответствия модели занимающегося для зачисления на этап начальной подготовки. Тестирование проводилось три раза в год: в сентябре 2017 года, январе и мае 2018 года по 15 показателям.

Результаты исследования. Изучение особенностей развития жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей проводилось на основе высоких корреляционных связей ( $r > 0,7$ ). Корреляционный анализ показателей подготовленности девочек проводился внутри каждого возраста (5 лет, 6 лет, 7 лет). На начало учебного года в каждом возрасте отмечалось рассогласование в развитии жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей, за исключением девочек 6 лет спортивно-оздоровительной группы (Г2), где отмечалось слабое согласование (таблица).

Таблица – Корреляционные взаимосвязи двигательной и функционально-двигательной подготовленности девочек 5–8 лет спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Подготовленность	Возраст, лет	К	Э	К	Э	К	Э
	5	Х-Б (0,7)	ДР-ДН(0,9) Б-Р(0,8)	Х-Б(0,7)	Х-Б(0,7)	–	ДР-ДН(0,7)
Кол-во связей	1	2	1	1	–	1	
Двигательная	6	ДН-Х(0,7) Х-Б(0,7)	ДР-Х(0,8) ДР-ДН(0,9) ДН-Х(0,9) ДН-Б(0,9) ДН-Р(0,8) ДР-Л(0,8) Х-Б(0,9) Х-Р(0,9) Б-Р(0,9)	–	ДР-ДН(0,8) Б-Р(0,8)	ДН-Х(0,7) ДН-Л(0,7)	ДР-ДН(0,7) ДР-Х(0,8) ДР-Р(0,8) ДН-Б(0,7) Х-Р(0,7) Х-Б(0,8) Б-Р(0,8)
	7	ДР-Р(0,7) ДР-Л(0,9) ДН-Л(0,7) Р-Л(0,9)	ДР-Х(0,8) Х-Р(0,9) Б-Л(0,7)	ДН-Б(0,9) ДР-Л(0,9) Х-Б(0,9) Р-Л(0,9)	ДР-ДН(0,9) ДР-Х(0,9) ДН-Х(0,8) ДР-Р(0,7) ДН-Р(0,7) Х-Б(0,9)	Х-Б(0,9)	ДР-ДН(0,7) ДН-Х(0,8) Х-Р(0,9)
	Кол-во связей	4	3	4	6	1	3
Функционально-двигательная	5	–	–	–	–	–	–
	Кол-во связей	–	–	–	–	–	–
	6	–	–	–	–	–	–
	Кол-во связей	–	–	–	–	–	–
	7	ОС-ДПП(0,7)	ОС-ДПП(0,8)	ОС-ДПП(0,7)	ОС-ДП(0,8)	–	ОС-ДПП(0,7)
Кол-во связей	1	1	1	1	–	1	



Спустя четыре и девять месяцев занятий у всех девочек 5 лет отмечено сохранение рассогласования в развитии жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей (таблица 1). Обращает внимание факт сохранения в течение указанного времени рассогласования в развитии у девочек 6 и 7 лет группы начальной подготовки, что свидетельствует о необходимости формирования каждого жизненно важного двигательного навыка в отдельности. У девочек 6 лет спортивно-оздоровительной группы отмечается смена слабого согласования в развитии рассогласованием и вновь слабым согласованием, 7 лет – рассогласования слабым согласованием и вновь рассогласованием. Можно предположить о наличии воздействий внешней окружающей среды, созданной на занятиях, а также наличии суммарного накопления воздействий за счет благоприятного периода в развитии жизненно важных двигательных навыков. Что касается развития функционально-двигательных способностей, то подтверждается предположение А.И. Кравчука о неблагоприятном периоде в их развитии до 7 лет.

**Вывод:**

1. Контрольные упражнения, представленные в ФССП по спортивной гимнастике, не позволяют создать полного представления о сформированности жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностях.

2. Наличие согласованности в развитии жизненно важных двигательных навыков девочек 6 лет спортивно-оздоровительной группы позволяет вносить в тренировочные занятия изменения в содержание и методические приемы, что позволит создать условия для последующего перехода в группу начальной подготовки.

1. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (Научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания): моногр. / А. И. Кравчук. – Ч. 2, 3. – Новосибирск, 1998. – 136 с.

2. Кирьяш, Н. С. К вопросу о готовности детей 4–6 лет к освоению прикладных гимнастических упражнений / Н. С. Кирьяш // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 434. – С. 149–154.

*Клименко С.С.,*

*Огурцова Е.А.*

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина  
Российская Федерация, Белгород

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ С ПОМОЩЬЮ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Klimenko S.S.,*

*Ogurtsova E.A.*

I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russian Federation, Belgorod

## **FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN CADETS OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE SYSTEM OF THE MIA OF RUSSIA BY MEANS OF SERVICE AND APPLIED SPORTS**

**ABSTRACT.** The main task in training cadets of educational establishments of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia is formation of the necessary physical and moral-volitional qualities. The main service-applied sports that form these qualities are special physical training and fire training.

**KEYWORDS:** moral and volitional qualities; training of cadets; applied sports; fire training; special physical training; physical exercises.

**АННОТАЦИЯ.** Основной задачей при обучении курсантов образовательных организаций системы МВД России является формирование необходимых физических и морально-волевых качеств. Основными служебно-прикладными видами спорта, формирующими эти качества, являются специальная физическая подготовка и огневая подготовка.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** морально-волевые качества; обучение курсантов; прикладные виды спорта; огневая подготовка; специальная физическая подготовка; физические упражнения.

Основной задачей при обучении курсантов образовательных организаций системы МВД России является формирование необходимых физических и морально-волевых качеств. Основными служебно-прикладными видами спорта, формирующими эти качества, являются специальная физическая подготовка и огневая подготовка.

Эти дисциплины играют основную роль в процессе становления сотрудников органов внутренних дел. В ходе занятий курсанты набираются опыта, приобретают различные навыки и умения, которые будут им необходимы для четкого выполнения оперативно-служебных задач, быстрого и правильного принятия решений в сложных и опасных ситуациях.

Специальная физическая подготовка и огневая подготовка начинаются у курсантов образовательных организаций системы МВД России с первого года обучения, и в отличие от большинства других дисциплин продолжаются в течение всего периода

службы, что свидетельствует об их значимости в процессе становления сотрудников органов внутренних дел. На занятиях курсанты приобретают опыт, получают необходимые знания, умения и навыки для дальнейшей профессиональной деятельности, собственной защиты и личной безопасности [1].

Тренировки по физической и огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России проводятся регулярно, несколько раз в неделю. На занятиях по огневой подготовке курсанты изучают правовую основу применения, виды, тактико-технические характеристики и материальную часть огнестрельного оружия. Также курсанты учатся стрелять в различных условиях, из всевозможных положений, по различного рода мишеням за определенное количество времени. Для этого существует множество специальных упражнений, которые закреплены в соответствующих правовых актах.

Курсанты с первых дней обучения в образовательных организациях системы МВД России должны осознавать свою ответственность перед гражданами, чьи жизни, права и свободы они будут защищать. Сотрудники должны четко осознавать, что в дальнейшем от правильности их действий будет зависеть их собственная жизнь и жизнь других людей. Поэтому курсанты должны быть подготовлены к выполнению служебных обязанностей как физически, так и психологически. Сотрудники органов внутренних дел должны внушать людям доверие своими поступками, их действия должны быть в рамках правового поля и морально-этических норм поведения. А для этого необходимо постоянно повышать свой профессиональный уровень.

Основную часть деятельности сотрудников органов внутренних дел составляет общение с представителями криминальной среды, и чтобы продолжать активно бороться с преступностью, после такого общения сотрудникам необходимо иметь правильно сформировавшиеся, устоявшиеся морально-волевые и физические качества.

Эти необходимые качества формируются у курсантов в ходе тренировок по служебно-прикладным видам спорта. На тренировках по огневой и физической подготовке обучающиеся приобретают и развивают свои физические качества, такие как: координация, ловкость, скорость, сила и выносливость, а также психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, мужество, уверенность в себе, бдительность, внимательность, самообладание, упорство, терпеливость, выдержка, дисциплинированность, самоотверженность и трудолюбие [2].

Также в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел важную функцию выполняет психологическая устойчивость, с помощью которой сотрудники будут адекватно противостоять опасности, которая каждый день будет подстерегать их в ходе выполнения оперативно-служебных задач.

Всем известно, что профессиональная деятельность сотрудников очень специфична: постоянный контакт с преступной средой, переутомления на службе, неблагоприятные условия работы, отрицательная оценка деятельности правоохранительных органов со стороны общества – все это вызывает профессионально-нравственную деформацию личности. Профессионально-нравственная деформация – это искажение профессиональных и нравственных качеств личности, вызванное отрицательными моментами деятельности сотрудников органов внутренних дел. Деформация может проявляться в следующих формах: замкнутость, беспринципность, агрессивность,

формальное отношение к людям, корыстность, депрессивность, бесчестность, отсутствие моральных ценностей, низкий профессиональный уровень и т.д.

Именно поэтому для сотрудников органов внутренних дел важную роль играет психологическая устойчивость. Именно она позволяет преодолеть профессиональную деформацию, выработать стрессоустойчивость и поддерживать высокий уровень профессионализма и нравственных качеств сотрудников.

Психологическая устойчивость формируется на занятиях по огневой подготовке, потому что курсанты учатся преодолевать свое волнение на огневом рубеже, страх при обращении с боевым оружием, самооборонительный рефлекс на звук выстрела и отдачу огнестрельного оружия.

Высокая степень морально-психологической устойчивости, сформированная у курсантов в период обучения в образовательных организациях МВД России, создает гарантии для умелого и эффективного применения огнестрельного оружия в необходимых и оправданных ситуациях.

Таким образом, служебно-прикладные виды спорта в образовательных организациях МВД России формирует правильные привычки, ценности, убеждения, развивают морально-волевые качества, с помощью которых сотрудники органов внутренних дел будут осуществлять свою профессиональную деятельность и психологически противостоять преступной среде.

Цель огневой и специальной физической подготовки в системе МВД России заключается в воспитании физически развитых, смелых, координированных, ответственных, решительных, уверенных в своих силах, обладающих высокой степенью психологической устойчивости сотрудников, способных четко и правильно действовать в различных опасных и экстремальных ситуациях, обеспечивать безопасность граждан, защиту их прав и свобод и поддерживать общественный порядок.

1. Мещерякова, Е. И. Огневая подготовка как условие формирования морально-психологической устойчивости / Е. И. Мещерякова, М. А. Сибирко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 1 (44).

2. О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 11 февраля 2010 г. № 80 // Российская газета Федеральный выпуск 2011. – № 5405.

*Котельникова Е.Б.,  
Медведева Е.Н.*

Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта  
Российская Федерация, Санкт-Петербург

**МОДЕРНИЗАЦИЯ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
БЕЗОПАСНОГО ОСВОЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ  
РАЗЛИЧНОЙ СЛОЖНОСТИ**

*Kotelnikova E.B.,  
Medvedeva E.N.*

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health  
Russian Federation, St. Petersburg

**MODERNIZATION OF JUMPING TRAINING IN RHYTHMIC  
GYMNASTICS WITH THE PURPOSE OF ENSURING SAFE  
DEVELOPMENT AND PERFORMING LEAPS  
OF DIFFERENT DIFFICULTY**

**ABSTRACT.** Nowadays in rhythmic gymnastics the contradiction between the need to increase the technical value of competitive compositions and the lack of scientifically based technologies for teaching special and competitive exercises of progressive complexity, including jumps, allows to maintain health and prevent athletes injuries. The study was based on the biomechanical analysis of the main leap of rhythmic gymnastics and it gave an opportunity to reveal the conditions for its safe development and the creation of prerequisites for improving the efficiency of the training process.

**KEYWORDS:** leaps in rhythmic gymnastics; movement program; angular characteristics; electrical activity of muscles; coefficient of muscles reciprocity; safe execution.

**АННОТАЦИЯ.** В настоящее время в художественной гимнастике обострилось противоречие между необходимостью повышения технической ценности соревновательных композиций и отсутствием научно обоснованных технологий обучения специальным и соревновательным упражнениям прогрессирующей сложности, в том числе прыжкам, позволяющим сохранять здоровье и предупреждать травматизм спортсменок. Проведенные исследования позволили на основе биомеханического анализа профилирующего прыжка художественной гимнастики выявить условия его безопасного освоения и создать предпосылки для повышения эффективности тренировочного процесса.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** прыжки в художественной гимнастике; двигательная программа; угловые характеристики; электрическая активность мышц; коэффициент реципрокности мышц; безопасное выполнение.

Анализ соревновательных программ участниц чемпионатов Европы, мира, а также Олимпийских игр, за последние 4 года позволил выявить последовательное снижение количества прыжков, а также наличие структурного однообразия в основе техники выполнения [1; 2].

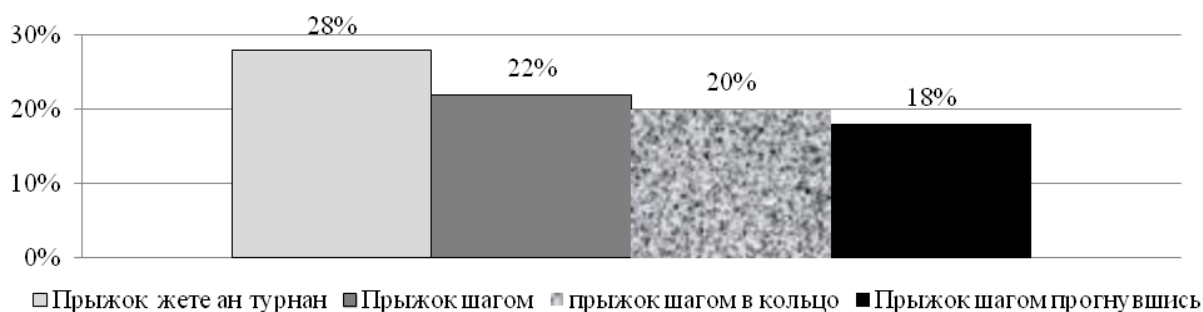


Рисунок 1 – Наиболее применяемые прыжки художественной гимнастики в соревновательных программах индивидуального многоборья

Наиболее применяемыми прыжками являлись прыжки, в основе которых лежит профилирующий прыжок «шагом в шпагат». Несмотря на это, в схожих фазах данных прыжков часто имелись отклонения от техники. Причиной выявленных фактов, на наш взгляд, является желание тренеров строить методику обучения не просто на последовательной модернизации профилирующего прыжка, но и форсировании освоения базовых навыков.

Пренебрежение принципом доступности, формированием оптимальной готовности спортсменок к освоению и качественному выполнению приводит не только к сдерживанию процесса прыжковой подготовки, но и к травматизму. В связи с этим возникла необходимость обоснования факторов безопасного освоения техники прыжка, на основе конкретизации биомеханических характеристик качества, позволяющих внести корректировки в прыжковую подготовку гимнасток.

Анализ угловых показателей как основных кинематических характеристик формы прыжков различной сложности показал, что наибольшее количество допускаемых гимнастками ошибок, и, соответственно, высокий риск получения травмы, возникает на приземлении.

В дальнейших исследованиях было учтено, что наиболее точным и независимым показателем качества выполнения фаз прыжка является реципрокность мышц, характеризующая согласованность их работы в системе «агонист – антагонист» [3]. Было установлено (таблица), что причиной технических ошибок является наличие в основной и заключительной стадиях прыжка очень высокой реципрокности, не позволяющей выполнить спортсменкам хорошее отталкивание и безопасное приземление.

Далее на основе литературных данных и видеоанализа техники исполнения профилирующего прыжка высококвалифицированными гимнастками (мастерами спорта России), была построена кинематическая модель основных фаз прыжка «шагом в шпагат». Ориентируясь на нее, с помощью программы MyDartfish определялись отклонения угловых характеристик юных гимнасток в процессе обучения прыжку.

Таблица – Коэффициенты реципрокности мышц правой и левой стороны тела в различных стадиях прыжка «шагом шпагат» (%)

Сторона тела	Стадия прыжка	Широчайшая м. и прям. живота	Прямая бедрa и ягодичная	Прямая бедрa и двуглавая мышца бедрa	Трапецевидная и прямая живота	Передняя большерцовая и икроножная
Правая	Основная	57,8	72,8	32,9	22	39,3
	Реализации	53	68,2	43,6	64,4	86
	Заключительная	69	74	50	30	72
Левая	Основная	93,6	46,5	44,5	36,2	52,6
	Реализации	58,4	59,5	63,9	64,1	75,2
	Заключительная	57	61,2	47	20	60,5

Учитывая данные, полученные в процессе биомеханического анализа прыжков, для предотвращения ошибок и отклонений от модельных характеристик были разработаны комплексы специальных упражнений, способствующих освоению или коррекции базового навыка пружинного движения ногами, а также повышению силовых способностей мышц голени и стопы.

Для успешной реализации задач обучения в целом была определена направленность педагогических воздействий, обеспечивающих безопасное освоение и выполнение прыжков. Для каждого блока обеспечения были подобраны средства, соответствующие двигательной задаче и характеру работы мышц в основных фазах прыжка (отталкивание, полет, приземление) (рисунок 2).



Рисунок 2 – Схема направленности педагогических воздействий, обеспечивающих безопасное освоение и выполнение прыжков

Использование разработанных педагогических воздействий в тренировочном процессе, предполагало формирование готовности к освоению прыжков. При этом переходить к овладению следующего по сложности прыжка гимнастке можно было при условии, если между модельными показателями межзвенных углов спроектированного прыжка и показателем освоенного отсутствовали достоверные различия.

**Выводы.** Подход, основанный на учете объективных факторов эффективного и качественного освоения техники прыжка, позволял тренерам не только видеть и понимать причины ошибок, но и:

– выстраивать оптимальную стратегию освоения прыжков для каждой гимнастки, позволяющую своевременно осуществлять развитие необходимых физических качеств и способностей;

– вносить изменения в программу межмышечной координации;

– корректировать процесс адаптации к нагрузкам с целью профилактики травматизма.

1. Анализ выступления спортивной сборной команды России по художественной гимнастике в Рио-де-Жанейро / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 186–189.

2. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике – 2017 в Италии / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 246–252.

3. Факторы, предопределяющие синхронность исполнения прыжков в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е. Н. Медведева [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 102–106.

**УДК 796.071.4:371.51**

*Крашевская Я.А.,*

*Заколodная Е.Е.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ДИСЦИПЛИНА КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

*Krashevskaja Ya.A.,*

*Zakolodnaja E.E.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **DISCIPLINE AS A BASIS FOR SUCCESSFUL PEDAGOGICAL ACTIVITY OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH**

**ABSTRACT.** Nowadays the problem of school discipline has not lost its relevance but only escalated. Democratization of the school environment significantly influenced on the students behavior. Pupils have become more active, independent and enterprising, free in expressing their opinions and actions and are not at all inclined to unconditionally follow the disciplinary rules. These circumstances cause serious concern to teachers who understand that positive changes. However it can cause significant difficulties in the educational process, reduce its effectiveness and adversely affect on the level of education and pupils politeness.



KEYWORDS: teacher; student; discipline; democratization; education; politeness; security.

**АННОТАЦИЯ.** В современный период проблема школьной дисциплины не потеряла свою актуальность, а лишь обострилась. Демократизация школьной среды существенно повлияла на поведение учащихся, которые стали более активны, самостоятельны, инициативны, свободны в выражении собственного мнения, в поступках, не склонны к безусловному следованию дисциплинарным правилам. Данные обстоятельства вызывают серьезную озабоченность учителей, которые понимают, что эти изменения могут вызвать существенные трудности в учебно-воспитательном процессе, снизить его результативность и негативно повлиять на уровень образованности и воспитанности школьников.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** учитель; учащийся; дисциплина; демократизация; образованность; воспитанность; безопасность.

Проблема школьной дисциплины в течение многих веков всегда являлась предметом поиска ответа на вопрос педагогов: как найти меру между строгостью и свободой ребенка? И в настоящее время эта проблема не потеряла свою актуальность. Проблеме дисциплины придавали первостепенное значение все великие педагоги, во все эпохи и режимы. Вопрос о школьной дисциплине ставил в свое время А.С. Макаренко, среди современных педагогов, изучающих проблему дисциплины, можно назвать В.А. Сластенина, И.Ф. Исаева, Е.Н. Шиянова и др. [1].

Дисциплина – определенный порядок поведения людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также требованиям той или иной организации. Дисциплинарные требования, не соответствующие детской природе, ведут к тому, что наставники и ученики превращаются словно в два враждебных лагеря. Обмануть учителя, нагрубить ему, совершить дерзкую шалость за его спиной – все это доставляет удовольствие и повышает авторитет ученика в глазах его одноклассников. Нарушение дисциплины в школе затрудняет качественное проведение учебных занятий и мешает подготовке обучающихся к соблюдению правил в социуме. Дисциплина на уроке – это залог выполнения заданий педагога, а нарушение дисциплины (особенно на уроке физической культуры), кроме всего прочего, может привести к серьезным травмам. Ученики, которые систематически нарушали дисциплину в школе, и после окончания школы нарушают трудовую дисциплину, становятся правонарушителями, приносящими вред обществу. Поэтому педагогам необходимо проводить большую воспитательную работу, направленную на предупреждение нарушения дисциплины и порядка [2].

Школьная дисциплина требует обязательного выполнения требований старших; для нее характерно признание детьми авторитета учителя, родителей. И эта проблема была всегда дискуссионной. Во-первых, дисциплина – это то, с чем ребенок не рождается, то, чего в нем от природы нет, и то, что необходимо в него «вложить». И потому дисциплинированность детей и дисциплина в школе – это всегда есть определенный результат воспитания, который очень важен для характеристики как самих детей, так и оценки школы. Заявление, что в этой школе или классе нет дисциплины, звучит как приговор: это плохая школа, это плохой класс, туда ребенка отдавать не следует. Недисциплинированный ученик – беда всей школы, недисциплинированный работ-

ник не нужен работодателю. Во-вторых, понятие «дисциплина» как определенный порядок, следование норме всегда воспринимается людьми как противопоставление свободе, как ограничение, принуждение, лишение. К сожалению, у большинства педагогов и школьников слово «дисциплина» ассоциируется с запретами и наказаниями и потому вызывает, скорее всего, отрицательные эмоции. В-третьих, запутанна, противоречива связь между внешней дисциплиной и нравственностью как сугубо внутренним состоянием человека. Дисциплина является не средством, а результатом воспитания [3].

Ученики выбирают определенное поведение в определенных обстоятельствах: у опытных, хорошо знающих свой предмет учителей на уроках не бывает нарушений дисциплины. И наоборот, плохо подготовленный учителем урок насыщен разговорами школьников, телефонными играми, смехом, различными нарушениями. Огромное значение имеет качество отношений между учителем и учеником, их партнерство, а также психологическая атмосфера внутри класса. Личность учителя является основой и залогом дисциплины на уроках: требовательность, яркий образ учителя – все это несет воспитывающую функцию и формирует мотивацию к добросовестным занятиям по учебному предмету, который ведет этот учитель. Педагог должен всегда быть интересен для учеников как личность. В современной школе используются разнообразные методы решения проблемы дисциплины, в том числе и «репрессивные» методы (вызовы родителей, записи в дневнике, удаление из класса и др.). Во многих школах не уделяется должного внимания предупреждению нарушений дисциплины, учету возрастных и индивидуальных особенностей детей. К сожалению, учителя не имеют достаточной подготовки в этой области, плохо знакомы с основными подходами к решению проблемы дисциплины в современной психологии и педагогике [2–5].

Во время прохождения педагогической практики в школе в ноябре–декабре 2018 года в качестве учителя физической культуры и здоровья студентом-практикантом был выявлен ряд проблем, которые не давали возможности эффективно проводить уроки:

- а) недисциплинированность, которая проявлялась следующим образом:
  - дети приходили на урок в спортивный зал, когда хотели (часто опаздывали на 5–10 минут);
  - занимались без спортивной формы и сменной обуви;
  - на уроке делали то, что хотели: брали спортивный инвентарь без разрешения, без присмотра и страховок баловались на брусках, танцевали;
  - во время урока были погружены в телефонные игры, на просьбу убрать телефон, заявляли: «Вы не имеете права», «кто Вы такой, что бы у меня телефон забирать?» и т. д.;
  - вообще не реагировали на замечания учителя и практикантов;
  - неуважительно относились к учителю физической культуры, огрызались, его требования, указания и распоряжения игнорировали и всем своим видам демонстрировали недовольство.

Был случай – в 8 классе учитель сделал замечание ученику, который пришел на урок без спортивной формы (по неуважительной причине). Когда учитель отвернулся, ученик его ударил, затем убежал и закрылся в раздевалке. Так он вел себя не только

на уроке физической культуры. Например, на уроке географии он бросал в учителя мел и указку;

б) причиной такого поведения, на наш взгляд, является недобросовестное отношение учителей к своей работе, которое заключалось в том, что они:

- заставляли учеников заниматься без спортивной формы и обуви;
- проводили уроки без должной подготовки к ним; урок «Час здоровья и спорта» проводился без подготовительной части;
- в грубой форме на глазах у всех детей выгоняли из спортивного зала учеников, которые плохо себя вели (тем самым показали остальным неспособность конструктивно разрешать конфликтные ситуации);
- когда практиканты пытались привлечь к занятиям учеников, которые сидели на скамейках, учителя говорили «не трогайте их, пусть сидят».

Из-за некачественного проведения уроков физической культуры у учеников были плохо развиты почти все физические качества. Они с трудом делали наклоны вперед и не могли бегать в подготовительной части урока, не могли ловить или отбивать мяч. Когда практиканты начали с ними работать, хвалить, показывать, как правильно выполнять то или иное упражнение, у детей появились мотивация, желание и интерес к уроку физической культуры.

В этой школе есть учитель физической культуры, который ведет уроки в младших классах. Детям нравится урок физической культуры и они с радостью выполняют все задания, потому что уроки интересны и по форме и по содержанию. Благодаря наблюдениям за уроками молодого педагога, практиканты поняли, что основа успешной деятельности этого учителя – дисциплина и порядок на каждом уроке.

В результате наблюдения и анализа проблем, которые сопровождали практикантов в период прохождения педагогической практики в школе, можно сделать следующие выводы:

- когда с уважением относишься к детям, то они отвечают взаимностью;
- учиться должны не только ученики, но и учителя;
- учитель должен обладать максимальным авторитетом и тогда с него будут брать пример его ученики. Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель. Он – олицетворенный метод обучения, само воплощение принципа воспитания;
- к каждому ребенку нужно искать индивидуальный подход. «Если без сердца идете к детям, урок не состоится» (Ш.А. Амонашвили).

Несмотря на все многообразие подходов к решению проблемы школьной дисциплины, хорошее знание своего предмета и методическая грамотность педагога являются наиболее важными условиями, которые способны предупредить нарушения дисциплины на уроке и обеспечить эффективность учебно-воспитательного процесса. Учитель должен тщательно готовиться к уроку, не допускать ни малейшей некомпетентности. Дисциплина, мотивация и кооперация – важнейшие цели, достижение которых должно в настоящее время стать основной управленческой задачей в отечественном образовании.

1. Мамаева, А. А. Дисциплина школьников на уроке / А. А. Мамаева, Т. А. Миллер, П. О. Тюрина // Новая наука: проблемы и перспективы: Междунар. науч. период. изд. по

итогах Международ. науч.-практ. конф. (26 декаб. 2016 г., г. Стерлитамак): в 3 ч. – Ч. 2. – Стерлитамак АМИ, 2016. – № 121-2. – С. 77–79.

2. Сахипгареева, Л. А. Проблема школьной дисциплины / Л. А. Сахипгареева // Инновационные педагогические технологии: материалы Международ. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). – Казань: Бук, 2014. – С. 201–205.

3. Созонов, В. П. Температура школьного тела / В. П. Созонов // Директор школы. – № 9 (212). – М., 2016. – С. 83–90.

4. Заболотная, И. А. Проблема школьной дисциплины в педагогическом наследии В. Сиповского / И. А. Заболотная // Теория и практика образования в современном мире: материалы III Международ. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). – СПб.: Реноме, 2013. – С. 85–87.

5. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – СПб.: Питер, 2004. – 193 с.

**УДК 796.015**

*Кулешова М.В.,*

*Николаева И.В.*

Уральский государственный университет физической культуры  
Российская Федерация, Челябинск

### **ПРИМЕНЕНИЕ ГИПОКСИЧЕСКИ-ГИПЕРКАПНИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ДЫХАТЕЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРЕ «КАРБОНИК» И ЦЕРЕБРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА У СПОРТСМЕНОВ**

*Kuleshova M.V.,*

*Nikolaeva I.V.*

Ural State University of Physical Culture  
Russian Federation, Chelyabinsk

### **APPLICATION OF HYPOXIC-HYPERCAPNIC TRAINING ON THE RESPIRATORY CARBONIC SIMULATOR AND CEREBRAL HEMODYNAMICS OF SPORTSMEN**

**ABSTRACT.** The article discusses the effect of hypercapnic-hypoxic training on the carbonic breathing simulator on the cerebral hemodynamics of athletes. As a result of the study, it was revealed that under the influence of hypercapnic-hypoxic training there is observed a reduction in cerebral autoregulation disorders, metabolic perfusion reserve increase, vascular tone normalization, cerebral arteries hyperresistivity decrease, and brain tolerance to ischemia increase. The obtained initial data confirmed the important role of the use of carbonic therapy in the training process and athletes' rehabilitation.

**KEYWORDS:** cerebral hemodynamics; transcranial duplex scanning (TCD); hypercapnic-hypoxic training; carbonic therapy.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается влияние гиперкапнически-гипоксических тренировок на дыхательном тренажере «карбоник» на показатели церебральной

гемодинамики (транскраниальное дуплексное сканирование – ТКДС) спортсменов. В результате проведенного исследования выявлено, что под влиянием гиперкапнически-гипоксических тренировок происходит: снижение нарушений ауторегуляции мозгового кровообращения, повышается метаболический перфузионный резерв, нормализуется сосудистый тонус, уменьшается гиперрезистивность церебральных артерий, тем самым увеличивается толерантность головного мозга к ишемии. Полученные начальные данные подтвердили важную роль применения карбоник-терапии в тренировочном процессе и реабилитации спортсменов.

В настоящее время в спорте все шире используются новые методы тренировки и стимуляции организма [1], доказанные на фундаментальных физиологических исследованиях. Одним из таких методов является гипоксически-гиперкапническая тренировка на ДТ 5-го поколения «Карбоник» [2]. Организм регулирует потребление кислорода не через анализ его содержания, а через содержание углекислого газа. Углекислый газ является главным регулятором потребности организма в кислороде. CO<sub>2</sub> является мощным вазодилататором на уровне резистивных сосудов [3], увеличивая метаболический перфузионный резерв и общую работоспособность организма [4]. Много применяется дыхательных тренировок, в том числе с гиперкапнической гипоксией [5], но об исследовании церебральной гемодинамики с помощью транскраниального дуплексного сканирования у спортсменов нет ссылок в литературных данных в период тренировочного процесса. Поэтому целью исследования было изучение влияния карбоник-терапии на кровообращение головного мозга у спортсменов. Задачей исследования стало по результатам транскраниального дуплексного сканирования оценить кровообращение головного мозга у спортсменов и сравнить показатели церебральной гемодинамики до и после курса гипоксически-гиперкапнических тренировок.

**Материалы и методы исследования.** Исследование церебральной гемодинамики и нагрузочное тестирование PWC<sub>170</sub> проходило на базе НИИ олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры и научно-методического отдела клиники профессора А.Ю. Кинзерского ООО «СОНАР». Исследование показателей церебральной гемодинамики проводилось на базе и с применением современного сертифицированного оборудования Toshiba Xario 200. В него были включены спортсмены в возрасте от 12 до 23 лет (волейбол, художественная гимнастика, баскетбол, плавание, современное пятиборье) в количестве 85 человек. Критериями исключения были острые соматические и инфекционные заболевания, хронические заболевания в стадии обострения и индивидуальная непереносимость недостатка кислорода и избытка углекислого газа.

Протокол исследования отвечал требованиям Хельсинкской декларации Всемирной ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека» и «Правилам клинической практики в Российской Федерации» (Приказ министерства РФ № 266 от 19.06.2003 г).

Всем спортсменам было проведено ТКДС до и после курса карбоник-терапии в тренировочном периоде на ультразвуковом сканере Toshiba Xario 200. Определяли систолическую, диастолическую и среднюю скорости кровотока средних (СМА), передних (ПМА) и задних (ЗМА) мозговых артерий, а также в базилярной артерии и позвоночных артериях в сегментах V4, индексы резистивности Пурсело и пульсатив-

ности Гослинга. Всем спортсменам высчитывался индекс Линдегарда (соотношение пиковой систолической скорости в СМА и в гомолатеральной внутренней сонной артерии), проводились метаболические пробы (гиперкапническая и гипокапническая) [6]. Дыхательные тренировки проводились с помощью ДТ 5-го поколения «Карбоник» курсом 5 недель.

**Результаты исследований.** По результатам исследования показателей церебральной гемодинамики (транскраниальное дуплексное сканирование ТКДС) после курса (5 недель) гиперкапнически-гипоксических тренировок (ГГТ) отмечалось повышение скорости кровотока (конечно-диастолической,  $V_{ed}$ , см/с) в средней мозговой артерии (СМА) на 15–18 % и восстановление симметричности кровотока (по средней скорости кровотока,  $TAMX$  см/с). До ГГТ межсторонняя асимметрия кровотока составляла 27–29 % по СМА, после курса ГГТ асимметрия кровотока составляла 8–10 %. По пробам метаболической направленности – гипокапническая (вазоконстрикторная) и гиперкапническая (вазодилаторная) – было выявлено, что до ГГТ у 37 человек отмечалось повышение коэффициента (избыточная вазоконстрикция) и у 49 человек снижение коэффициента (недостаточная вазодилатация). После курса карбоник-терапии в обеих группах коэффициенты восстановились в пределах нормы.

Коэффициент полушарного индекса мозгового кровотока (индекс Линдегарда) у 63 спортсменов до карбоник-терапии был превышен, что характерно для состояния функционального ангиоспазма, ангиоспазма легкой степени. После ГГТ показатели коэффициента были переменными: у 9 человек – снижение, у 43 человек – восстановление в пределах нормы. Из 28 спортсменов, у которых изначально был повышен индекс цереброваскулярного сопротивления (ИЦВС), после ГГТ у 18 человек отмечалось снижение ИЦВС, а у 67 человек – восстановление коэффициента в пределах нормы. У спортсменов с низким индексом цереброваскулярного сопротивления после курса карбоник-терапии значимого изменения коэффициента не отмечалось.

В результате проведенного исследования показано, что под влиянием карбоник-терапии происходит снижение нарушений ауторегуляции мозгового кровообращения (по результатам гиперкапнической и гипокапнической проб), нормализуется сосудистый тонус, уменьшается гиперрезистивность церебральных артерий

Определение физической работоспособности с помощью теста  $PWC_{170}$  позволяет получить обширную информацию, которая может быть использована как для характеристики резервов организма испытуемого, так и для динамического наблюдения за его физической подготовленностью. По результатам нагрузочного теста до и после курса гипоксически-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» было отмечено повышение физической работоспособности у всех обследуемых спортсменов.

Лечебная гипоксия и гиперкапния являются перспективными направлениями медицины для улучшения функций жизненно важных органов, в частности, головного мозга. Полученные начальные данные подтвердили важную роль применения карбоник-терапии в тренировочном процессе и реабилитации спортсменов. В условиях ужесточающегося допинг-контроля очень важно, что ДТ «Карбоник» не является фармакологическим средством увеличения адаптационных резервов организма.

1. Колчинская, А. З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте: руководство для врачей / А. З. Колчинская, Т. Н. Циганова, Л. А. Остапенко. – М.: Медицина, 2003. – 408 с.

2. Куликов, В. П. Устройство для создания дозированной гипоксической гиперкапнии / В. П. Куликов, А. Г. Беспалов // II объединенная научная сессия Сибирского отделения РАН и Сибирского отделения РАМН «Новые технологии в медицине». – Новосибирск, 2002. – С. 85.

3. Куликов, В. П. Гиперкапния – альтернативный гипоксии сигнальный стимул для повышения HIF-1α и эритропоэтина в головном мозге / В. П. Куликов, П. П. Трегуб // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 2015. – № 3. – С. 34.

4. Чудимов, В. Ф. Гиперкапнически-гипоксическая тренировка на дыхательном тренажере «Карбоник» как средство повышения общей и специальной работоспособности у баскетболистов / В. Ф. Чудимов, Д. В. Поддубный, А. Г. Беспалов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 11 (95). – С. 22.

5. Шакула, А. В. Реализация научной идеи академика Н. А. Агаджаняна о периодической гипоксии в сочетании с гиперкапнией в тренажерах для дыхательной тренировки / А. В. Шакула // Вестник восстановительной медицины. – 2013. – С. 116

6. Лелюк, В. Г. Методические аспекты ультразвуковых ангиологических исследований: метод. пособие / В. Г. Лелюк, С. Э. Лелюк. – М.: Реальное время, 2002. – 44 с.

УДК 796.325(476)+796.01:612.06+796.015

*Ли Сюе,*

*Баранев Ю.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОБЛЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Li Xue,*

*Baranau Yu.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE PROBLEM OF TESTING OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS IN THE REPUBLIC OF BELARUS**

**ABSTRACT.** This article investigates the problem of choosing good-quality tests to assess special physical preparedness of volleyball players in the Republic of Belarus.

**KEYWORDS:** testing; special physical preparedness; volleyball; sports games.

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье изучалась проблема выбора добротных тестов для оценки специальной физической подготовленности волейболистов в Республике Беларусь.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** тестирование; специальная физическая подготовленность; волейбол; спортивные игры.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Значительное развитие и популярность волейбол приобрел в России, Бразилии, Китае, Италии, США, Японии, Польше. Команды именно этих стран наиболее успешно участвуют в соревнованиях самого высокого ранга. Отличительным признаком современного волейбола становится его коммерциализация и профессионализация [4].

Физические качества волейболистов имеют огромное значение для успешной игровой деятельности. Как показывает практика, уровень физических кондиций юных игроков во многом определяет успешность их обучения технико-тактическим приемам волейбола. Это выражается как в скорости освоения двигательных навыков, так и в правильности их выполнения. Какой бы совершенной ни была методика обучения, например, нападающему удару, новички не научатся атаковать, пока не станут способными более-менее высоко прыгать и разгонять ударную руку до необходимых скоростей. Быстрота движений и прыгучесть обычно рассматриваются как результаты «чистой физической» подготовки как таковой и возрастного развития юных игроков [7].

Важная роль отводится специальной физической подготовке волейболистов. Данная подготовка способствует развитию специфических качеств спортсменов, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом).

Эффективное управление многолетним процессом подготовки юных волейболистов невозможно без осуществления объективного разностороннего контроля за ходом его динамики.

Главенствующую роль в работе с волейболистами отводят педагогическому контролю. В ходе подготовки волейболистов каждый тренер должен точно представлять модель текущего состояния игрока и мысленно создать некоторую модель специальной физической подготовленности на перспективу, а также подбора средств и методов воспитания физических качеств для достижения планируемой модели [3].

В Российской Федерации для определения общей и специальной физической подготовленности юных волейболистов рекомендуют использовать тесты, предложенные Ю.Д. Железняком [6].

В БССР впервые комплекс тестов для оценки специальной физической подготовленности (далее СФП) квалифицированных волейболистов был рекомендован Ю.Н. Клещевым и А.Г. Фурмановым в 1979 году [5].

В данный комплекс тестов авторы включили следующие контрольные упражнения:

1) для оценки быстроты два теста: а) измерение быстроты простой реакции, б) измерение максимальной частоты нажимания пальцами руки специального клавишного приспособления в течение 10 секунд (тепмометрия);

2) для оценки специальной гибкости – измерение величины наклона вперед (измерение величины сдвига в наклоне специального рейсшинного приспособления);

3) для оценки выносливости – специальный комплексный тест с выполнением ряда технических приемов волейбола;



4) для оценки прыгучести (специального для волейболистов скоростно-силового качества) – прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову);

5) для оценки динамической силы рук (важное в волейболе качество, определяющее силу нападающих ударов) – бросок набивного мяча в прыжке двумя руками из-за головы;

6) для оценки ловкости – тест Моторина (измерение величины поворота тела, достигаемой в результате прыжка с места).

В последующем периоде развития теории и методики волейбола (1980-е и 1990-е годы) названные выше малоинформативные тесты перестали использоваться в практике подготовки волейболистов [1].

Профессор Э.К. Ахмеров в 2002 году опубликовал статью в научно-теоретическом журнале по проблемам теории и методики физической культуры и спорта, где отметил, что, несмотря на достаточно большой объем информации о средствах контроля СФП волейболистов, в 2000-е годы возникла острая необходимость тщательного отбора тестов и нормативов для современной оценки СФП волейболистов разных по полу, возрасту и спортивной квалификации групп [1].

С учетом охарактеризованного выше состояния вопроса на кафедре спортивных игр БГУФК (Белорусский государственный университет физической культуры) начиная с 2004 года, стала проводиться научно-исследовательская работа, направленная на экспериментальное определение добротных с метрологической точки зрения средств контроля СФП волейболистов разного пола, возраста и спортивной квалификации.

В настоящее время заведующим кафедрой спортивных игр БГУФК Л.И. Акулич были отобраны и апробированы контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности волейболистов различных возрастов и спортивной квалификации. В результате проведенной работы были предложены следующие тесты [2]:

- 1) челночный бег 18 м по отрезкам 6–3–3–6 м;
- 2) челночный бег 30 м по отрезкам 9–3–6–3–9 м;
- 3) прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову);
- 4) бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в положении сидя;
- 5) шестикратные скоростные падения-перевороты (девушки) и падения-перекаты (юноши);

6) бег 92 м «Елочка»;

7) многократные прыжки «до отказа» с доставанием двумя руками отметки на высоте более роста испытуемого на 80 см (девушки), на 100 см (юноши).

Таким образом, проведенный анализ данных специальной литературы позволяет сделать следующие выводы:

– специальная физическая подготовка спортсменов в волейболе является одной из важных сторон их общей системы подготовки. Функционируя в этой системе в тесном единстве с другими сторонами подготовки (технической, тактической и психологической), она способствует развитию определенных физических качеств и тем самым во многом определяет эффективность всей названной системы подготовки волейболистов;

– в Республике Беларусь апробированы и предложены семь тестов с полным метрологическим обоснованием добротности для оценки уровня специальных физических качеств волейболистов. Применение их, позволяет оценить эффективность системы педагогических воздействий. На основании полученных данных мы можем корректировать тренировочные планы, оценивать эффективность применяемых средств и методов, тренировочных заданий, тренировочных занятий, микроциклов и т. д.

1. Ахмеров, Э. К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э. К. Ахмеров // Мир спорта. – Минск, 2002. – № 3. – С. 8–12.

2. Акулич, Л. И. Нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов – кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд Республики Беларусь / Л. И. Акулич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апреля 2016: в 3 ч. / Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Ч. 1. – С. 156–159.

3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт, 2017. – 176 с.

4. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

5. Клещёв, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещёв, А. Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

6. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина. – М., 2016. – 210 с.

7. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

**УДК 159.9.07**

*Ливенкова Е.А.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Livenkova E.A.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

## **FEATURES OF SOCIAL SUPPORT PERCEPTION IN TEENAGERS-ATHLETES**

**ABSTRACT.** A review of contemporary studies on social support as a key factor of athletes' health, well-being and high performance is presented. Research results of

peculiarities of teenage athletes' perception of social support are reflected. The necessity of developing a program of psychosocial support of teenage athletes is proved.

**KEYWORDS:** social support; perception of social support; sport; teenagers.

**АННОТАЦИЯ** Представлен обзор современных исследований в области изучения социальной поддержки как важного фактора здоровья, благополучия, достижения высокой результативности у спортсменов. Отражены результаты исследований по выявлению особенностей восприятия социальной поддержки подростками-спортсменами. Обоснована необходимость создания программы социально-психологического сопровождения подростков-спортсменов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** социальная поддержка; восприятие социальной поддержки; спорт; подростки.

Актуальность изучения данной проблемы определяется важностью социальной поддержки для подростков, а также значимостью подросткового возраста для формирования новых навыков восприятия социальной поддержки – ее степень в отношении родителей и значимых других либо остается постоянной, либо начинает снижаться; в то же время значимость поддержки от сверстников начинает доминировать. Такое изменение степени восприятия способствует возникновению стремления к общению и совместной деятельности со сверстниками, желанию иметь близких друзей и жить с ними общей жизнью и одновременно развитию желания быть принятым, признанным, уважаемым сверстниками благодаря своим индивидуальным качествам.

Возрастающий интерес к проблеме восприятия социальной поддержки подростками обусловлен непосредственным влиянием данного фактора на сохранение здоровья и благополучия подростков, смягчение влияния стрессов, облегчение адаптации и гармоничное развитие личности [2]. У подростков-спортсменов этот феномен также играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Социальная поддержка признана важным фактором поддержания физического здоровья и психологического здоровья. Считается, что социальная поддержка со стороны тренеров, товарищей по команде, семьи, друзей и персонала оказывает положительное влияние на когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты спортсменов.

Учитывая, что социальная поддержка является также значимым фактором достижения успеха у спортсменов, исследователи спортивной психологии попытались прояснить функциональные аспекты социальной поддержки. Литература по психологии показала, что восприятие доступной поддержки может быть лучшим предиктором результатов в отношении здоровья или благополучия.

Исследователи спортивной психологии также много внимания уделяли восприятию доступной поддержки, которая называется воспринимаемой поддержкой. Было показано, что воспринимаемая поддержка играет важную роль как для достижения спортивных, так и для поддержания психологического здоровья, например, такого фактора, как низкий уровень выгорания.

Фриман, Коффи, Молл, Рис и Сэмми (2014) разработали анкету социальной поддержки спортсменов. Данное исследование было направлено на изучение влияния воспринимаемой поддержки и предполагаемой поддержки на психологическое благополучие спортсменов. В частности, было установлено, что получение эмоцио-

нальной и уважительной поддержки является предиктором уверенности спортсменов перед соревнованиями. Это говорит о том, что спортсмены нуждаются в такой поддержке для повышения их уверенности в себе [4].

Получение достаточной поддержки от других является одной из наиболее важных особенностей достаточно успешных спортсменов, которая касается всей их спортивной карьеры, а получение поддержки от тренеров способствует развитию гармоничных отношений тренер-спортсмен, которые могут привести к удовлетворению спортсменов своей спортивной средой.

Таким образом, эффективность воспринимаемой поддержки также может быть продемонстрирована и в отношении психологического здоровья спортсменов, а не только достижения спортивных результатов. Даже несмотря на то, что достижение высокой результативности является важной целью для участия в спорте, поддержание физического и психологического здоровья также имеет большое значение с точки зрения успешности спортсменов на протяжении всей их жизни [4].

В подростковом возрасте сеть социальных связей индивида начинает существенно меняться. Если в течение первых десяти лет ребенка центральные позиции в его сети отношений были заняты родителями, то в подростковом возрасте эти места начинают заполняться сверстниками и друзьями [3]. Эту тенденцию подтверждают исследования воспринимаемой социальной поддержки у подростков – ее степень в отношении родителей либо остается постоянной, либо начинает снижаться; в то же время значимость поддержки от сверстников начинает доминировать (Furman, Buhrmester, 1992).

В то же время формирование автономии в подростковом возрасте также нуждается в поддержке. Уверенность, доверие к себе, способность отстаивать свою точку зрения могут сформироваться только в определенных отношениях: наличии уважения к личностным границам и признании права на различия индивидуальных ценностей и потребностей. Такое поддерживающее уважение пространство отношений подросток может найти в семье. Но чаще всего оно возникает в общении со сверстниками [2].

Согласно концепции У. Бронфенбреннера, пересечение этих пространств отношений образует мезосистему развития подростка, которая определяет его благополучие [1].

Таким образом, эффективность поддержки зависит не только от представления подростка о ней, но также и от динамики изменения ее восприятия. Однако эти теоретические концепции не реализованы в полной мере в практике подготовки спортсменов. Поэтому мы считаем актуальным проведение исследования, по результатам которого возможна разработка программы и последующее внедрение ее на практике.

Мы исследовали уровни восприятия социальной поддержки у подростков-спортсменов 13–14 лет с помощью Шкалы социальной поддержки (Многомерная шкала восприятия социальной поддержки – MSPSS; Д. Зимет; адаптация В. М. Ялтонский, Н.А.Сирота). Исследования были проведены на базе СДЮШОР Академии футбола ФК «Динамо – Минск». Количество испытуемых составило 36 подростков-футболистов. По итогам исследования были получены средние значения по каждому уровню восприятия социальной поддержки.

В результате исследования, оценка субъективного восприятия социальной поддержки по шкале «социальная поддержка семьи» (среднее значение) составила 3,9 балла, что соответствует высокому уровню восприятия. По шкале «социальная поддержка друзей» среднее значение 3,7 балла, что говорит о повышенном уровне восприятия. Самый высокий балл по «шкале восприятия социальной поддержки значимых других» – 3,92 балла, что соответствует высокому уровню восприятия.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что социальная поддержка семьи и значимых других воспринимается подростками-спортсменами на высоком уровне, однако восприятие социальной поддержки друзей воспринимается на более низком уровне. Это может свидетельствовать о том, что в окружении сверстников у подростков-спортсменов создано недостаточно условий для того, чтобы значимость поддержки от друзей стала доминирующей, и таким образом происходила актуальная для этого возраста динамика изменений восприятия социальной поддержки.

Этот феномен может препятствовать стремлению к общению и совместной деятельности со сверстниками, желанию иметь близких друзей и жить с ними общей жизнью и одновременно развитию желания быть принятым, признанным, уважаемым сверстниками благодаря своим индивидуальным качествам. И, соответственно, может являться помехой в индивидуальном и командном достижении более высоких спортивных результатов.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программ социально-психологического сопровождения подростков-спортсменов. Улучшение коммуникативных навыков, обучение адекватному проявлению и восприятию дружеской поддержки позволят способствовать созданию оптимального микроклимата в команде, который напрямую зависит от взаимодействия между ее членами и влияет на ее эффективность.

Считаем, что внедрение программы социально-психологического сопровождения подростков будет способствовать реализации «Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь», позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах развития детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по игровым видам спорта, что может способствовать укреплению международного имиджа Республики Беларусь.

1. Лифинцев, Д. В. Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков / Д. В. Лифинцев, А. Б. Серых, А. А. Лифинцева // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 4 (24). – С. 71–78.

2. Сирота, Н. А. Коппинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозр. Психиат. и мед. психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–74.

3. Furman, W. Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships / W. Furman, D. Buhrmester // Child. Develop. – 1992. – № 63. – P. 103–115.

4. Katagami, E. Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality / E. Katagami, H. Tsuchiya // Psychology. – 2016. – № 7.

*Логвина Т.Ю.,*

*Чжан Бовэнь*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Lohvina T.Yu.,*

*Zhang B.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## THE CONTENT OF THE INITIAL STAGE OF LEARNING ELEMENTS OF THE GAME OF BASKETBALL FOR CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

**ABSTRACT.** The article reveals the content of physical exercises with elements of basketball at the initial stage of teaching preschool children.

**KEYWORDS:** preschool children; basketball; initial stage of education

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрыто содержание занятий физическими упражнениями с элементами баскетбола на начальном этапе обучения детей дошкольного возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети дошкольного возраста; баскетбол; начальный этап обучения.

В исследовании разработано содержание занятий с элементами игры в баскетбол для детей 4–7 лет в рамках реализации программы нерегламентированной деятельности учебной программы дошкольного образования. Содержание занятий направлено на развитие двигательных умений, пространственной координации, мышечных усилий, реакции на изменение игровой ситуации, обучению двигательным действиям по образцу, схеме, описанию, условиям сюжета, свойствам спортивного инвентаря и оборудования, замыслу детей от 4 до 7 лет в процессе занятий физическими упражнениями с элементами баскетбола.

**Цель дополнительных занятий** – развитие у детей от 4 до 7 лет широкого диапазона двигательных умений, координационных и скоростно-силовых способностей в условиях игровой и соревновательной деятельности, формирование потребности (осознания необходимости) в систематических занятиях физическими упражнениями из разных видов спорта.

### **Задачи занятий:**

1) развивать интерес к разнообразию двигательной активности, освоению сложнокоординационных двигательных действий со спортивным инвентарем, творчеству в игровой и соревновательной деятельности, моделированию игровых ситуаций, оптимальному решению двигательных задач, взаимодействию в парах, тройках, группах, командах;

2) учить способам:

– выполнения упражнений по образцу, схеме, условиям, рисунку, словесной инструкции взрослого;

– безопасного поведения в процессе игровой и соревновательной деятельности; технически правильного выполнения двигательных действий,

– сохранения устойчивости положения тела в пространстве;

– сочетания двигательных действий в играх разными способами; из разных исходных положений (лежа, сидя, стоя, в парах, группах, командах);

– выбора оптимальных двигательных действий и управление ими с учетом изменений игровых ситуаций, мышечной и пространственной координации;

– проявлять скоростно-силовые и координационные способности в групповых и командных действиях на ограниченной площади в изменяющихся условиях (по словесной команде, звуковому, световому, условному сигналу, команде взрослого, сверстника, по заранее согласованным действиям, музыкальному сопровождению);

– позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в совместной игровой, соревновательной, состязательной деятельности, реализации потребности в двигательной активности;

3) формировать умения находить закономерности, отличия и общие черты в различных двигательных действиях со спортивным инвентарем разной массы, формы, объема, предназначения для решения двигательных задач в игровой и соревновательной деятельности;

4) воспитывать эмоционально-ценностное отношение к результатам двигательной деятельности своей и сверстников, личностные качества (самостоятельность, инициативность, настойчивость, сообразительность, целеустремленность, честность, умение взаимодействовать в паре, группе, команде).

**Актуальность содержания занятий** определяется появлением современного, нестандартного инвентаря и оборудования в учреждениях дошкольного образования, необходимостью формировать у воспитанников от 4 до 7 лет интерес к занятиям физическими упражнениями с элементами из видов спорта, а также решением задач, направленных на формирование у воспитанников потребности в систематических занятиях физическими упражнениями в процессе реализации основ здорового образа жизни, обеспечения возможности для расширения содержания самостоятельной двигательной активности.

Значимость программы развития двигательных способностей у воспитанников заключается в развитии: координационных и скоростно-силовых способностей, пространственной ориентации, логического и образного мышления, воображения, внимания, памяти; в совершенствовании: функций опорно-двигательного аппарата, центральной нервной, сердечно-сосудистой системы, реакции на изменяющиеся условия окружающей обстановки, содержания деятельности, умения предвидеть различные игровые ситуации, творческих способностей в реализации двигательных замыслов, умений заботиться о здоровье, способов реализации разнообразной двигательной активности, физических качеств и физического здоровья.

**Новизна содержания занятий с элементами баскетбола** заключается в:

– интеграции различных двигательных действий в различных плоскостях (горизонтальной, сагиттальной, вертикальной); разными способами со спортивным инвентарем и без него;

– качественном выполнении двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях, направленном действии для решения частных задач;

– ознакомлении с основами техники выполнения упражнений посредством вариативности силы, направленности, способа выполнения, физических характеристик спортивного инвентаря (объем, массы, текстура);

– применении различных методических приемов для решения двигательных задач в самостоятельных упражнениях со спортивным инвентарем, с партнером, в командных и групповых упражнениях, подвижных играх, играх с элементами из видов спорта для создания прочного двигательного стереотипа, совершенствования координационных способностей, пространственной ориентации, мышечной памяти;

– использовании разнообразного стандартного и нестандартного инвентаря и спортивного оборудования: мягких модулей (плоскостных, объемных); различного инвентаря и конструкций из спортивного оборудования: вертикальных, горизонтальных и др.;

– исследовательско-практической направленности содержания нерегламентированной деятельности с воспитанниками от 4 до 7 лет в учреждении дошкольного образования.

#### **Основные подходы программы основаны на следующих подходах:**

– *культурологический подход* реализуется в программе через трансляцию доступных воспитаннику от 4 до 7 лет ценностей здоровья, способов реализации потребности в двигательной активности, демонстрации собственных достижений в процессе формирования физической культуры личности;

– *личностно-деятельностный подход* – способствует гармоничному развитию всех сторон личности воспитанника от 4 до 7 лет, формированию мышечной памяти, мышления, сообразительности, проявлению творческих способностей, нестандартных решений двигательных задач в процессе игровой, соревновательной, состязательной, культурно-досуговой деятельности;

– *компетентностный подход* – определяет направленность программы на формирование у воспитанников от 4 до 7 лет личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Основные принципы программы:** активности – ориентирует на организацию двигательной деятельности с учетом направленности интересов воспитанников от 4 до 7 лет и их активного участия в выборе видов и направленности двигательных действий; интеграции – обуславливает органичное объединение содержания двигательных действий с другими видами деятельности воспитанников (игровой, коммуникативной, познавательной, речевой, музыкальной); преемственности – обеспечивает преемственные связи между дошкольным образованием и I степенью общего среднего образования в изучении основ техники выполнения двигательных действий и ориентирующий на обеспечение поступательного развития воспитанников от 4 до 7 лет за счет разнообразия и усложнения задач, степени проявления их самостоятельности и включения в различные виды двигательной активности; доступности изучаемого материала – предусматривает соответствие различных видов двигательной деятельности (от основных движений до упражнений с элементами из видов спорта, с пособиями, спортивным инвентарем и оборудованием, упражнениями в парах, группах, командах); соответствия возрастным особенностям воспитанников от 4 до 7 лет и постепенного усложнения (сочетание в различной последовательности освоенных двигательных действий в нестандартных игровых ситуациях и соревновательных



заданиях); учета ведущего вида детской деятельности – рассматривает процесс освоения двигательными действиями как одним из важнейших условий гармоничного развития личности воспитанников от 4 до 7 лет [1].

Реализация содержания нерегламентированной деятельности воспитанников от 4 до 5 лет рассчитана на 1 год (28 занятий). Продолжительность занятия – 20 минут.

Для воспитанников от 4 до 5 лет представлено 2 раздела:

1-й раздел. Расширение диапазона двигательных умений в играх с элементами видов спорта.

2-й раздел. Обучение выполнению игровых заданий из видов спорта в парах, группах, командах.

Для воспитанников от 5 до 7 лет представлено 4 раздела:

1-й раздел. Расширение диапазона двигательных умений в играх со спортивным инвентарем в соответствии с его свойствами.

2-й раздел. Обучение выполнению игровых заданий из видов спорта в парах, группах, командах.

3-й раздел. Совершенствование техники выполнения элементов игровой деятельности разными способами из различных исходных положений без и со спортивным инвентарем.

4-й раздел. Реализация игровой деятельности в группах (командах) из видов спорта с предметами и без предметов со спортивным инвентарем и без него.

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник; Белорус. гос. у-нт. физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

УДК 796.322:796.034.6+796.01:612.76

*Лычик В.В.,*

*Бойко И.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ИЗУЧЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ 7-МЕТРОВОГО ШТРАФНОГО БРОСКА ГАНДБОЛИСТАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Lychik V.V.,*

*Boiko I.I.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **STUDY OF THE BIOMECHANICAL STRUCTURE OF 7-METER PENALTY THROW TECHNIQUE OF HIGHLY SKILLED HANDBALL PLAYERS**

ABSTRACT. This work is devoted to the study of biomechanical characteristics of the technique of 7-meter penalty throws performance by highly skilled handball players.

KEYWORDS: handball players; biomechanical analysis; throwing activity.

**АННОТАЦИЯ.** Данная работа посвящена изучению особенностей биомеханических характеристик техники выполнения 7-метровых штрафных бросков гандболистами высокой квалификации.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гандболисты; биомеханический анализ; бросковая деятельность.

Реализация штрафного броска – это специфическая деятельность игрока, которая проходит в экстремальных условиях, от ее результата во многом зависит не только итог отдельной игры, но определение победителя соревнований [1].

Данная работа выполнена с целью изучения особенностей биомеханических характеристик техники выполнения 7-метровых штрафных бросков гандболистами высокой квалификации.

Эффективным средством в решении проблемы технической подготовки пенальтистов является биомеханический анализ, с помощью которого удастся познать сущность системы движений, выявить причины двигательных ошибок, отыскать пути избавления от них, повысить качество обучения выполнению упражнения [2]. В ходе биомеханических исследований важнейшей задачей является получение объективных экспериментальных данных, характеризующих двигательное действие. Такие данные могут быть получены различными способами. В основе наиболее универсального метода лежит определение координат точек движущегося объекта (тела спортсмена) через минимально возможные промежутки времени. Затем из полученного материала вычисляются практически все характеристики двигательного действия.

В исследовании приняли участие 2 студента УВО «Белорусский государственный университет физической культуры», обучающихся по направлению специальности «тренерская работа по гандболу» (I разряд и кандидат в мастера спорта Республики Беларусь) и 2 действующих профессиональных игрока гандбольного клуба «СКА-Минск» (мастер спорта Республики Беларусь и мастер спорта международного класса Республики Беларусь). Каждому из них, после предварительной разминки, было предложено выполнить по десять штрафных бросков.

В ходе биомеханического анализа 7-метрового штрафного броска были зафиксированы следующие показатели: 1) суставные углы в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах бросающей руки в различных фазах выполнения броска; 2) траектория полета мяча в процессе выполнения броска.

Анализ графиков выявил две основные разновидности динамики изменения суставных углов. В первых случаях линии графиков изменения углов в плечевом и локтевом суставах идут почти параллельно и не пересекаются в фазе замаха (рисунок 1). Это свидетельствует о выполнении разгона мяча для броска с одновременным задействованием мышц плеча и предплечья. В других случаях эти же линии на графике пересекаются в фазе замаха (рисунок 2). Это говорит о том, что спортсмен бросал мяч, заводя руку с мячом за спину, что давало дополнительную силу инерции от колебательного движения при возврате бросающей руки из-за спины.

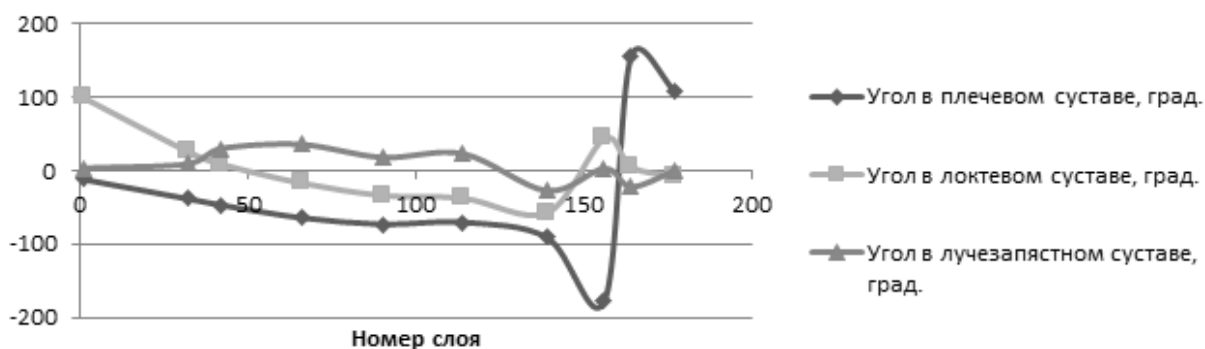


Рисунок 1 – Параллельное изменение углов в плечевом и локтевом суставах в фазе замаха

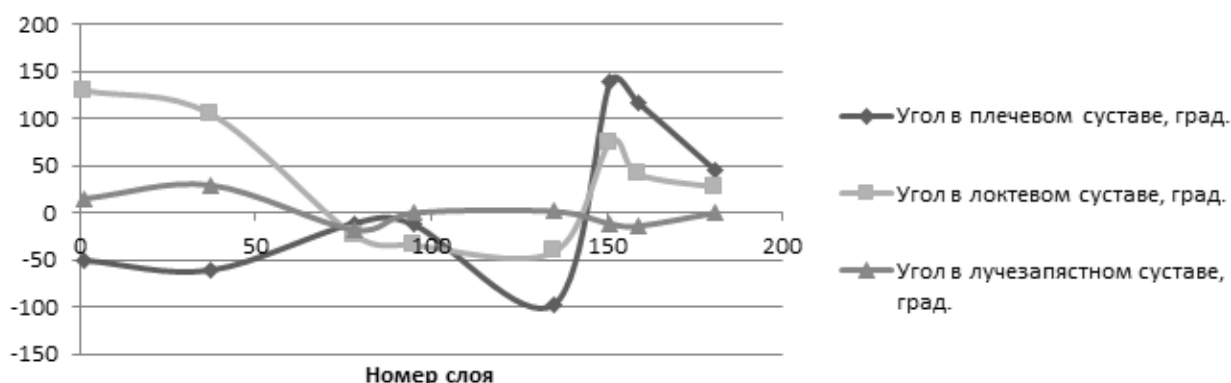


Рисунок 2 – Графики изменения углов в плечевом и локтевом суставах в фазе замаха пересекаются

Анализ всех полученных графиков изменений суставных углов дал следующие результаты:

- мастер спорта международного класса Республики Беларусь из восьми зафиксированных попыток выполнил броски первым из двух приведенных способов 8 раз (100 %);
- мастер спорта Республики Беларусь из 10 зафиксированных попыток выполнил броски первым способом 10 раз (100 %);
- кандидат в мастера спорта Республики Беларусь из 10 зафиксированных попыток выполнил броски первым способом 8 раз (80 %) и вторым способом 2 раза (20 %);
- спортсмен, имеющий I спортивный разряд, из 10 зафиксированных попыток выполнил броски первым способом 1 раз (10 %) и 9 раз вторым способом (90 %).

Выявленные результаты позволяют сделать вывод, что выполнение броска мяча параллельной работой мышц плеча и предплечья требует от спортсмена большого опыта выполнения 7-метровых штрафных бросков.

Обращает также на себя внимание различная траектория полета мяча при выполнении штрафного броска. Среди полученных траекторий мы также выделили два характерных типа:

- траектория, линия которой напоминает букву «С» и не пересекает сама себя (рисунок 3);

– траектория, линия которой один или несколько раз пересекает сама себя, создавая «петли» (рисунок 4).

Анализ полученных траекторий дает основание полагать, что траектория первого типа, без пересечений, получается в случаях, когда спортсмен выполняет бросок, замахиваясь один раз, а траектория второго типа, имеющая пересечения, получается, когда спортсмен перед броском делает несколько замахов.

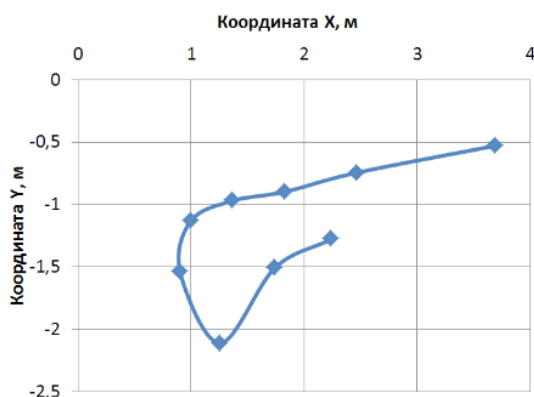


Рисунок 3 – Траектория полета мяча без пересечений

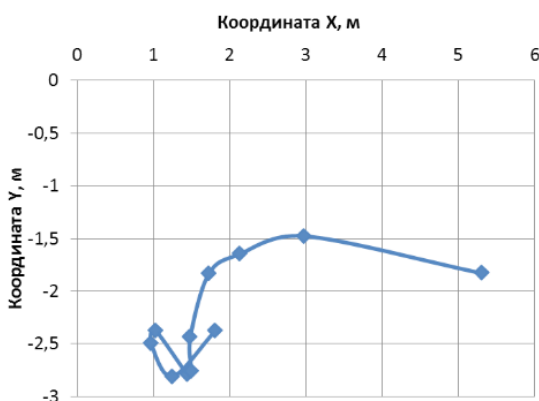


Рисунок 4 – Траектория полета мяча с пересечениями

Учет полученных траекторий для каждого из спортсменов дал следующие результаты:

– мастер спорта международного класса Республики Беларусь выполнил броски с траекторией первого типа 5 раз (62,5 % бросков), остальные 3 броска (37,5 %) выполнялись в несколько замахов;

– мастер спорта Республики Беларусь выполнил броски с получением траектории первого типа 9 раз (90 % бросков) и траектории второго типа 1 раз (10 % бросков);

– кандидат в мастера спорта Республики Беларусь при выполнении бросков показал траекторию первого типа 10 раз (100 % бросков);

– спортсмен, имеющий первый спортивный разряд, выполнил броски с траекторией первого типа 6 раз (60 % бросков) и с траекторией второго типа 4 раза (40 % бросков).

Полученные результаты можно объяснить следующим образом: выполнение штрафного броска с одним замахом мастером спорта Республики Беларусь и кандидатом в мастера спорта Республики Беларусь обусловлено их большим опытом в

выполнении подобных бросков в последние годы. В то же время мастер спорта международного класса Республики Беларусь, являясь уже немолодым спортсменом, в последнее время редко выполняет 7-метровые штрафные броски, а спортсмен-первокурсник не имеет достаточного опыта в выполнении таких бросков.

Проведенное исследование позволяет предположить, что суставные углы в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах бросающей руки в различных фазах выполнения броска, траектория полета мяча в процессе выполнения броска, являясь основными критериями оценки биомеханического анализа 7-метрового штрафного броска, позволяют выявить необходимые критерии для успешного выполнения этого броска. Данные показатели можно объяснить индивидуальными особенностями физической и технической подготовки спортсменов и наличием опыта выполнения 7-метровых штрафных бросков.

1. Игнатъева, В. Я. Гандбол: учеб. / В. Я. Игнатъева. – М.: Физическая культура, 2008. – 383 с.
2. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: учеб. / В. Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.

#### **УДК 37.01**

*Лямцева А.К.,*

*Жак А.Д.*

Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова БГУ  
Республика Беларусь, Минск

#### **ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ МГЭИ ИМ. А.Д. САХАРОВА БГУ (ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)**

*Lyamtseva A.K.,*

*Zhak A.D.*

A.D. Sakharov International Environmental Institute BSU  
Republic of Belarus, Minsk

#### **ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS OF THE ISEU OF BSU (ACCORDING TO SOCIOLOGICAL RESEARCH)**

**ABSTRACT.** The results of a sociological research on studying the attitudes of students of the Sakharov International Environmental Institute of the Belarusian State University (ISEU of BSU) to physical education, as well as to some issues of health and healthy lifestyle skills are analyzed in the article.

**KEYWORDS:** students; physical education; healthy lifestyle; higher educational establishment.

**АННОТАЦИЯ.** В работе проведен анализ результатов социологического исследования по изучению отношения студентов Международного государственного экологического института им. А.Д. Сахарова Белорусского государственного университета (далее – МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ) к занятиям физической культурой, а также к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** студенты; физическое воспитание; здоровый образ жизни; учреждение высшего образования.

В последние годы значительно выросло количество исследований по проблемам физического воспитания студентов. Следует отметить, что студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов учреждений высшего образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь [2].

По утверждению С.Ю. Ивановой, формирование потребности студентов в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист еще в студенческие годы пришел к осознанию значимости проблемы ведения здорового образа жизни, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряженной работы [3]. Следовательно, формирование у обучающихся потребностей в здоровом образе жизни в процессе их обучения в учреждении высшего образования становится важнейшей задачей.

В учебном процессе овладение студентами увеличенным объемом информации, развития их творчества и самостоятельности вызывает потребность в интенсификации учебного процесса, поскольку невозможным является увеличение времени на обучение в учреждении высшего образования. С другой стороны, повышение требований к обучению вызывает необходимость увеличения внимания к состоянию здоровья студентов, в том числе средствами физического воспитания, режима учебной деятельности и тому подобное. Сегодня наблюдается тенденция снижения состояния здоровья студентов, увеличивается количество студентов, занимающихся в специальных медицинских группах [1].

С целью определения отношения студентов к физическому воспитанию был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняли участие 100 студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ первого и третьего курсов. Результаты первокурсников принимаются как исходные данные к моменту поступления в учреждение высшего образования, а к третьему году обучения студенты получают достаточно полную информацию об особенностях физического воспитания в учреждении высшего образования, а также о предстоящей трудовой деятельности по выбранной специальности. Анкетирование анонимное. Анкетирование проводилось со студентами факультета экологической медицины.

Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Отношение студента к своему здоровью и здоровому образу жизни.

На вопрос, имеют ли студенты потребность заботиться о своем здоровье и желание заниматься физическими упражнениями, получены следующие результаты: имеют – 75,5 % 1-й курс и 80,9 % 3-й курс; не нуждаются – 20,8 % 1-го курс и 8,5 % 3-й курс; не задавались таким вопросом – 3,7 % 1 курс и 10,6 % 3 курс. То есть почти

треть студентов на 1 курсе безразлично относятся к своему здоровью и физической культуре.

На вопрос, придерживаются ли студенты здорового образа жизни, были получены следующие ответы: да – 18,9 % 1-й курс и 21,3 % 3-й курс; нет – 22,6 % 1-й курс и 8,5 % 3-й курс; стараются придерживаться – 58,5 % 1-й курс и 70,2 % 3-й курс. Так что к 3-му курсу студенты несколько ответственнее относятся к своему здоровью.

На вопрос, позволяет ли состояние здоровья студенту заниматься физической культурой в учреждении высшего образования – 22,6 % студентов 1-го курса и 34 % студентов 3-го курса ответили, что их состояние здоровья позволяет заниматься физической культурой в основной группе, в подготовительной группе – 45,3 % студентов 1-го курс и 31,9 % 3-го курса, а 32,1 % студентов 1-го курса и 34,1 % студентов 3-го курса ответили, что их состояние здоровья не позволяет заниматься в основной группе и они занимаются в специальной медицинской группе.

## 2. Влияние занятий физической культурой на здоровье студента.

На вопрос, считают ли студенты, что физическое воспитание в учреждении высшего образования способствует формированию у них здорового образа жизни, студенты ответили: считаю, что да – 35,8 % 1-й курс и 53,2 % 3-й курс; считаю, что нет – 28,3 % 1-й курс и 27,7 % 3-й курс; затрудняются ответить – 35,9 % 1-й курс и 19,1 % 3-й курс. 53,2 % студентов 1-го курса и 54,7 % студентов 3-го курса считают, что занятия физическим воспитанием в учреждении высшего образования способствуют улучшению здоровья, а 36,2 % студентов 1-го курса и 20,8 % студентов 3-го курса считают, что занятия физическим воспитанием не способствуют улучшению здоровья, затрудняются ответить – 10,6 % студентов 1-го курса и 24,5 % студентов 3-го курса.

Получив ответы на вопросы о личном отношении студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни, можно сказать, что большее количество студентов как 1-го, так и 3-го курсов беспокоится о своем здоровье и имеет желание заниматься физическими упражнениями (75,5 % 1-й курс и 80,9 % 3-й курс); придерживаются или стараются придерживаться здорового образа жизни также большая часть студентов (77,4 % 1-й курс и 91,5 % 3-й курс); 22,6 % студентов 1-го курса и 34 % студентов 3-го курса состояние здоровья позволяет заниматься физической культурой в основной группе; большее количество студентов считают, что физическое воспитание в учреждении высшего образования способствует формированию у них здорового образа жизни (35,8 % 1-й курс и 53,2 % 3-й курс); 53,2 % студентов 1-го курса и 54,7 % студентов 3-го курса считают, что занятия физическим воспитанием в учреждении высшего образования способствуют улучшению здоровья. Таким образом, личное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни у большего числа студентов положительное. К 3-му курсу студенты более осознанно подходят к вопросу собственного здоровья и здорового образа жизни, а также студенты определились в том, что физическое воспитание в учреждении высшего образования способствует улучшению здоровья.

Если личное отношение студента к занятиям физическим воспитанием и спортом положительное, то почему студенты неохотно посещают занятия по физическому воспитанию?

3. Для этого студентам были заданы вопросы, которые выясняли их отношение к организации и содержания занятий.

Согласно организации занятий по физическому воспитанию были получены следующие ответы: 22,6 % студентов 1-го курса и 31,9 % студентов 3-го курса определили, что занятия проводятся интересно и имеют оптимальные нагрузки; 8,5 % студентов 1-го курса и 23,2 % студентов 3-го курса ходят на занятия физическим воспитанием с удовольствием; 15,1 % студентов 1-го курса и 6,4 % студентов 3-го курса определились в том, что занятия не интересны, одинаковые с высоким уровнем нагрузки; 15,1 % студентов 1-го курса и 6,4 % студентов 3-го курса не удовлетворяет материально-техническая база и инвентарь для проведения занятий по физическому воспитанию; а 38,7 % студентов 1-го курса и 32,1 % студентов 3-го курса ходят и ходили на занятия по другой причине (получение зачета).

Согласно содержанию обязательных занятий по физическому воспитанию – 35,8 % студентов 1-го курса и 56,7 % студентов 3-го курса содержание занятий нравится; 24,5 % студентов 1-го курса и 19,1 % студентов 3-го курса содержание занятий не нравится; 39,7 % студентов 1-го курса и 24,2 % студентов 3-го курса безразлично относятся к содержанию занятий.

Следовательно, у большего числа студентов 1-го курса оказалось отрицательное или безразличное отношение к организации и содержанию занятий по физическому воспитанию. Это в целом свидетельствует об их пассивной жизненной позиции и о равнодушии к своему здоровью.

Таким образом, анкетирование студентов позволило сделать следующие выводы: отношение студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом в целом положительное, личное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни у большего числа студентов положительное. Но у большего числа студентов 1-го курса оказалось отрицательное или безразличное отношение к организации и содержанию занятий по физическому воспитанию, а к 3-му курсу обучения студенты начинают более осознанно подходить к вопросу собственного здоровья и здорового образа жизни, а также студенты определились в том, что физическое воспитание в учреждении высшего образования способствует улучшению здоровья.

Таким образом, физическое воспитание в учреждении высшего образования как учебная дисциплина требует новых подходов к организации и содержанию занятий, форм и методов обучения, учета особенностей физического воспитания каждого студента.

1. Володкович, С. Л. Структура и содержание оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре студенток подготовительной медицинской группы педагогических специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – 13.00.04 / С. Л. Володкович; УО ГГУ им. Ф. Скорины. – Минск, 2011. – 23 с.

2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004. – 212 с.

3. Иванова, С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Ю. Иванова; ГОУ ВПО КемГУ. – Кемерово, 2008. – 266 с.



*Манаева Н.И.,*

*Сумная Д.Б.*

Клиника профессора Кинзерского ООО «СОНАР»,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
Научно-исследовательский институт олимпийского спорта  
Российская Федерация, Челябинск

**БОЛЕВОЙ СИНДРОМ И НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
С БОЛЕЗНЬЮ ОСГУДА – ШЛАТТЕРА (ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ,  
ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ, РЕАБИЛИТАЦИЯ)**

*Manaeva N.I.,*

*Sumnaya D.B.*

Clinic of Professor Kinzersky LTD SONAR,  
Ural State University of Physical Culture,  
Science and Research Institute of Olympic Sport  
Russian Federation, Chelyabinsk

**PAIN SYNDROME AND DISTURBANCES OF THE SUPPORT-MOTOR  
APPARATUS IN SPORTSMEN OF VARIOUS AGE GROUPS  
WITH SOGGUD-SLATTER'S DISEASE (DIAGNOSTIC, TREATMENT,  
PREVENTION OF COMPLICATIONS, REHABILITATION)**

**ABSTRACT.** The article presents data from the study of athletes on detection of Osgood-Schlatter disease (chondropathy of the tibial tuberosity). The results of a survey of 82 athletes aged from 8 to 26 years are presented; among them are skaters, football players, gymnasts, volleyball players. As a result, 60 % of the examined subjects showed signs of disease of different severity. The advantage of various diagnostic methods is evaluated. The prevalence of pathology is analyzed depending on the sport. A rehabilitation complex was used, including exercise therapy, kinesiotyping, injection of autoplasm, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), topical and oral, and intake of mineral-vitamin preparations.

**KEYWORDS:** chondropathy of the tibial tuberosity in athletes; Osgood-Schlatter disease; plazmolifting; kinesioteaping; rehabilitation; hypovitaminosis D.

**АННОТАЦИЯ.** В статье приведены данные исследования спортсменов для выявления у них болезни Осгуда – Шлаттера (хондропатии бугристости большеберцовой кости). Представлены результаты обследования 82 спортсменов в возрасте от 8 до 26 лет, среди них конькобежцы, футболисты, гимнасты, волейболисты. В результате у 60 % обследуемых были выявлены признаки заболевания различной степени выраженности. Оценивается преимущество разных методов диагностики. Анализируется распространенность патологии в зависимости от вида спорта. В реабилитации применялся комплекс, включающий ЛФК, кинезиотейпирование, введение аутоплазмы, НПВП местно и внутрь, прием минерало-витаминных препаратов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** хондропатия бугристости большеберцовой кости у спортсменов; болезнь Осгуда – Шлаттера; плазмолифтинг; кинезиотейпирование; реабилитация; гиповитаминоз D.

Спорт всегда был очень популярен, невозможно переоценить значимость физической культуры для улучшения общего самочувствия и выносливости человека. Но физическая подготовка должна быть общеукрепляющая, а не травмирующая или изматывающая. В погоне за медалями забываются усталость, правила тренировки, чередование нагрузок и отдыха, адекватная разминка. В результате некорректной нагрузки на «неподготовленный» сустав появляются боли, из-за которых спортсмену приходится оставить тренировки и надежды на медали. При этом в воздухе повисает вопрос: «Как? Почему? У меня не было травм и переломов, я совсем молодой спортсмен, почему я должен оставить спорт?».

По данным литературы, остеохондропатия бугристости большеберцовой кости (болезнь Осгуда – Шлаттера) встречается у каждого 8 в популяции и у каждого 4 спортсмена. В первую очередь стартует с болей в области коленных суставов, которые заставляют спортсмена отказаться от тренировок. Для лечения применяется иммобилизация (гипсование), физиотерапия, ЛФК.

При этом нет указания какие виды нагрузок чаще предрасполагают к развитию клиники заболевания, нет научного обоснования длительности и эффективности применения различных методов лечения, в том числе их комбинации.

В связи с вышесказанным актуальным является определение частоты встречаемости болезни Осгуда – Шлаттера (БОШ) у спортсменов и разработка научно обоснованного алгоритма реабилитации пациентов с данной патологией. В первую очередь – сокращение сроков ограничения нагрузки и раннее возвращение к прежнему режиму тренировок.

**Цель:** определить распространенность БОШ среди спортсменов различных возрастных групп в зависимости от видов спорта.

Протокол исследования отвечал требованиям Хельсинской декларации Всемирной ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека» и «Правилам клинической практики в Российской Федерации» (Приказ министерства РФ № 266 от 19.06.2003 г).

**Материалы и методы:** были исследованы 82 спортсмена в возрасте 8–26 лет, среди них гимнасты, волейболисты, конькобежцы, пловцы, футболисты, сноубордисты, бегуны, боксеры. Выборка производилась случайным образом. Клинически спортсмены осматривались врачом-ревматологом, УЗИ выполнялось на аппарате экспертного уровня Toshiba Xario 200, лабораторное исследование на базе лаборатории Invitro, рентгенологическое исследование в муниципальной поликлинике по месту жительства пациента, МРТ по показаниям в клинике МРТ-эксперт. Лабораторное исследование включало определение маркеров воспаления (СРБ), ревматологических маркеров (РФ, АЦЦП, АМЦВ), уровня минералов (кальций, фосфор), витаминов (Д), маркеров повреждения костной ткани (ЩФ), биохимическое исследование системы ПОЛ АОС, ОМБ, аминокислотного состава сыворотки.

Контрольное ультразвуковое исследование проводилось в динамике через месяц и 6 месяцев. МРТ проводилось по необходимости при сомнительных данных по рентгенографии или подозрении на повреждение мениска и связок.

**Результаты исследований.** При клиническом осмотре 80 % спортсменов жаловались на болевой синдром различной степени выраженности. 20 % имели дискомфорт при движениях в различных суставах при выполнении определенного вида нагрузки. Среднее значение ВАШ составило 6,4 баллов (из 10 возможных, где 0 – нет боли, 10 – максимально выраженная боль). При этом все обследованные отмечают

необходимость приема НПВП (местно и внутрь) с периодичностью в среднем 1,2 дня в неделю в связи с болевым синдромом в суставах. При уточнении анамнеза оказывалось, что спортсмены, имеющие звание КМС и возраст в среднем 16–18 лет имели повреждения структур суставов различной степени (разрывы связок, повреждения менисков) травматического происхождения в результате занятия спортом. Во время объективного осмотра в 80 % случаях во всех возрастных группах обнаруживалось плоскостопие различной степени тяжести, которое не корректировалось ранее. По результатам лабораторного исследования у 99 % обследуемых обнаружен дефицит витамина D (среднее значение 12,5 при норме от 30–50), несмотря на указание достаточной инсоляции спортсменами.

Выделяют несколько ультразвуковых стадий БОШ: в первую происходит отек и набухание хряща, вторая стадия характеризуется тендинитом собственной связки надколенника, инфрапателлярным бурситом. В третью стадию фрагментируется ядро окостенения и формируются гиперэхогенные включения в хрящевой зоне [1]. При ультразвуковом исследовании спортсменов в 40 % случаях в нашем случае мы обнаружили реактивные изменения собственной связки надколенника (первая стадия), 20 % – инфрапателлярный бурсит (вторая стадия), у 30 % определялись дегенеративно-дистрофические изменения хряща и у 10 % исследуемых не было обнаружено патологии суставов.

В начальной стадии на рентгенограмме можно увидеть утолщение собственной связки надколенника, в дальнейшем происходит утолщение хряща, что, в конечном итоге, приводит к приподниманию хоботкообразного отростка и деформации бугристости ББК [2].

По данным наших исследований можно отметить, что ультразвуковые признаки появляются раньше и не коррелируют с рентгенологическими. Мы практически не обнаруживали признаки хондропатий в острой стадии на рентгенограммах, они появлялись при «стаже» болевого синдрома более года.

В острой стадии проводилось введение аутоплазмы, обогащенной тромбоцитарной массой (АПОТМ). Преимущество применения в том, что используется аутоплазма, поэтому снижается иммунная реактивность на «препарат». Также плазма стимулирует репарацию клеток и тканей, уменьшается отек и, тем самым, болевой синдром [2]. Введение аутоплазмы проводилось периартикулярно, курс 3 инъекции 1 раз в 7 дней. Через 3 дня отмечалось уменьшение болевого синдрома, по данным УЗИ происходило восстановление толщины собственной связки надколенника, через 3 недели происходило купирование клинико-инструментальных проявлений заболевания, через 4 недели был возможен возврат к прежнему режиму тренировок.

#### **Выводы:**

1. Хондропатия бугристости ББК (болезнь Осгуда – Шлаттера) встречается у 60 % спортсменов.

2. Частота БОШ в зависимости от вида спорта по убыванию: 40 % – игровые виды спорта (футбол, теннис, волейбол), 30 % – спортивная гимнастика, 15 % – бокс, 10 % – конькобежцы, 5 % – др. (пловцы, худ. гимнастика).

3. Ультразвуковой метод является наиболее эффективным для обнаружения заболевания на ранней стадии.

4. Рентгенологический метод может использоваться как дополнительный, в том числе для дифференциальной диагностики.

5. Начальные признаки заболевания определяются в возрасте 10–12 лет независимо от пола.

6. В возрасте 14–16 лет определяются признаки дегенеративно-дистрофических изменений хряща I стадии.

7. У гимнасток (художественная гимнастика) 18–20 лет подтвержден диагноз остеоартрит коленных суставов I–II стадии, что требует введения протезов синовиальной жидкости.

8. Необходимо круглогодичное назначение препаратов витамина D под контролем его уровня в сыворотке крови.

9. Сопутствующая деформация голени и стопы ухудшает прогноз заболевания и требует ортопедической коррекции.

10. Хондропатия бугристости ББК часто сочетается с высоким стоянием наколенника, в связи с чем необходима стабилизация наколенника ортезом или классическими кинезиотейпами.

11. Применение периартикулярных инъекций АПОТМ в острой стадии позволяет спортсмену через 4 недели от начала лечения вернуться к прежнему режиму тренировок.

1. Кинзерский, А. Ю. Ультразвуковое исследование при травмах и заболеваниях коленного сустава / А. Ю. Кинзерский. – Челябинск: Изд-во «ЧелГМА», 2010. – 40 с.

2. Рейнберг, С. А. Рентгенодиагностика заболеваний костей и суставов. Атлас рентгенограмм / С. А. Рейнберг. – М.: Медгиз, 1955. – Т. 2. – 572 с.

3. Горбатенко, А. И. Использование обогащенной тромбоцитами аутоплазмы в консервативном лечении болезни Осгуда – Шлаттера у детей / А. И. Горбатенко, В. Л. Кулиди, Н. О. Костяная // Вопросы практической педиатрии. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 66–71.

УДК 796.413

*Манар Т.,*

*Бекбергенова Ж.Е.*

Таразский государственный университет им. М.Х. Дулати  
Республика Казахстан, Тараз

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ**

*Манар Т.,*

*Bekbergenova Zh.E.*

M.H. Dulati Taraz State University  
Republic of Kazakhstan, Taraz

## **PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL PROCESS OF GYMNASTS**

ABSTRACT. There are many disputes over an occasion of positive or negative influence of the strong interpersonal relations in the team on the motivational sphere of athletes and on efficiency of team activity in general.

KEYWORDS: influence; motivation; interpersonal relations.

**АННОТАЦИЯ.** Существует много споров по поводу положительного или отрицательного влияния прочных межличностных отношений внутри спортивной команды на мотивационную сферу спортсменов и на эффективность деятельности команды в целом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** влияние; мотивация; межличностные отношения.

В настоящее время невозможно показать высокие спортивно-технические результаты на соревнованиях, не выполнив сложных элементов и соединений в комбинациях, а эти упражнения требуют от гимнастов высокого уровня специальной физической подготовленности. Спортивная гимнастика предъявляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка (СФП), в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста, в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста, должны стать ведущими в учебно-тренировочном процессе. Однако для достижения успехов в этом направлении нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества. Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т. е. правильно организовывать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень специальной физической подготовленности гимнастов и изменения, происходящие под влиянием тренировки. Располагая такими данными, можно правильно увеличивать нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отдельном случае, специальное упражнение, акцентировать внимание на слабых местах. Иными словами, это позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс, а следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно-технических результатов.

При выполнении специально разработанных комплексов упражнений применялись как неспецифические методы, т. е. методы, применяемые во всех областях обучения, так и специфические — характерные только для процессов физического воспитания. Из специфических методов использовался игровой и соревновательный методы, методы строго регламентирующих упражнений – сопряженный, повторный, метод кратковременных усилий, метод «до отказа», переменный и методы контроля. Особенностью сопряжённого метода является одновременное соединение в ходе выполнения физических упражнений нескольких сторон спортивной подготовки, приводящих к развитию качественно нового согласованного их применения в соответствии со специфической спортивной деятельностью.

Сочетая повторный (динамический) метод, и метод кратковременных усилий (статический), гимнаст добивается приобретения способности концентрировать мышечные усилия в определенный момент.

Каждый из рассмотренных методов, как видно из сказанного выше, по-своему влияет на развитие силы мышц. Следовательно, для специальной силовой и скоростно-силовой подготовки необходимо использовать все эти методы в комплексе. При

комплексном применении этих методов играет весьма важную роль и определенная последовательность. Вначале выполняются упражнения динамического характера, что обеспечивает более быстрый прирост силы, а затем, когда будет создана необходимая силовая база, включаются статические задержки, это развивает способности к волевой концентрации усилий для силовых и статических упражнений.

Данные методы применялись на основе как общих, так и специфических закономерностей (принципов) построения физического воспитания. На основе этих принципов у спортсменов формировалось осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели – повышение спортивного мастерства – и к конкретным задачам, поставленным на занятиях. Особенно важным является требование соответствия упражнений возможностям гимнаста. Только в том случае, если он способен выполнить упражнение достаточно точно, за счет правильного взаимоотношения между работающими мышечными группами может быть достигнут максимальный эффект. Следует отметить, что данный принцип доступности необходимо рассматривать как меру посильной трудности.

При составлении комплексов упражнений учитывался принцип личностно-ориентированного подхода, т. е. такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся.

Решение задач специальной силовой подготовки не ограничивалось только отбором методов и определением их последовательности в учебном процессе. Важную роль играли и применяемые средства. При составлении комплексов подбирались такие упражнения, которые пригодны для использования всех вышеперечисленных методов.

Один из основных принципов, который используют тренеры при проведении учебно-тренировочных занятий – это принцип непрерывности, который представляет собой общую последовательность и преемственность занятий. Сложность построения такой системы обусловлена тем, что ее нельзя построить иначе, чем в порядке чередования нагрузочных занятий с отдыхом. Нарастание тренированности и повышение работоспособности наблюдаются в том случае, когда восстановительные процессы обеспечивают восстановление и накопление энергии.

В результате изменений правил соревнований по спортивной гимнастике в последнее десятилетие в сторону усложнения и увеличения требований к выполнению комбинаций необходимо увеличить и уровень специальной физической подготовки гимнастов. Для этого были разработаны 5 комплексов специальных физических упражнений, обеспечивающих повышение уровня специальных физических качеств

#### **Выводы:**

1. Чем больше частота выполнения специальных физических упражнений и суммарная величина нагрузки, тем тщательнее должен быть контроль за их кумуляционным эффектом и тем большее значение приобретает оптимальное планирование нагрузок применительно к уровню подготовленности, адаптационным возможностям и индивидуальным особенностям занимающихся.

2. При определении объема и интенсивности нагрузок, обеспечивающих оптимальный тренировочный эффект, необходимо рациональное сочетание интенсивных (развивающих) нагрузок с малоинтенсивными. Данный путь представляет собой ре-

альный и еще далеко неисчерпанный резерв роста спортивных достижений практически во всех видах спорта.

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: ФиС, 2003. – 136 с.

2. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатникова. – М.: ФиС, 2002. – 280 с.

4. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

**УДК 796.701.2.68**

*Марищук Л.В.*

Российский государственный социальный университет, филиал в г. Минске

*Архипенко С.В.*

Департамент исполнения наказаний

Министерства внутренних дел по Могилевской области

Республика Беларусь, Бобруйск

## **АГРЕССИЯ В ХОДЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ**

*Marischuk L.V.*

Russian State Social University, Minsk branch

*Arhipenko S.V.*

Department for the Execution of Punishments

of the Ministry of Internal Affairs of Mogilev Region

Republic of Belarus, Bobruisk

## **AGGRESSION IN THE EMOTIONAL-VOLITIONAL STABILITY FORMATION OF BOXERS**

**ABSTRACT.** The article analyzes the content of the concepts “aggression”, “aggressiveness”, “normative aggression”, and “destructive aggression”, discusses aggression manifestations in boxers. Investigation results and aggressiveness minimization indices comparative analysis as a result of using “Boxers emotional-volitional stability increasing technology” are presented.

**KEYWORDS:** sports; boxing; aggression; aggressiveness; normative aggression; destructive aggression; emotional-volitional stability.

**АННОТАЦИЯ.** В статье анализируется содержание понятий «агрессия», «агрессивность», «нормативная агрессия» и «деструктивная агрессия», обсуждаются проявления агрессии у спортсменов-боксеров. Приведены результаты исследования и

сравнительный анализ снижения показателей агрессивности как результат применения технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости боксеров.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спорт; бокс; агрессия; агрессивность; нормативная агрессия; деструктивная агрессия; эмоционально-волевая устойчивость.

В ряде видов спорта, например, в боксе, спортивные достижения могут быть обусловлены наличием определенного агрессивного потенциала, что позволяет улучшить психические кондиции спортсменов. Спортивное соревнование по сути дела представляет собой агрессию, регулируемую правилами, т. е. агрессию, проявляемую в социально-приемлемой (нормативной) форме.

В жизни общества и индивида агрессия является явлением асоциальным и социально осуждаемым. Выделяют, однако, виды агрессии, оправдываемые в социальном, нравственном плане (например, как противостояние враждебным воздействиям, различные активные наступательные акты в спортивных единоборствах и др.) [1; 2]. Такие действия многие психологи, в частности: А. Басс, А. Дарки [3], А. Бандура [4], Л. Берковиц [5], Н.Д. Левитов [6], называют инструментальной или манипулятивной агрессией. С.М. Ашкинази, Е.Н. Курьянович, В.Л. Марищук [1], Л.В. Марищук [7] в отношении такой агрессии в спортивной деятельности применяют понятие «нормативная агрессия».

В литературных источниках при освещении проблематики агрессивного поведения встречаются термины: «агрессивное поведение», «агрессия», «агрессивность», часто рассматриваемые как синонимы. Однако в научных публикациях и рассмотрении агрессии в научном плане приводится обоснование понятий «агрессия» и «агрессивность». Под агрессией понимается ситуативное, временное состояние, в котором человек производит действия, причиняющие ущерб либо направленные на нанесение ущерба другому человеку, себе, группе лиц, животному или неодушевленному предмету.

Агрессия (как реальное отрицательное действие) органически связана с агрессивностью, выступающей как свойство личности, черта характера, направленность на агрессию, агрессивное поведение [3; 5].

Агрессивность, отмечает Г.А. Андреева [8], – свойство личности, проявляющееся в готовности к агрессии, потенциальная готовность к агрессивному поведению, предопределяемая особенностями перцепции и соответствующей интерпретацией ситуации взаимодействия или деятельности. На агрессивность как черту характера может оказывать влияние чрезмерно повышенная эмоциональная возбудимость, склонность к эмоциональной напряженности [7; 9], усиливаемая пребыванием в экстремальных условиях деятельности и обитания. Формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием (преодоления напряженности) может играть позитивную роль в коррекции агрессивности.

В советской психологии подчеркивается ситуативность агрессивного поведения по принципу детерминации (внешнее воздействие преломляется через внутренние условия). Агрессия зависит от внешних факторов, личностных особенностей, соотношения мотивационных установок и возможных санкций за ненормативное поведение в конкретной ситуации, отрицается его перманентность. Уже отмечалось выше, что применение агрессии (нанесение определенного осмысленного вреда кому бы то



ни было) реализуется и при относительно нормативных условиях – в рамках спортивного соревнования. Это агрессия «нормативная» [1].

В ходе проведенного формирующего эксперимента (с августа 2014 по июнь 2015) с использованием разработанной нами технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров (ТФЭВУБ) в каждую тренировку включались ее элементы (упражнения на внимание, беговые упражнения, комплексы: «Слепой» – работа в ринге с завязанным глазом, «Безрукий» – отработка защитных действий без помощи рук, ВУПС – условный поединок с двумя соперниками, методика СК-Р по В.Л. Марищуку для самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний).

Боксерский поединок предполагает нормативную агрессию, агрессивные действия, вызываемые перевозбуждением спортсмена, ослабляющие его самоконтроль, что неизбежно влечет применение запрещенных приемов, нарушение спортивных правил, спортсмен стремится любыми приемами подавить наступление противника.

В рамках диагностического компонента технологии ФЭВУБ с целью изучения динамики проявления ненормативной агрессивности боксерами экспериментальной и контрольной групп, мы протестировали спортсменов на исходном (август 2014 г.) и итоговом (июнь 2015 г.) срезах.

Анализ результатов тестирования по методике «Басса – Дарки» показывает значимое ( $P < 0,05$ ) снижение ненормативной агрессивности у спортсменов ЭГ по шкалам: «Раздражение» ( $5,67 \pm 0,35$  – исходный срез против  $4,75 \pm 0,18$  – итоговый), «Вербальная агрессия» ( $7,92 \pm 0,62$  – исходный срез против  $6,33 \pm 0,44$  – итоговый) и суммарному «Индексу агрессивности» ( $20,75 \pm 0,97$  – исходный срез против  $17,67 \pm 0,89$  – итоговый). У боксеров КГ значимых изменений в показателях агрессивности выявлено не было. Проанализируем выявленные различия. Значимое ( $P < 0,05$ ) снижение показателей по шкале «Раздражительность» у спортсменов ЭГ ( $5,67 \pm 0,35$  – исходный срез против  $4,75 \pm 0,18$  – итоговый) по сравнению с боксерами КГ ( $5,58 \pm 0,53$  – исходный срез против  $4,83 \pm 0,62$  – итоговый), говорит о более эффективном умении спортсменами ЭГ контролировать проявления чувств при возбуждении (вспыльчивость, грубость, резкость) и тем более при перевозбуждении, для которого типично снижение самоконтроля. Изменения результатов по шкале «Вербальная агрессия» у спортсменов ЭГ ( $7,92 \pm 0,62$  – исходный срез против  $6,33 \pm 0,44$  – итоговый), по сравнению с боксерами КГ ( $6,67 \pm 0,53$  – исходный срез против  $6,25 \pm 0,62$  – итоговый), значимы ( $P < 0,05$ ) и демонстрируют более продуктивное умение боксеров ЭГ контролировать формы и содержание словесных реакций (ссора, крик, угроза, ругань).

По шкалам «Физическая агрессия», «Косвенная агрессия», «Негативизм», «Обида», «Подозрительность», «Чувство вины» выраженных изменений выявлено не было как у спортсменов ЭГ, так и КГ. Однако хотелось бы обратить внимание на хоть и незначительное, но снижение этих показателей у представителей обеих групп, у спортсменов ЭГ – более выраженное, что, по нашему мнению, свидетельствует в пользу технологии.

Индекс агрессивности испытуемых по результатам итогового среза соответствует норме ( $21 \pm 4$ ) [10] как у спортсменов ЭГ ( $20,75 \pm 0,97$  – исходный срез против  $17,67 \pm 0,89$  – итоговый), так и боксеров КГ ( $19,25 \pm 1,06$  – исходный срез против  $17,75 \pm 0,89$  – итоговый). У спортсменов ЭГ, однако, он значимо снизился ( $P < 0,05$ ), что говорит о более эффективном контроле ими проявлений агрессии, равно как и

лучшем умении контролировать свое эмоциональное состояние, сосредотачиваться на поставленной задаче, по сравнению с боксерами КГ. По показателю «индекс враждебности» значимых различий выявлено не было. И у спортсменов ЭГ ( $10,33 \pm 1,24$  – исходный срез против  $7,58 \pm 1,06$  – итоговый) и у боксеров КГ ( $9,50 \pm 1,06$  – исходный срез против  $7,92 \pm 0,71$  – итоговый) он находится в пределах нормы ( $6,5-7 \pm 3$ ) [10]. Хотелось бы обратить внимание на более выраженное снижение этого показателя у спортсменов ЭГ, что позволяет предположить формирование у них соответствующих черт характера, меньшей склонности к проявлению реакции, развивающей негативные чувства и негативные оценки людей и событий.

Незначительное, но снижение показателей агрессивности у боксеров КГ, по нашему мнению, также закономерно и является следствием занятий боксом по традиционной методике, что соответствует материалам исследований других авторов, в частности: В.К. Сафонова [11], А.Ф. Шестака [12].

Констатируем значимое ( $P < 0,05$ ) снижение показателей агрессивности боксеров ЭГ по указанным выше шкалам и суммарному «Индексу агрессивности», а также более выраженное ее уменьшение по остальным показателям и суммарному показателю. Последнее подчеркивает большую эффективность умений саморегуляции эмоций спортсменами ЭГ. По нашему мнению, это явилось результатом использования в тренировочном процессе, разработанной технологии ФЭВУБ, в частности, включенных в ее содержательный компонент комплексов «Слепой», «Безрукий», ВУПС, методов и средств самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Ашкинази, С. М. Агрессия в спорте / С. М. Ашкинази, В. Л. Марищук, Е. Н. Курьянович – СПб.: ВИФК, 2003. – 28 с.

2. Ашкинази, С. М. Развитие содержания, теории и методики обучения рукопашному бою и боевым единоборствам с древности и до наших времен / С. М. Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 1998. – 42 с.

3. Басс, А. Агрессия / Энциклопедия психологических тестов: общение, лидерство, межличностные отношения / А. Басс, А. Дарки. – М.: АСТ, 1997. – 304 с.

4. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

5. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Нева, 2001. – 510 с.

6. Левитов, Н. Д. Психическое состояние агрессии / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1972. – № 6. – С. 168–173.

7. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.

8. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект – ПРЕСС, 2001. – 378 с.

9. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

10. Дерманова, И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И. Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. – С. 80–84.

11. Сафонов, В. К. Проявления агрессии в поведении спортсменов и неспортсменов / В. К. Сафонов // Вестн. С.-Петерб. ун-та. – Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – № 2. – С. 202–208.

12. Шестаков, А. Ф. Контроль агрессии человека средствами спортивных единоборств / А. Ф. Шестаков. – СПб.: ГАФК, 2002. – 20 с.

*Маслова Н.В.,*

*Мухина М.П.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Омск

## ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧИРЛИДИНГА У ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ

*Maslova N.V.,*

*Mukhina M.P.*

Siberian State University of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, Omsk

### ASSESSMENT OF THE FORMATION LEVEL OF SPECIAL CHEERLEADING MOTOR ACTIONS IN 4–6-YEAR-OLD GIRLS

**ABSTRACT.** A methodology of rapid assessment of cheerleading basic elements quality of 4–6-year-old girls is presented.

**KEYWORDS:** cheerleading; basic elements; special motor preparedness.

**АННОТАЦИЯ.** Представлена методика экспресс-оценки качества базовых элементов чирлидинга девочек 4–6 лет.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** чирлидинг; базовые элементы; специально-двигательная подготовленность.

Чирлидинг представляет собой сложнокоординационный вид спорта, в котором предъявляются высокие требования к качеству и точности исполнения, гибкости, координации движений, общей физической и технической подготовленности [1]. Фундамент в развитии всех компонентов спортивного мастерства закладывается на ранней спортивной специализации. Качественный двигательный навык не в последнюю очередь зависит от своевременности внесения необходимых изменений в методику обучения с учетом возрастных особенностей развития занимающихся [2].

**Проблема исследования** состоит в отсутствии экспресс-методик оценки качества выполнения базовых элементов, позволяющей в процесс обучения вносить своевременные изменения.

**Объект исследования** – процесс обучения базовым элементам чирлидинга девочек 4–6 лет.

**Предмет исследования** – методика оценки качества выполнения базовых элементов чирлидинга.

**Цель исследования** состоит в разработке и экспериментальной проверке методики обучения базовым элементам чирлидинга девочек 4–6 лет.

**Методы исследования.** Оценка качества выполнения базовых элементов чирлидинга проводилась по четырехбалльной шкале, где 0 баллов – наличие грубых ошибок или отказ от выполнения, 1 балл – наличие существенных ошибок, 2 балла – незначительные ошибки, не влияющие на двигательное действие, 3 балла – выполнение в соответствии с эталоном (таблица).

Таблица – Методика оценки качества выполнения базовых элементов чирлидинга

№	Технический элемент	Балл			
		0	1	2	3
1	Положение рук «Т» (ти)	Отказ от выполнения. Стопы смотрят внутрь, руки не вытянуты в локтевых суставах	Руки находятся не в плоскости тела, согнуты в локтевых суставах. Смотрит вниз. Спина согнута	Подняты плечи, заломаны кисти рук, пальцы расслаблены	Сомкнутая стойка, голова поднята, взгляд вперед, плечи опущены. Руки вытянуты в стороны параллельно полу; находятся в плоскости перед телом. Ладони книзу, пальцы в кулак
2	Движение рук «Хай V»	Отказ от выполнения. Стопы смотрят внутрь, руки не вытянуты в локтевых суставах	Руки находятся не в плоскости тела, согнуты в локтевых суставах. Взгляд вниз. Спина согнута	Подняты плечи, заломаны кисти рук, пальцы расслаблены. Руки разведены на угол 45–60°	Сомкнутая стойка, голова поднята, взгляд вперед, плечи опущены. Руки вытянуты в сторону-кверху, разведены на угол 45° и находятся в плоскости перед телом. Ладони наружу, пальцы в кулак
3	Движение рук «Лоу тачдаун»	Отказ от выполнения. Стопы смотрят внутрь, руки не вытянуты в локтевых суставах	Руки находятся не в плоскости тела, согнуты в локтевых суставах, сведены к центру. Взгляд вниз. Спина согнута	Подняты плечи, большие круги друг на друга	Сомкнутая стойка, голова поднята, взгляд вперед, плечи опущены. Руки вытянуты вниз параллельно друг другу, кулаки располагаются перед бедрами большими кругами вперед
4	Положение рук «Кинжалы»	Отказ от выполнения. Стопы смотрят внутрь. Взгляд вниз. Спина согнута	Руки слишком разведены в стороны или сведены к центру	Подняты плечи, заломаны кисти рук, пальцы расслаблены	Сомкнутая стойка, голова поднята, взгляд вперед, плечи опущены. Согнутые в локтевых суставах руки прижаты к корпусу, кулак на уровне плеч малыми кругами вперед
5	Чир-прыжок «Стредл»	Отказ от выполнения. Толчок одной ногой. Взгляд вниз. Низкий прыжок	Приземление в узкую стойку. Стопы на себя. Руки на прыжке находятся не в плоскости тела. Руки и ноги согнуты	Не четкая фиксация рук. Низкий подъем на полупальцы при отталкивании	Голова поднята, взгляд направлен вперед, поясница прогнута. Вытянуться на полупальцы, резким движением руки зафиксировать в положении «хай V», в полуприседе руки выполняю круговое движение друг на друга сверху-вниз. Толчком двумя ногами выпрыгнуть вверх, в полете ноги врозь, колени вперед, руки в сторону в плоскости перед телом, стопы натянуты. Приземление в исходное положение на две ноги

Окончание таблицы

№	Технический элемент	Балл			
		0	1	2	3
6	«Мост» из положения лежа на спине	Отказ от выполнения. Локти согнуты, опора на голову	Голова наклонена вперед. Широко разведены ноги и (или) руки; недостаточное выпрямление рук и ног, большое расстояние между руками и ногами (широкий мост)	Стопы на носках, ладони направлены внутрь/наружу	Минимальные ошибки при выполнении моста. Выполнение из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены на длину стопы. Руки упираются у плеч. Разгибая одновременно руки и ноги, прогнуться, голову наклонить назад. Масса тела распределена на руки (плечи над кистями)
7	Равновесие «Либерти»	Отказ от выполнения. Равновесие на полной стопе. Потеря равновесия	Опорная нога согнута в колене. Низкий полупалец. Спина округлена	Стопа свободной ноги опирается на колено. Бедро свободной ноги находится под углом 75–90°	Минимальные ошибки при выполнении равновесия. Опора на правой (левой) ноге на полупальце, свободная нога согнута в коленном суставе (90°) и отведена в сторону прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в сторону. Голова поднята, взгляд направлен вперед
8	Пируэт «Пассе»	Отказ от выполнения. Вращение на полной стопе. Потеря равновесия. Смотрит вниз	Опорная нога согнута в колене. Низкий полупалец. Спина округлена. Локти опущены. Кулаки находятся выше/ниже горизонтали	Стопа свободной ноги опирается на колено. Бедро свободной ноги находится под углом 75–90°. Кисти «заломаны» вниз	Минимальные ошибки при выполнении пируэта. Из исходного положения на носках, руки в сторону, выполняется замах правой (левой) рукой в противоположную сторону от поворота с шагом вперед. Выполняется вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360°. Опора на правой (левой) ноге на полупальце, свободная нога направлена в сторону, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги. Руки согнуты в локтях перед грудью, кулаки смотрят друг на друга. Бедро свободной ноги параллельно полу. Закончить вращение в исходном положении: сомкнутая стойка, руки большими кругами вперед на уровне колен. Голова поднята, взгляд направлен вперед, поясница прогнута

**Результаты исследования.** На основе анализа биомеханических характеристик упражнений, с учетом положительного переноса двигательного навыка, а также возрастной адекватности, предъявляемых к освоению движений. Распределив элементы чирлидинга с учетом направленности на освоение от простого к сложному в последовательности: положения кистей и рук; положения и движения ног; равновесия и пируэты; хореографические упражнения; прыжки; акробатические упражнения, были определены базовые элементы: положение рук «Т», «хай V», «Лоу тачдаун», «Кинжалы», чир-прыжок «Стредл», «Мост» из положения лежа на спине, равновесие «Либерти» и пируэт «Пассе» [3].

**Выводы:**

1. Базовые элементы чирлидинга составляют: положение рук «Т», «хай V», движения «Лоу тачдаун», «Кинжалы», чир-прыжок «Стредл», «Мост» из положения лежа на спине, равновесие «Либерти» и пируэт «Пассе».

2. Качественное освоение базовых элементов чирлидинга возможно при условии своевременного внесения изменений в процесс обучения, что возможно при использовании в оперативном контроле на занятии разработанной методики оценки качества выполнения.

1. Алехнович, О. В. Чирлидинг – инновационная форма организации учебно-воспитательного процесса и досуга студентов / О. В. Алехнович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апреля 2009 г.: в 2 ч. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 24–26.

2. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста: монография / М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2017. – 167 с.

3. Маслова, Н. В. Обучение базовым элементам чирлидинга девочек 4–6 лет / Н. В. Маслова, М. П. Мухина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – В. 1. – С. 62–68.

4. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А. И. Кравчук. – Новосибирск: НГПУ, 1998. – Ч. 2–3. – 326 с.

*Мацкевич В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ЗДОРОВЫХ ШКОЛЬНИКОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*Matskevich V.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **COMPARATIVE EVALUATION OF SENSORIMOTOR REACTIONS OF HEARING-IMPAIRED AND HEALTHY SCHOOLCHILDREN-ATHLETES**

**ABSTRACT.** A study of sensorimotor reactions of hearing-impaired children and healthy boxers and swimmers of 10–12-year-old has been carried out. The features of sensorimotor reactions time and accuracy, speed of nervous processes, attention stability and concentration are determined in the article.

**KEYWORDS:** hearing-impaired children; boxers; swimmers; sensorimotor reactions; accuracy and reaction time evaluation.

**АННОТАЦИЯ.** В работе проведено исследование сенсомоторных реакций у детей с нарушениями слуха, а также здоровых боксеров и пловцов 10–12 лет. В статье определены особенности времени и точности сенсомоторных реакций, скорости нервных процессов, устойчивости и концентрации внимания.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети с нарушениями слуха; боксеры; пловцы; сенсомоторные реакции; оценка точности и времени реакции.

Научно-практический опыт показывает, что для детей с нарушением слуховой функции характерна высокая мотивация достижения насыщенного, эмоционально окрашенного образа жизни, в том числе за счет такого фактора развития личности инвалида и его социализации в обществе, как спорт. Среди проблем вовлечения детей-инвалидов по слуху в спорт одна из главных состоит в недостаточной сформированности у них физических, прежде всего – двигательных качеств [1]. Это связано с нарушением функции слухового анализатора, которому принадлежит ведущая роль в контроле точности, ритмичности, скорости движений. При этом принятие решения находится в прямой зависимости от скорости восприятия и анализа сенсорной информации, трансформирующейся затем в моторный акт. В конечном итоге это приводит к тому, что люди с тугоухостью испытывают трудности в соотношении цели психомоторного акта, способов его осуществления и ожидаемого результата.

Целью работы является выявление и сравнение сенсомоторных реакций слабослышащих детей и здоровых детей, занимающихся боксом и плаванием.

Исследование проводилось на базе межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории. В исследовании приняли участие 40 детей от 10 до 12 лет. Из них: слабослышащие – 12 чел., юные боксеры – 10 чел. и пловцы – 18 чел. Выявле-

ние и сравнение особенностей сенсомоторных процессов осуществлялось с использованием аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест». Для характеристики функционального состояния сенсомоторных систем использовались: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакции выбора, реакция на движущийся объект (РДО). Статистический анализ результатов проводился с помощью пакета программ «Microsoft Office Excel» и «IBM SPSS Statistics 20».

ПЗМР — это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул, где определяется время простой реакции, ее устойчивость и вероятность ошибок. В таблице 1 представлены сравнительные результаты ПЗМР.

Таблица 1 – Результаты исследования простой зрительно-моторной реакции

Показатели ПЗМР	Группы наблюдения		
	Слабослышащие	Боксеры	Пловцы
Среднее время реакции, мс	344,7 * <sup>3</sup> (250,7; 387,3)	258,0 (244,6; 278,5)	237,5* <sup>1</sup> (222,2; 250,1)
Скорость сенсомоторной реакции	Средняя	Средняя	Высокая
Общее число ошибок	4* <sup>3</sup> (2,8; 6,3)	4* <sup>3</sup> (4; 6)	1,5* <sup>1</sup> (0; 2)
Коэффициент точности	0,88* <sup>3</sup> (0,81; 0,92)	0,89* <sup>3</sup> (0,83; 0,91)	0,96* <sup>1</sup> (0,94; 1)
Коэффициент точности	Низкий	Низкий	Высокий
Примечания: 1) * <sup>3</sup> – значимые различия по сравнению с группой пловцов по U-критерию Манна – Уитни; 2) * <sup>1</sup> – значимые различия по сравнению со слабослышащими по U-критерию Манна – Уитни (p<0,05)			

В ходе исследования установлено, что слабослышащие дети реагировали на световой сигнал медленнее, чем боксеры и пловцы. Так, у пловцов, в отличие от остальных испытуемых, отмечались более высокие уровни показателей средней скорости сенсомоторной реакции и коэффициента точности (p<0,05).

Как следует из данных таблицы 1, количество ошибок слабослышащих детей и боксеров в ПЗМР отмечается практически на одном уровне. Число ошибок говорит о том, что слабослышащие дети не могут достаточно сконцентрироваться на правильности выполнения работы. Такое же число ошибок у юных боксеров указывает на неуверенность, которая при наличии быстрой реакции, снижает умение этих спортсменов мгновенно реагировать и свидетельствует о недостаточной тренированности.

Реакция выбора является сложной сенсомоторной реакцией и служит для определения подвижности нервных процессов в центральной нервной системе.

По результатам изучения реакции выбора выявлена разница в среднем ее значении в группах наблюдения. Так, среднее значение скорости у слабослышащих было выше, чем у пловцов и боксеров. При этом общее число ошибок у слабослышащих детей значительно выше, а коэффициент точности на очень низком уровне (таблица 2).

Как установлено [2], скорость зрительного восприятия детей с нарушениями слуха ниже, чем у здоровых. Слабослышащим детям требуется несколько больше времени, чтобы соотнести предмет по определенному признаку, в нашем случае – по цвету, поэтому они менее точно справляются с заданием, чем здоровые [3]. Исходя из



этого, можно сделать вывод, что ошибок больше у детей с нарушениями слуха из-за того, что им сложнее соотносить цвета, чем здоровым детям.

Таблица 2 – Результаты исследования реакции выбора

Показатели реакции выбора	Группы наблюдения		
	Слабослышащие	Боксеры	Пловцы
Среднее время реакции, мс	360,9 (322,6; 399,1)	407,1 (364,7; 428,0)	395,2 (363,7; 430,8)
Скорость сенсомоторной реакции	Высокая	Высокая	Высокая
Общее число ошибок	9,5* <sup>3</sup> (5,0; 13,5)	7,0 (4,0; 7,7)	4,5* <sup>1</sup> (3,0; 6,7)
Коэффициент точности	0,70* <sup>3</sup> (0,62; 0,83)	0,79 (0,76; 0,87)	0,86* <sup>1</sup> (0,78; 0,90)
Коэффициент точности	Очень низкий	Низкий	Низкий

Примечания:

- 1) \*<sup>3</sup> – значимые различия по сравнению с группой пловцов по U-критерию Манна – Уитни;
- 2) \*<sup>1</sup> – значимые различия по сравнению со слабослышащими по U-критерию Манна – Уитни ( $p < 0,05$ )

РДО также относится к ряду сложных сенсомоторных реакций и предназначена для оценки уравновешенности или неуравновешенности нервных процессов с преобладанием возбуждения либо с преобладанием торможения.

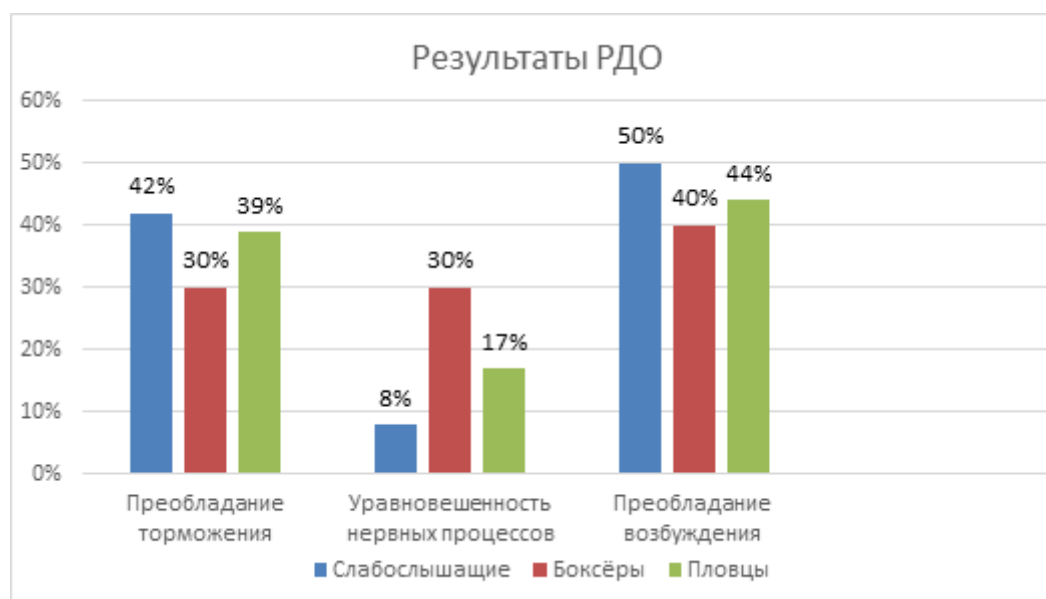


Рисунок – Уравновешенность нервных процессов по показателям реакции на движущийся объект

По результатам РДО заметно, что у слабослышащих детей нервные процессы протекают с явным преобладанием возбуждения (50 %) либо с преобладанием торможения (42 %) в отличие от здоровых детей, занимающихся боксом и плаванием (рисунок).

Полученные результаты совпадают с данными исследований, указывающих на преобладание возбуждательных процессов слабослышащих детей, что связано с повы-

шенной мотивацией, а преобладание торможения – с недостаточно быстрым зрительным восприятием [4]. Среди обследуемых наиболее уравновешенными оказались боксеры, показавшие больше точных реакций (43 %) ,чем остальные дети (слабослышащие (39 %, пловцы (38 %)), хотя и у них преобладает возбуждение над торможением.

Таким образом, полученные результаты дали возможность сравнить и выявить некоторые психофизиологические особенности слабослышащих детей. В целом проведенные исследования показали, что у детей с нарушением слуха наблюдается большее количество ошибок, недостаточно устойчивое внимание и неуравновешенность нервных процессов с преобладанием возбуждения либо торможения.

1. Курамин, С. А. Возрастные особенности психофизиологических функций у детей 7–10 лет с нарушением слуха: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 19.00.02 / А. С. Курамин; Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2008. – 23 с.

2. Психология глухих детей / под ред. И. М. Соловьева [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2006. – 448 с.

3. Белова, О. А. Особенности зрительного восприятия у учащихся с нарушениями сенсорной системы / О. А. Белова, В. Ф. Сазонов // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке. – 2015. – Т. 17. – № 10. – С. 1–8.

4. Речицкая, Е. Г. Формирование учебной деятельности младших глухих школьников / Е. Г. Речицкая // Проблемы обучения и воспитания детей с нарушением слуха. – М.: МПГУ. – 1994. – С. 1–11.

796.323.2

*Мацулевич Д.Г.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ПРОЕКТИРОВАНИИ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СУДЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ**

*Matsulevich D.G.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **MATHEMATICAL AND STATISTICAL METHODS IN DESIGNING TESTS FOR THEORETICAL PREPAREDNESS ASSESSMENT OF BASKETBALL REFEREES**

**ABSTRACT.** The author has developed tests for theoretical preparedness assessment of referees in basketball. The article deals with the issues of the test approval, determining the time of testing, the levels of difficulty and differentiating ability of the test tasks, as well as the test reliability assessment.

**KEYWORDS:** basketball; referee; sport; test; approval; differentiating ability; test reliability.

**АННОТАЦИЯ.** Автором разработаны тесты для оценки теоретической подготовленности судей в баскетболе. В статье рассматриваются вопросы апробации теста, определения времени тестирования, меры трудности и дифференцирующая способность тестовых заданий, а также оценка надежности теста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** баскетбол; судья; спорт; тест; апробация; дифференцирующая способность; надежность теста.

Судья в спорте является непосредственным участником процесса игры и представляет собой человека, который высказывает мнение, дает оценку. Без судьи не проходит ни одно соревнование. Он гарант справедливости, объективности результата игры. Судить в спортивных состязаниях – значит, следить за соблюдением правил игры и разрешать возникшие споры. Судейская работа прежде всего представляет собой интеллектуальный вид деятельности арбитра как на площадке, так и за ее пределами, связанный с умением управлять процессом игры. Современные спортивные игры представляют собой гармоничное сочетание быстроты действий, высокоразвитых физических качеств, доведенной до совершенства техники выполнения приемов, предъявляют новые требования к спортивным судьям [1].

Баскетбол является одной из популярных спортивных командных игр с мячом в мире. Первые правила были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом в 1892 г. и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменения потребовали и правила. В первом своде правил, Д. Нейсмит вводил на поле одного рефери, который следил за соблюдением простых правил. С развитием баскетбола вместо одного судейская бригада стала включать двух или трех судей на площадке и судей, помогающих обслуживать матч – комиссара, секретаря, помощника секретаря, оператора времени и секундомериста.

Характер и исход большинства соревнований в баскетболе зависят от качества судейства. Судья должен хорошо знать и понимать правила игры, тогда он может точно фиксировать ошибки игроков; должен быть подвижным и правильно выбирать место на площадке, чтобы лучше видеть игровой момент. Необходимым качеством судьи является быстрота реакции и правильная оценка данной ситуации на площадке, что позволяет своевременно фиксировать нарушения правил.

Основными компонентами комплексной методики подготовки судей являются теоретическая и практическая части, которые тесно взаимосвязаны между собой. В задачи теоретической подготовки входят знание официальных правил, их интерпретаций, механики судейства, взаимодействие судей на площадке и секретарской бригады, а эффективность практической подготовки напрямую зависит от четкого применения теоретических знаний во время игры.

Чтобы выявить уровень теоретической подготовленности были разработаны специальные тесты на знание правил игры. Содержание тестовых заданий определяется официальными правилами. Далее необходимо проверить качество заданий и теста. Это не только оценка его содержательной правильности, но и использование математико-статистических методов, которые позволяют решать указанные выше задачи, абстрагируясь от предметного содержания теста. Каждое тестовое задание должно иметь известную меру трудности, обладать дифференцирующей способностью и удовлетворять требованию положительной корреляции баллов задания с баллами по всему тесту [2].

Для проведения апробации тестов в октябре 2018 г. проводилось тестирование судей по баскетболу на площадке, обслуживающих матчи «Детско-юношеской баскетбольной лиги», в количестве 30 человек на предсезонном семинаре ДЮБЛ.

При создании и проведении тестов одним из фундаментальных факторов является время. Этот фактор определяет качество всего теста и качество получаемых в процессе тестирования результатов. Оптимальное время тестирования определяется эмпирически по показателю дисперсии тестовых данных. Для определения времени тестирования группа была разделена на три части с различным временем 15, 20, 30 мин. По итогам полученных данных оптимальным можно считать время 20 мин.

По окончании пробного тестирования все полученные результаты были сведены в матрицу, состоящую из 25 столбцов по количеству тестовых заданий и 30 строк по количеству тестируемых. В каждой позиции матрицы, отражающей ответ тестируемого, соответствующего данной строке, на вопрос, соответствующий данному столбцу, ставилось число «1» при выборе правильного варианта ответа и «0» в противном случае.

На основании полученной матрицы проводился статистический анализ, в ходе которого была проанализирована мера трудности тестовых заданий, их дифференцирующая способность, проверена положительная корреляция баллов каждого задания с баллами по всему тесту. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Итоговые показатели ответов на тестовые задания

Номер задания	Количество неправильных ответов	Мера трудности	Коэффициент корреляции с общим баллом
1	8	0,27	0,28
2	6	0,2	0,31
3	7	0,23	0,35
4	5	0,17	0,23
5	3	0,1	0,09
6	9	0,3	0,37
7	10	0,33	0,36
8	0	0,0	0
9	11	0,37	0,28
10	10	0,33	0,24
11	0	0	0
12	11	0,37	0,28
13	2	0,07	-0,04
14	7	0,23	0,14
15	4	0,13	0,06
16	8	0,27	0,23
17	9	0,3	0,24
18	13	0,43	0,29
19	15	0,5	0,34
20	17	0,57	0,29
21	11	0,37	0,37
22	10	0,33	0,43
23	13	0,43	0,47
24	18	0,6	0,51
25	8	0,27	0,34

В данном случае можно утверждать, что не все задания обладают дифференцирующей способностью. На задания № 8 и 11 ответили все респонденты и коэффициент корреляции с общим баллом имеют 0, а задания № 13 имеет отрицательный коэффициент. Нулевая корреляция свидетельствует об отсутствии у задания системных свойств, присущих тесту. Такие задания, равно, как и задания с отрицательными значениями, устраняются из тестовых материалов, как не выдержавшие эмпирической проверки.

Для оценки надежности теста использовали метод расщепления, определение надежности теста по совпадению его двух половин, корреляции между результатами по четным и нечетным заданиям. Коэффициент корреляции между двумя рядами итогов оказался равен 0,62. Для получения коэффициента надежности следует пересчитать коэффициент корреляции по формуле:

$$k = \frac{2 \times r}{1 + r}.$$

Полученный в данном случае коэффициент 0,77 свидетельствует о сомнительной надежности теста, что говорит о необходимости корректировки тестовых заданий.

Данные предлагаемого теста предназначены для проверки официальных правил баскетбола и их интерпретаций судей по баскетболу, механики судейства и др. Использование тестов позволяет определить уровень знаний правил баскетбола, что позволяет улучшить качество судейства на площадке. Разрабатывая и используя собственные тесты в своей повседневной работе, следует стремиться как можно полнее соблюдать требования, предъявляемые к их разработке и проведению тестирования.

Следует отметить, что тесты не заменяют, а дополняют другие методы контроля и оценки. Добиться надлежащих результатов путем тестирования лишь при соответствующем качестве теста, стандартизации процедуры проведения, обработки и интерпретации результатов. В противном случае непрофессиональное использование тестов может дискредитировать саму идею их использования.

В перспективе планируется усовершенствовать содержание тестов и процедуру тестирования. В частности, предполагается:

- разработать больше тестовых заданий и на основании статистического анализа результатов тестирования определить трудность каждого тестового задания;
- заменить варианты ответов с двух (чтобы не было угадывания) до трех или четырех вариантов;
- составить тесты на знания механики судейства;
- включить в содержание тестовых заданий проверку всех знаний, отраженных в официальных правилах.

1. Судейство в баскетболе: механика для трех судей: метод. рекомендации / сост.: А. В. Железнов, А. А. Железнов. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2016. – 44 с.

2. Основы педагогических измерений. Вопросы разработки и использования педагогических тестов: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В. Д. Скаковского. – Минск: РИВШ, 2009. – 340 с.

*Моисеенко В.А.*

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, Гомель

## **ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Moiseenko V.A.*

F. Skorina Gomel State University  
Republic of Belarus, Gomel

## **MANIFESTATION OF AGGRESSION IN MARTIAL ARTISTS**

**ABSTRACT.** The article is devoted to the problem of manifestation of aggression in martial artists in everyday life conditions. The problem of aggression is one of the pressing in psychology. Recently, great interest has been acquiring the role of aggression as a factor of adaptation or disadaptation of athletes to the social environment. All possible definitions of aggression were subjected to sufficiently thorough consideration, and an analysis of the current state of the problem of aggression among athletes in everyday life conditions was also carried out.

**KEYWORDS:** aggression; aggressiveness; adaptation.

**АННОТАЦИЯ.** Статья посвящена проблеме проявления агрессии у спортсменов-единоборцев в условиях повседневной жизнедеятельности. Проблема агрессии является одной из актуальных в психологии. Большой интерес в последнее время приобретает роль агрессии, как фактора адаптации или дезадаптации спортсменов к социальной среде. Достаточно основательному рассмотрению были подвергнуты всевозможные определения агрессии, а также был осуществлен анализ актуального состояния проблемы агрессии у спортсменов в условиях повседневной жизнедеятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** агрессия; агрессивность; адаптация.

Одними из основных факторов агрессивности спортсменов являются стремление к самоутверждению и соперничеству. Таким образом агрессия у спортсменов является стимулом к достижению высоких результатов в спортивной деятельности. Однако со временем спортивная злость может преобразоваться в жизненные установки, которые могут обнаружиться вне спортивной жизни, и могут давать негативные результаты в поведении при взаимодействии с окружающими, что также, в свою очередь, может оказать сильное влияние на социальную адаптацию спортсмена.

С каждым годом растет число научных работ по данной теме. Такой стойкий интерес вызван общим ростом агрессивного проявления как на индивидуальном, так и на социальном уровне. Проблема взаимосвязи вида спорта и агрессии у спортсмена показана в научных работах как отечественных (А.А. Бодалев, Л.М. Семенюк, Е.Б. Матвеева, Д.А. Фельдштейн, Г.М. Андреева), так и зарубежных ученых (Р. Бэрон, А. Реан). В нынешних условиях стал актуальным анализ проблемы агрессивного поведения спортсменов, обнаружение их особенностей и специфики. Агрессив-

ность в спортивной деятельности стала достаточно распространенным явлением – на трибунах спортивных стадионов, на скамейках запасных игроков, а также на игровых площадках.

Объяснение понятия «агрессия» различными авторами имеет много различий, но в тоже время их объединяет идея нанесения ущерба другому субъекту.

Р. Бэрн и Д. Ричардсон, утверждают, что агрессия, в какой бы форме она не проявлялась, представляет собой поведение, которое нацелено на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему совершенно все основания избегать подобного обращения с собой [1].

По Р.С. Немову, агрессия понимается как враждебность – поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред [2].

В кратком психологическом словаре А.В. Петровского под агрессией понимается целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения, причиняющее физический вред людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности [3].

Таким образом, рассмотрев несколько основных теоретических понятий агрессии, можно принять за рабочее следующее обобщающее определение этого явления: агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Кроме того, важно разделять понятия агрессия и агрессивность. Агрессия – это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического либо психологического вреда или ущерба. А агрессивность – это относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого индивида как враждебное и опасное.

Принято выделять следующие виды агрессии: физическая агрессия; вербальная агрессия; прямая агрессия; косвенная агрессия; аутоагрессия; инструментальная агрессия; враждебная агрессия. В реальном поведении различные виды агрессии могут совмещаться друг с другом; например, физическая агрессия, так же, как и вербальная агрессия, может быть прямой и косвенной. Кроме того, они могут иметь враждебный или инструментальный характер, направленный на окружающих людей или на себя [4].

Нами было проведено исследование в форме опроса с помощью методики «Опросник состояния агрессии» Басса – Дарки. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся контактными единоборствами. Количество испытуемых: 30 спортсменов. Возраст испытуемых находился в пределах от 14 до 17 лет.

Данные спортсменов-единоборцев, полученные в ходе обработки, можно представить графически (рисунок).

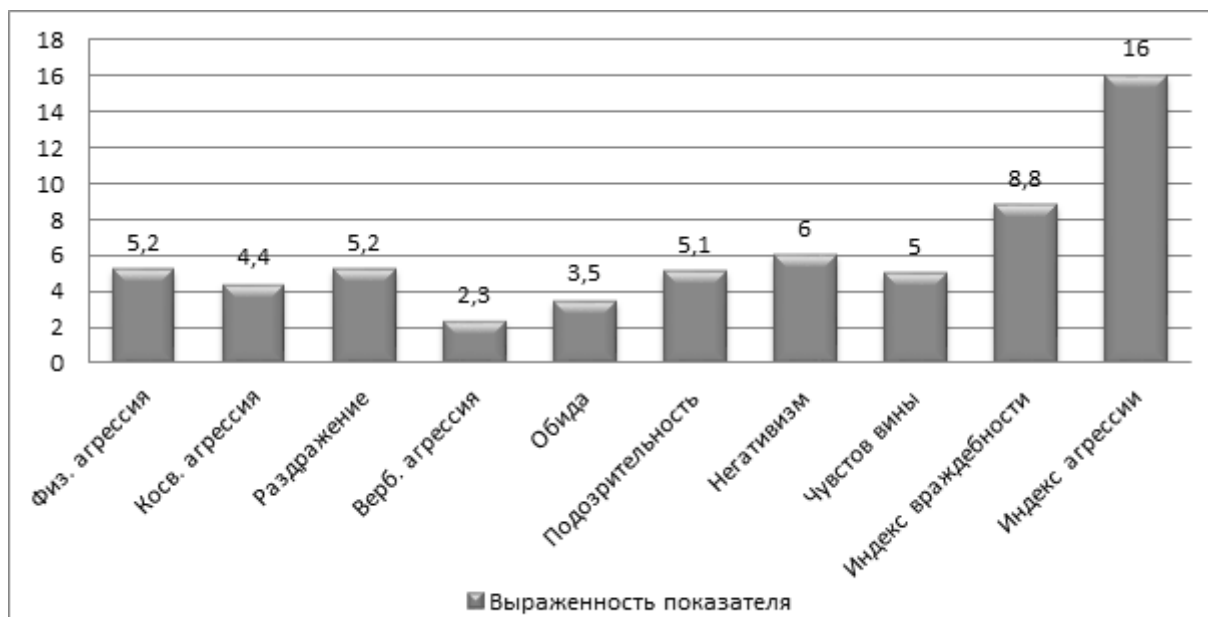


Рисунок – Выраженность показателей по методике Басса – Дарки у спортсменов-единоборцев

Таким образом, мы видим, что на высоком уровне находится показатель «Негативизм». Это говорит об оппозиционной манере поведения спортсмена, как правило, направленной против авторитета или руководства. Это поведение может выражаться в формах от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и правил.

На низком уровне у спортсменов-единоборцев находится «Вербальная агрессия», что свидетельствует о неспособности выражать спортсменами свои негативные чувства как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы). У спортсменов не развита данная форма агрессии.

Также на низком уровне находится показатель «Обида», которая проявляется в сплетнях, злобных шутках, либо же ни на кого не направлена, т. е. это взрывы гнева, которые проявляются в крике, топании ногами. Эта реакция снижена и к ней спортсмены-единоборцы не прибегают.

Остальные показатели (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, подозрительность, чувство вины) находятся в пределах нормы, то есть нельзя сказать, что спортсмены пассивны и конформны. Также у них на допустимом уровне развиты формы агрессивности.

Что касается индекса агрессии и индекса враждебности, то первый снижен, но значение приближено к средним показателям. Это иногда может неблагоприятно сказываться на боевой готовности спортсменов-единоборцев перед соревнованиями. Индекс враждебности находится в пределах нормы.

1. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2000. – 185 с.
2. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
3. Петровский, М. Г. / Краткий психологический словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – 8 с.



4. Ениколопов, С. Н. Понятие агрессии в современной психологии / С. Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 60–71.

5. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск, БГУ, 2016. – 191 с.

6. Дворак, В. Н. Физкультурное образование обучающихся: учеб.-метод. пособие / В. Н. Дворак, М. Г. Кошман. – Гомель: ГУО «ГОИРО», 2015. – 50 с.

**УДК 796.323.2:796.072.42**

*Пеньковский А.С.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, г. Минск

## **НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

*Penkovskiy A.S.*

Belarussian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **DIRECTIONS OF A BASKETBALL REFEREE ACTIVITIES**

**ABSTRACT.** The basketball referee's activity assumes a high level of physical fitness and psychological stability. Mastering the knowledge and skills in the field of refereeing games contributes to high-quality training of specialists in basketball.

**KEYWORDS:** basketball referee activities; physical qualities; psychological stability.

**АННОТАЦИЯ.** Деятельность судьи по баскетболу предполагает высокий уровень физической подготовленности и психологической устойчивости. Овладение знаниями, умениями и навыками в области судейства игр способствует качественной подготовке специалистов по баскетболу.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** деятельность судьи по баскетболу; физические качества; психологическая устойчивость.

Спортивные соревнования баскетболистов являются своеобразной школой повышения спортивного мастерства, а для судей по спорту – возможностью овладеть умениями и навыками непосредственного проведения соревнований. Судейство соревнований – это определенный вид деятельности, который под воздействием потребностей, мотивов и эмоций формирует устойчивое состояние судьи, называемое «настройкой на игру», отражающей степень его готовности к определенному виду деятельности. Она создает целенаправленную ориентацию на достижение желаемого результата. Формирование неадекватной, неуместной ситуации во время судейства игры приводит, как правило, к конфликтам в поединках, неуверенным решениям, потере сотрудничества между партнерами, отсутствию или непостоянным критериям при оценке игровых ситуаций [1].

Многое в спортивном судействе зависит от характера арбитра. Темперамент является основой развития характера, который с точки зрения физиологии является типом высшей нервной деятельности человека. Темперамент является врожденным свойством личности и не меняется во время жизни, это биологическая основа, на которой формируется личность. Он отражает динамические аспекты поведения, в основном врожденные, поэтому свойства темперамента являются наиболее стабильными и постоянными по сравнению с другими психическими особенностями человека [2].

Овладевать правильной техникой судейства, по мнению М.А. Давыдова [3], необходимо с начального этапа обучения. Судьям предстоит проигрывать множество игровых ситуаций и действовать так быстро, чтобы в какой-то момент не думать о принятии решения. Это сложно и во многом зависит от темперамента, характера, предрасположенностей, способностей и т. д. Поэтому деятельность спортивного судьи требует постоянной работы по формированию конкретных навыков и качеств.

Во многих отношениях умение спортивного судьи определяется своевременностью и правильностью интерпретации игровых ситуаций. Это зависит от состояния и работоспособности судьи, т. е. от набора психофизиологических механизмов, которые воспринимают, обрабатывают, хранят и передают информацию об игровых действиях.

Ситуация в ходе игры заставляет судью реагировать с максимальной скоростью и точностью. Поэтому для формирования навыков судейства целесообразно приближать условия учебного процесса к игре непосредственно за счет различных задач, возложенных на спортивных судей.

Выбор любого решения судьи предшествует оценке ситуации в игре, в которой он определяет свою позицию, расстояние до ближайшей и вторичной областей ответственности, от местонахождения игроков и от направления и скорости самой игры. В зависимости от уровня теоретической подготовленности (базовые знания игры), опыта судейской практики, могут анализироваться скорость, своевременность реакции, оценка и принятие решений для конкретной игровой ситуации.

Принятие решений судей представляет собой цепочку последовательных интеллектуальных действий, осуществляемых в процессе игры. Сюда входят постановка задач, план игры, предварительная информация о командах и их партнерах, разъяснение их роли, границы действий, оценка ситуации, их возможности. На этой основе создается информационная модель: расчет возможностей всей команды и судей, построение тактики и стратегия действий.

Правильность оценки игровых ситуаций при выборе количества возможных вариантов действий из сформированного «блока памяти» судьи должны быть адекватны поставленной задаче для наиболее оптимального решения. Оперативное мышление является определяющим фактором в работе судьи по баскетболу [1].

Приём и переработка человеком поступившей через органы чувств информации (восприятие) завершается, по убеждению А. Л. Ярбус [4], появлением образов предметов или явлений. Зрительное восприятие предполагает несколько этапов: обнаружение (выделение объекта), различение (выделение деталей объекта) и опознание (определение класса объекта). При достаточном развитии центрального, периферического, глубинного (перспективного) зрения, наблюдательности, возможно успешное осуществление судейской деятельности.

Судейство складывается из следующих компонентов:

- квалифицированного судейства на протяжении всей игры;
- надежности судейства в стрессовых ситуациях;
- надежности выхода или управления конфликтными ситуациями;
- надежности решений в ситуациях, остро лимитированных временем.

Надежность судейства на протяжении всего соревнования (дискретная, прерывная надежность) обусловлена физиологической выносливостью судьи, физической подготовленностью, экономичностью его действий [5; 6]. Уровень надежности зависит от индивидуальных характеристик судьи. Показатель надежности в стрессовых ситуациях индивидуален, и его изменчивость достаточно высока. Опыт, интеллект, интуиция, уверенность, стабильность, эффективность мышления являются факторами, определяющими высокую степень надежности [6].

Для восприятия любого явления, по утверждению ученых [7; 8], необходимо внимание. Без него восприятие затруднено. Внимание обладает определенными параметрами и особенностями, которые во многом являются характеристикой человеческих способностей и возможностей. К основным свойствам внимания обычно относят следующие: объем, устойчивость, интенсивность, концентрированность, сосредоточенность, распределение, переключение.

Одним из главных факторов в подготовке судей является работа над ошибками. Ошибки являются частью игры и процесса обучения. Каждый, кто участвует в игре, как известно, допускает ошибки: это игроки, тренеры, судьи. Недостатком в подготовке судей является невозможность управлять, распознавать и работать с их ошибками, что ставит судей в сложную ситуацию во время и после игры. Часто тренеры и игроки получают штрафы за реагирование на ошибки судей. Отсутствие самоконтроля, саморегуляции, управления эмоциями приводит к ошибочным решениям. Существуют два типа ошибок – психологические и технические. Технические ошибки возникают из-за того, что человек не контролирует технику исполнения. Они исправляются, но требуют большего терпения, упорства, контроля и волевых качеств.

Психологические ошибки обычно возникают по разным причинам: недостаток понимания предмета, безразличие, отсутствие внимания, неполная концентрация внимания, отсутствие дисциплины. Одним из основных и необходимых качеств для квалифицированного судьи является высокая самодисциплина, воля, мужество, решительность.

Таким образом, нами были рассмотрены качества спортивного судьи и направления, определяющие его деятельность. Среди них были выделены как физические, так и психологические. Отметим, что овладение знаниями, умениями и навыками в области судейства игр будет способствовать также качественной подготовке специалиста по баскетболу.

1. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С. В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.

2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

3. Давыдов, М. А. Проверено практикой. Методика судейства в баскетболе. Спортивные игры / М. А. Давыдов. – 1978. – № 11. – С. 17.

4. Ярбус, А. Л. Роль движений глаз в процессе зрения / А. Л. Ярбус. – М.: Наука, 1969.

5. Савинкова, О. Н. Уверенность в себе как важный фактор успешности соревновательной деятельности спортсменов / О. Н. Савинкова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. – №1 (2). – С. 72–76.

6. Гуревич, К. М. Надежность психологических тестов / К. М. Гуревич // Психологическая диагностика: проблемы и методы. – М., 1975. – С. 162–176.

7. Дмитриев, Ф. Б. Влияние физической подготовки на качество работы баскетбольного судьи / Ф. Б. Дмитриев // Актуальные проблемы и современные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013. – С. 62–64.

8. Bickel, A. Basketball Game Intelligence: The Difference / A. Bickel, T. Korth. – Maker in officiating, 2011. – 104 p.

**УДК 796.85**

*Петровская А.Д.,  
Харькова В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ**

*Petrovskaya A.D.,  
Harkova V.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **THE PROBLEM OF INDIVIDUALIZATION OF MARTIAL ATHLETES TRAINING ON THE BASIS OF FUNCTIONAL ASYMMETRY**

**ABSTRACT.** The article presents data from the survey of coaches in various sports-martial arts on the questions concerning a problem of functional asymmetry peculiarities of sportsmen in the training process.

**KEYWORDS:** functional asymmetry; taekwondo; karate; hand-to-hand fight; questioning.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены данные анкетирования тренеров по различным видам спортивно-боевых единоборств по вопросам, касающимся проблемы учета в тренировочном процессе особенностей функциональной асимметрии спортсменов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** функциональная асимметрия; таэквондо; каратэ; рукопашный бой; анкетирование.

В современном спорте невозможно добиться высоких результатов на международной арене без учета в тренировочном процессе индивидуальных особенностей занимающихся на всех этапах многолетнего совершенствования [3]. Специалисты

[2; 3] выделяют много факторов, которые поддаются индивидуализации. Однако в последнее время наблюдается тенденция к поиску тех различий, для которых в наибольшей мере доказана высокая наследуемость. К таким свойствам, без сомнения, относится индивидуальный профиль функциональной асимметрии [1; 4; 6].

Наиболее многочисленны исследования по вышеуказанному вопросу в таких сложнокоординационных видах спорта, как спортивные игры. Спортивно-боевые единоборства можно также отнести к сложнокоординационным, однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточном внимании специалистов в этой области к проблеме диагностики и учета в тренировочном процессе особенностей функциональной асимметрии спортсменов различной квалификации.

Поэтому в исследовании была поставлена цель – определить отношение тренеров по таэквондо, каратэ и рукопашному бою к наличию асимметрий у спортсменов-единоборцев и необходимости индивидуализации подготовки с учетом индивидуального профиля функциональной асимметрии.

Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование 53 тренеров, имеющих стаж работы от 3 до 25 лет. Анкета была разработана с учетом анализа исследований данной проблемы в спортивных играх [5]. Она состояла из 15 вопросов, касающихся определения ведущей руки и ноги у занимающихся, знаний тренеров о моторной и сенсорной асимметрии, количества левшей в группах и т. п.

В результате анкетирования было выявлено, что тренеры со стажем работы менее 5 лет мало уделяют внимания диагностике ведущей стороны спортсменов. Их было примерно равное количество и в таэквондо, и в каратэ, и в рукопашном бое – 30,6 %. Число респондентов со стажем более 5 лет, определяющих среди своих спортсменов левшей и правшей, было уже различным в представленных видах единоборств. Наибольшее количество тренеров, уделяющих этому вопросу внимание, оказалось в рукопашном бое – 72,3 %. Видимо, это связано с тем, что на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства у спортсменов-левшей может быть преимущество в тактике ведения поединка. В каратэ процент респондентов, которые выявляют левшей, был меньше – около 50 %. Многие опрошенные указали на то, что они тренируют спортсменов, выступающих на соревнованиях в программе по «ката», и им не важен этот вопрос. В таэквондо выявлен еще меньший процент – 41,5 %, что связано с необходимостью владеть приемами одинаково хорошо и правой, и левой ногой.

Однако такое невысокое количество респондентов, определяющих левшей среди занимающихся, говорит о недостаточной осведомленности тренеров о значимости и влиянии особенностей функциональной асимметрии детей на построение тренировочного процесса. Об этом свидетельствуют и результаты ответов на вопрос о моторной и сенсорной асимметрии, так как только 23,6 % от общего числа опрошенных знали о нескольких видах асимметрии. Никто из тренеров не интересуется у левшей, переучивали ли их писать правой рукой. Также респонденты считают, что нет необходимости учитывать асимметрию при отборе в группы занимающихся.

При изучении мнения респондентов, кого легче тренировать, большинство тренеров в рукопашном бое и каратэ (68,3 %) указали, что при обучении юных спортсменов легче работать с правшами, а на поздних этапах многолетней подготовки более выгодно в тактическом плане иметь в команде бойцов-левшей. В таэквондо тренеры наоборот стараются с самых первых месяцев занятий сглаживать асимметрию у спортсменов.

По вопросам травматизма и побед левой и правой на соревнованиях тренеры затруднились ответить, видимо, такую статистику они не ведут, но те респонденты, которые указали, что определяют у своих спортсменов ведущую руку, стараются учитывать особенности асимметрии занимающихся в тренировочном процессе.

Важно отметить, что почти все опрошенные (92,3 %) высказали свою заинтересованность в повышении осведомленности о вопросах функциональной асимметрии.

Таким образом, можно утверждать, что у тренеров в различных видах контактных единоборств нет единого мнения о проблеме асимметрии в спорте, но большинство из них нуждаются в дополнении и расширении знаний в области влияния соотношения видов асимметрии на индивидуализацию подготовки спортсменов различной квалификации. Следовательно, для совершенствования теории и практики спортивно-боевых единоборств необходимы исследования, посвященные вопросам индивидуальных особенностей функциональной асимметрии занимающихся на всех этапах многолетней подготовки.

1. Аганянц, Е. К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е. К. Аганянц [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 22–24.

2. Джуный, Ч. Оптимизация индивидуальной подготовки таэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ч. Джуный. – М., 1994. – 21 с.

3. Калмыков, С. В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Калмыков. – М., 1994. – 58 с.

4. Ким, Т. К. Особенности проявления индивидуального профиля моторной асимметрии у дзюдоистов 12–15 лет / Т. К. Ким, А. А. Подлесных // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 110–111.

5. Тришин, Е. С. Физиологические особенности функциональных асимметрий, пространственно-временных свойств и поздней устойчивости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / Е. С. Тришин. – Краснодар, 2015. – 24 с.

6. Чермит, К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К. Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 255 с.

*Позняк Ж.А.*

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет  
Республика Беларусь, Витебск

## **ФИТНЕС-БОКС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ УВО**

*Pozniak Zh.A.*

Vitebsk State Order of Peoples Friendship Medical University  
Republic of Belarus, Vitebsk

## **FITNESS BOXING AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL ENDURANCE IN STUDENTS OF NON-PROFILE HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

**ABSTRACT.** The article deals with the material on the impact of educational training sessions in fitness boxing, in the framework of the academic subject Physical Training at the higher educational establishment, on physical endurance, cardiovascular and respiratory system of medical university students.

**KEYWORDS:** fitness boxing; physical endurance; medical students; academic subject Physical Training.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается материал о влиянии учебно-тренировочных занятий по фитнес-боксу в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования на физическую выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную систему студентов медицинского университета.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** фитнес-бокс; физическая выносливость; студенты медицинского университета; учебная дисциплина «Физическая культура».

Как известно, формирование положительного отношения к физической культуре в целом закладывается в период получения среднего и высшего образования. Однако анализ научных работ, касающихся бюджета времени студентов учреждений высшего образования (УВО) и затрат его на физическую культуру, показал, что современное обучение не позволяет уделять много времени физическим упражнениям, причиной чему большие учебные нагрузки и длительность подготовки к учебным занятиям (А. А. Брановицкая, 2018; Е. С. Ванда, 2018; О. Н. Онищук, 2018 и др.). В результате преподаватели ФК сталкиваются со снижением уровня физической подготовленности студентов, и физических качеств в отдельности, в том числе и выносливости (Р. И. Купчинов, С. В. Токарева, В. В. Яковлев, Д. Э. Шкирьянов, 2018 и др.).

Решение этих вопросов тесно связано с повышением эффективности учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО. Средства, которые применяются во время занятий, должны затрагивать интересы, мотивы, цели и др. студентов, а также находятся в тесной взаимосвязи с инновационными педагогическими технологиями (В. А. Коледа, 2016 и др.), в том числе и фитнес-программами

(Е. Г. Сайкина, 2008; В. И. Григорьев, 2010; О. В. Трофимова, 2010; Т. В. Василюва, 2011; Ж. Г. Аникеев, 2013 и др.).

Вместе с тем вопрос, посвященный организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» со студентами-девушками 1-го курса с использованием фитнес-бокса, а также влияния его на физическую выносливость занимающихся, остается малоизученным, что позволяет сделать выводы о недостаточном уровне научно-методического обеспечения занятий данного вида фитнеса.

**Цель исследования** – определение влияния фитнес-бокса на физическую выносливость студентов 1-го курса Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета.

**Материал и методы исследования.** Исследование проходило в 2017/2018 учебном году на базе Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета (ВГМУ). В нем приняли участие студенты-девушки 1-го курса лечебного факультета ВГМУ, основного учебного отделения: контрольная (КГ) (n=30) и экспериментальная (ЭГ) (n=30) группы. КГ занималась на основании учебной программы «Физическая культура» ВГМУ, ЭГ по учебной программе раздел «Фитнес-бокс» (№ УД-186/уч. от 28.09.2017).

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; метод индексов (кардиореспираторный индекс Самко (КРИС)); математико-статистические методы (Statsoft STATISTICA 10).

Расчет КРИС (в модификации Н.Н. Самко) осуществляется по следующей формуле:

$$\text{КРИС} = \frac{\text{ЖЕЛ} + \text{МДВ} + \text{МЗД} + \text{возраст}}{\text{СД} + \text{ДД} + \text{ЧСС}},$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких; МДВ – максимальное давление выдоха; МЗД – максимальная задержка дыхания; СД, ДД – систолическое и диастолическое артериальное давление; ЧСС – частота сердечных сокращений. Показатели снимались на протяжении трех фаз физической деятельности (покой, нагрузка, восстановительная).

**Результаты и обсуждение.** Экспериментально разработанная учебная программа «Фитнес-бокс» включала 152 учебных часа. В содержание входили: теоретический раздел (тематика на основании типовой программы «Физическая культура» (Минск, РИВШ, 2017)) – 4 ч, методико-практический раздел, состоящий из методико-теоретического раздела – 16 ч, учебно-тренировочного раздела – 128 ч, включающего фитнес-бокс, который представляет собой направление фитнеса, сочетающего движения из классического, французского и тайского бокса, «замиксованные» с аэробными шагами, статическими, динамическими силовыми упражнениями, с использованием предметов и приспособлений, и 8 ч общей физической подготовки, вынесенной на управляемую самостоятельную работу согласно рабочему учебному плану ВГМУ, а также контроля [1].

Определение влияния фитнес-бокса и физических упражнений на физическую выносливость студентов-девушек 1-го курса осуществлялось при помощи КРИС. Показатели КРИС у КГ и ЭГ снимались в начале (статистически значимых различий между группами в исходных данных КРИС не наблюдалось ( $p > 0,05$ )) и в конце



учебного года, полученные данные сопоставлялись и статистически обрабатывались (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Динамика функциональных показателей студентов-девушек 1-го курса ВГМУ КГ и ЭГ при оценке КРИС в адинамической фазе (покой)

Показатели	КГ (n=30)		Значимость меж- групповых раз- личий	ЭГ (n=30)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий		$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий
ЧСС, уд/ мин (покой)	79,67±9,64	t=0,07; p>0,05	<b>t=3,15; p&lt;0,05</b>	86,47±6,82	<b>t=2,27; p&lt;0,05</b>
	79,47±11,09		t=1,34; p>0,05	82,60±6,37	
САД, мм. рт.ст. (по- кой)	110,07±7,40	<b>t=0,05; p&lt;0,05</b>	t=0,70; p>0,05	108,90±6,33	t=0,95; p>0,05
	110,17±7,82		t=0,09; p>0,05	110,33±6,29	
ДАД, мм. рт.ст. (по- кой)	72,16±4,09	t=0,77; p>0,05	t=0,19; p>0,05	71,83±8,56	t=0,09; p>0,05
	71,33±4,34		t=0,24; p>0,05	71,67±6,34	
МДВ, мм. рт.ст. (по- кой)	67,16±22,17	<b>U=264,00; p&lt;0,05</b>	U=374,50; p>0,05	59,93±12,75*	<b>U=104,00; p&lt;0,05</b>
	79,23±19,06		U=435,50; p>0,05	78,23±13,70*	
ЖЕЛ, мл (покой)	3,14±0,33*	U=415,00; p>0,05	<b>U=270,00; p&lt;0,05</b>	3,34±0,50	t=0,96; p>0,05
	3,26±0,40*		U=322,50; p>0,05	3,48±0,59	
МЗД, с (по- кой)	49,43±12,56	t=0,49; p>0,05	t=0,50; p>0,05	50,83±8,61	t=0,64; p>0,05
	50,93±10,99		t=0,61; p>0,05	49,30±9,79	
КРИС (по- кой)	0,53±0,10	<b>U=259,00; p&lt;0,05</b>	U=345,00; p>0,05	0,49±0,08*	<b>U=216,00; p&lt;0,05</b>
	0,58±0,09		U=426,00; p>0,05	0,56±0,07*	

Примечание: \* – распределение по критерию Шапиро – Уилка, где p<0,05;  $\bar{X} \pm \sigma$  – среднее арифметическое и стандартное отклонение; t-критерий Стьюдента; U-критерий Манна – Уитни

Анализируя данные, можно утверждать, что средний показатель КРИС испытуемых, в адинамической фазе в конце учебного года статистически значимо изменился: так в ЭГ он вырос с 0,49±0,08 до 0,56±0,07 у. е. (U=216,00; p<0,05), в КГ – с 0,53±0,10 до 0,58±0,09 у. е. (U=259,00; p<0,05). Наблюдается положительная динамика по всем показателям, как в ЭГ, так и КГ, при этом имеются статистически значимые внутригрупповые различия в ЭГ ЧСС (t=2,27; p<0,05) и МДВ (U=104,00; p<0,05), и в КГ САД (t=0,05; p<0,05) и МДВ (U=264,00; p<0,05). Также хочется обратить внимание на межгрупповые отличия, где можно наблюдать явное преимущество ЭГ (таблица 1).

Из таблицы 2 видно, что реакция организма девушек на нагрузку в 20 кДж, которая заключалась в работе на велоэргометре в течение 3 мин, также изменилась в лучшую сторону. Внутри ЭГ наблюдаются статистически значимые различия в шести показателях из семи, в том числе и в самом КРИС (U=97,00; p<0,05), эта же тенденция просматривается и в КГ (КРИС (U=168,00; p<0,05)).

Таблица 2 – Динамика функциональных показателей студентов-девушек 1-го курса ВГМУ КГ и ЭГ при оценке КРИС в динамической (нагрузка) и восстановительной фазах

Показатель	КГ (n=30)		Значимость меж- групповых раз- личий	ЭГ (n=30)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий		$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий
ЧСС, уд/мин (нагрузка)	146,03± 17,42	t=1,03; p>0,05	t=1,07; p>0,05	142,17± 9,36	<b>t=2,63; p&lt;0,05</b>
	142,27± 9,91		<b>t=2,59; p&lt;0,05</b>	136,20± 8,16	
САД, мм рт. ст. (на- грузка)	149,47± 7,53	<b>t=2,78; p&gt;0,05</b>	<b>t=2,87; p&lt;0,05</b>	142,00± 12,08	<b>t=2,40; p&lt;0,05</b>
	143,47± 9,09		<b>t=3,50; p&lt;0,05</b>	135,50± 8,54	
ДАД, мм рт. ст. (нагрузка)	67,10± 11,32	t=1,27; p>0,05	t=1,80; p>0,05	61,77± 11,59	t=0,29; p>0,05
	63,77± 11,32		t=0,47; p>0,05	62,60± 10,39	
МДВ, мм рт. ст. (нагрузка)	65,83± 14,77	<b>U=169,50; p&lt;0,05</b>	U=408,50; p>0,05	66,17± 8,55*	<b>U=141,50; p&lt;0,05</b>
	84,67± 18,81		U=447,50; p>0,05	81,07± 10,83*	
ЖЕЛ, мл (нагрузка)	2,98± 0,40*	<b>U=305,00; p&lt;0,05</b>	U=400,50; p>0,05	3,02± 0,50	<b>U=282,00; p&lt;0,05</b>
	3,18± 0,40*		U=348,00; p>0,05	3,28± 0,60	
МЗД, с (нагрузка)	23,73± 8,65	U=443,00; p>0,05	U=419,50; p>0,05	21,93± 3,68*	<b>U=301,50; p&lt;0,05</b>
	23,57± 7,79		U=383,00; p>0,05	25,63± 8,32	
КРИС (нагрузка)	0,30± 0,05*	<b>U=168,00; p&lt;0,05</b>	U=378,00; p>0,05	0,31± 0,04*	<b>U=97,00; p&lt;0,05</b>
	0,37± 0,06*		U=377,00; p>0,05	0,38± 0,05*	
ЧСС, уд/мин (восст. 5 мин)	89,13± 10,43*	<b>U=269,00; p&lt;0,05</b>	<b>U=195,50; p&lt;0,05</b>	100,00± 7,98	<b>U=51,00; p&lt;0,05</b>
	82,13± 8,40		U=421,00; p>0,05	82,67± 6,87	
САД, мм рт. ст. (восст. 5 мин)	105,43± 20,25	t=1,65; p>0,05	<b>t=2,52; p&lt;0,05</b>	115,37± 7,41	<b>t=2,83; p&lt;0,05</b>
	111,93± 7,29		t=0,97; p>0,05	110,17± 6,76	
ДАД, мм рт. ст. (восст. 5 мин)	71,27± 5,11	t=1,62; p>0,05	<b>t=2,54; p&lt;0,05</b>	67,00± 7,61	t=1,83; p>0,05
	69,17± 4,93		t=0,79; p>0,05	70,33± 6,42	

Окончание таблицы 2

Показатель	КГ (n=30)		Значимость меж- групповых раз- личий	ЭГ (n=30)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий		$\bar{X} \pm \sigma$	Значимость внутригруппо- вых различий
МДВ, мм рт. ст. (восст. 5 мин)	63,83± 18,69	<b>U=212,00;</b> p<0,05	U=326,50; p>0,05	66,90± 7,48*	<b>U=184,00;</b> p<0,05
	80,57± 20,09		U=431,50; p>0,05	79,20± 13,13*	
ЖЕЛ, мл (восст. 5 мин)	3,08± 0,30	<b>U=302,00;</b> p<0,05	<b>U=225,00;</b> p<0,05	3,31± 0,45	<b>U=314,00;</b> p<0,05
	3,27± 0,39*		U=313,00; p>0,05	3,49± 0,57	
МЗД, с (восст. 5 мин)	48,83± 10,53	U=402,00; p>0,05	U=336,00; p>0,05	41,17± 14,17*	<b>U=300,00;</b> p<0,05
	47,83± 8,59*		U=408,00; p>0,05	49,10± 9,55*	
КРИС (восст. 5 мин)	0,49± 0,07	<b>U=181,00;</b> p<0,05	U=344,00; p>0,05	0,45± 0,07*	<b>U=107,00;</b> p<0,05
	0,57± 0,09*		U=434,50; p>0,05	0,57± 0,07*	

Рассматривая период восстановления, то видно, что восстановление исходных параметров у испытуемых наблюдается лишь на 5 мин: ЭГ КРИС (покой)  $0,56 \pm 0,07$  у. е – КРИС (восст. 5 мин)  $0,57 \pm 0,07$  у. д. ( $p > 0,05$ ), КГ КРИС (покой)  $0,58 \pm 0,09$  у. е. – КРИС (восст. 5 мин)  $0,57 \pm 0,09$  у. е. ( $p > 0,05$ ). Однако сам процесс восстановления показателей в двух группах проходит гораздо интенсивнее в конце учебного года, чем в начале, это подтверждается статистически значимыми различиями в ЭГ по результатам ЧСС ( $U=51,00$ ;  $p < 0,05$ ), САД ( $t=2,83$ ;  $p < 0,05$ ), МДВ ( $U=184,00$ ;  $p < 0,05$ ), ЖЕЛ ( $U=314,00$ ;  $p < 0,05$ ), МЗД ( $U=300,00$ ;  $p < 0,05$ ), КРИС ( $U=107,00$ ;  $p < 0,05$ ) и в КГ – ЧСС ( $U=269,00$ ;  $p < 0,05$ ), МДВ ( $U=212,00$ ;  $p < 0,05$ ), ЖЕЛ ( $U=302,00$ ;  $p < 0,05$ ) и КРИС ( $U=181,00$ ;  $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, в результате педагогического эксперимента было получено подтверждение положительного влияния физической культуры, и в частности, фитнес-бокса, на физическую выносливость, а также сердечно-сосудистую и дыхательную систему студентов 1-го курса ВГМУ. Также установлено, что исследуемые относятся к категории нетренированных, но практически здоровых людей ЭГ КРИС  $0,56 \pm 0,07$  у. е, КГ КРИС  $0,58 \pm 0,09$  у. е.

1. Позняк, Ж. А. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов непрофильных УВО / Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии: материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; под общ. ред. Т. Д. Поляковой и М. Д. Панковой. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 143–148.

*Попека В.А.,  
Ворон А.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ НОГ У ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ**

*Popеka V.A.,  
Vorон A.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **FUNCTIONAL ASYMMETRY OF LEGS OF JUMPERS IN LENGTH**

**ABSTRACT.** The time parameters of the support and flight parts of the running steps of the final part of the run-up of the jumps in length of various qualifications are obtained. The results of the analysis of the time parameters of the support and flight phases of running steps revealed differences in their duration in the structure of the double step of running: the period of support and flight is greater in the shock leg than similar periods in the flight leg, as well as the amplitude of leg movements. The presence of the revealed differences in the duration is interpreted as a consequence of the functional asymmetry of the legs of athletes.

**KEYWORDS:** the support phase; phase of flight; the time parameters of the run; functional asymmetry of the feet; the long jump; the amplitude of the movements of the legs.

**АННОТАЦИЯ.** Получены временные параметры опорных и полетных частей беговых шагов заключительной части разбега прыгуний в длину различной квалификации. По результатам анализа значений временных параметров опорных и полетных фаз беговых шагов выявлены различия их длительности в структуре двойного шага бега: период опоры и полета больше у толчковой ноги, чем подобные периоды у маховой ноги, а так же амплитуда движений ног. Наличие выявленных различий длительности интерпретировано как следствие функциональной асимметрии ног спортсменок.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** фаза опоры; фаза полета; временные параметры разбега; функциональная асимметрия ног; прыжок в длину; амплитуда движений ног.

Объект исследования – процесс совершенствования техники бега при разбеге в прыжке в длину.

Предмет исследования – пространственно-временные параметры двойного шага (опоры, полета, амплитуды движений ног) при разбеге в прыжках в длину.

Исследование проводилось на основе материалов видеосъемки попыток 10 прыгуний в длину, произведенной на республиканских соревнованиях «Призы М. Желобовского» в 2016 г. (спорткомплекс «Олимпиец», город Минск, улица Калиновского, 111). В исследовании принимали участие спортсменки различной квалификации: 2 мастера спорта, 3 кандидата в мастера спорта, 1 спортсменка уровня I взрослого разряда, 3 – уровня II взрослого разряда и 1 – уровня III взрослого разряда.

В исследовании применялась инструментальная методика – скоростная видеосъемка. Использовалась фотокамера «Canon PowerShot SX510 HS». Скорость видеосъемки – 240 кадров в секунду. Точность измерений – 1/240 секунды (0,04166...с). Разрешение видеок кадров при съемке на камеру Canon PowerShot SX510 HS – 320×240 пикселей. Впоследствии нами рассчитана длительность опорных и полетных фаз разбега. При посредстве программы «VirtualDub» мы определяли точное время опорных и полетных фаз заключительных шести беговых шагов разбега. Использовался подсчет фактического количества кадров на рассматриваемую фазу движения. При посредстве инструмента «Угломер» программы «PicPick» (бесплатный графический редактор) были получены угловые значения положения бедер в момент их наибольшего сгибания (пограничное положение).

В соответствии с числовыми данными таблицы различия средних значений периода опоры правой и левой ног спортсменов в незначительной степени варьируются – от 0,018 до 0 с. Более значительные различия наблюдаются в цифровых данных различий средних значений полетной части беговых шагов после периода опоры толчковой ноги – от 0,012 до 0,043 с. Различной степени асимметрии наблюдаются и в амплитуде движений ног (фиксировалось угловое значение положения бедер). Различия в угловых значениях при наибольшем сгибании правого и левого бедра в беге варьировались от 1,04 до 15,12 градусов.

Таблица – Временные параметры опорной и полетной фаз беговых шагов заключительной части разбега прыгуний в длину, значения положения бедер

Спортсменка	Время фаз опоры и полета				Угловое значение (пограничное положение бедер)		Различия значений правой и левой ног		
	Толчковая нога		Маховая нога		Сгибание бедра левой ноги, град	Сгибание бедра правой ноги, град	Опора, с	Полет, с	Сгибание, град
	Опора, с	Полет, с	Опора, с	Полет, с					
1. Ал-ва	0,116	0,12	0,104	0,12	92,22	90,2	+0,012	0	+2,02
	0,112	0,15	0,095	0,125	94,53	94,64	+0,017	+0,025	-0,11
	0,1	0,15	0,104	0,071	92,56	115,17	-0,004	+0,079	-22,61
X <sub>ср.</sub>	0,109	0,14	0,101	0,105	М 93,1	Т 100	+0,008	+0,034	-6,9
2. Ме-ая	0,091	0,129	0,095	0,12	78,64	94,32	-0,004	+0,009	-15,68
	0,095	0,133	0,1	0,116	82,59	91,61	-0,005	+0,017	-9,02
	0,095	0,12	0,104	0,071	92,5	108,13	-0,009	+0,049	-15,63
X <sub>ср.</sub>	0,093	0,127	0,099	0,102	Т 84,57	М 98,02	-0,006	+0,025	-13,44
3. Пе-ик	0,112	0,15	0,1	0,141	99,84	94,36	+0,012	+0,009	+5,48
	0,1	0,137	0,091	0,137	103,44	95,4	+0,009	0	+8,04
	0,1	0,125	0,104	0,091	101,64	103,41	-0,004	+0,034	-1,77
X <sub>ср.</sub>	0,104	0,137	0,098	0,123	М 101,64	Т 97,72	+0,005	+0,014	+5,09

## Окончание таблицы

Спортсменка	Время фаз опоры и полета				Угловое значение (пограничное положение бедер)		Различия значений правой и левой ног		
	Толчковая нога		Маховая нога		Сгибание бедра левой ноги, град	Сгибание бедра правой ноги, град	Опора, с	Полет, с	Сгибание, град
	Опора, с	Полет, с	Опора, с	Полет, с					
X <sub>ср.</sub>	0,097	0,147	0,103	0,103	Т 103,05	М 87,93	-0,006	+0,043	-15,12
5. С-ва	0,104	0,141	0,095	0,137	92,62	91,05	+0,009	+0,004	+1,57
	0,1	0,141	0,091	0,12	93,08	94,56	+0,009	+0,021	-1,48
	0,095	0,145	0,095	0,091	97,0	111,42	0	+0,054	-14,42
X <sub>ср.</sub>	0,099	0,142	0,093	0,116	Т 94,23	М 99,01	+0,006	+0,026	-4,77
6. Ш-ва	0,095	0,145	0,1	0,12	91,31	76,42	-0,005	+0,025	-14,89
	0,091	0,116	0,1	0,112	91,26	84,65	-0,009	+0,004	-6,61
	0,104	0,141	0,095	0,1	105,64	85,22	+0,009	+0,041	-20,42
X <sub>ср.</sub>	0,096	0,134	0,098	0,108	Т 96,07	М 82,09	-0,001	+0,023	-13,97
7. К-ва	0,095	0,15	0,095	0,141	90,98	83,48	0	+0,009	-7,5
	0,095	0,15	0,095	0,129	96,8	87,88	0	+0,021	-8,92
	0,1	0,15	0,1	0,1	107,57	92,11	0	+0,05	-15,46
X <sub>ср.</sub>	0,096	0,15	0,096	0,123	Т 98,45	М 87,82	0	+0,026	-10,62
8. Тр-н	0,1	0,133	0,12	0,137	85,74	82,74	-0,02	-0,004	+3
	0,1	0,141	0,116	0,133	90,59	87,45	-0,016	+0,008	+3,14
	0,1	0,12	0,12	0,087	94,92	97,92	-0,02	+0,033	-3
X <sub>ср.</sub>	0,1	0,131	0,118	0,119	Т 90,41	М 89,37	-0,018	+0,012	+1,04
9. С-ер	0,104	0,15	0,095	0,133	97,14	88,17	+0,009	+0,017	+8,97
	0,1	0,141	0,091	0,125	96,7	92,22	+0,009	+0,016	+4,48
	0,1	0,162	0,1	0,075	94,65	114,03	0	+0,087	-19,38
X <sub>ср.</sub>	0,101	0,151	0,095	0,111	Т 96,16	М 98,14	+0,006	+0,04	-1,97
10. Г-нь	0,095	0,133	0,104	0,125	89,41	81,12	-0,009	+0,008	-8,29
	0,095	0,137	0,104	0,125	92,43	82,86	-0,009	+0,012	-9,57
	0,1	0,15	0,1	0,083	109,74	89,57	0	+0,067	-20,17
X <sub>ср.</sub>	0,096	0,14	0,102	0,111	Т 97,19	М 84,51	-0,006	+0,029	-12,67

Примечание: «Т» – толчковая нога; «М» – маховая нога

Обсуждая результаты исследования, следует отметить, что:

– функционально более развитой в скоростно-силовом отношении бывает как левая, так и правая конечность прыгуна. В подавляющем большинстве случаев более сильная конечность у прыгунов (определяемая нами по сравнительной длительности полетной фазы) – толчковая, а маховая – относительно слабая.

– различного рода асимметрии у атлетов оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на технику движений, спортивный результат в зависимости от особенностей их проявления [1];

– при систематическом выполнении ациклических (прыжковых) упражнений закономерно происходит преобладающее развитие одной из конечностей и усиление функциональной асимметрии ног, что закономерно приводит к различиям в пространственно-временных параметрах движений правой и левой ног;

– наличие функциональной асимметрии ног может существенно отражаться на пространственно-временных параметрах движений двойного шага прыгунов при разбеге в прыжках в длину – на длительности опоры и полета, а также на амплитуде движений ног;

– различия в скоростно-силовых функциях правой и левой конечности могут нарастать с увеличением стажа и квалификации спортсмена-прыгуна;

– функциональная асимметрия ног может оказывать отрицательное влияние на результат при выполнении циклических локомоций, так как сильнейшая конечность производит сравнительно большие по амплитуде и силе движения, что увеличивает затраты энергии организма, а слабейшая конечность при этом быстрее утомляется.

– функциональная асимметрия ног может оказывать положительное влияние на результат. Например, при разбеге в горизонтальных и вертикальных прыжках прыгуны часто используют своеобразный технический прием, который позволяет им добиться более быстрого, а значит – более мощного отталкивания: в момент непосредственной подготовки к отталкиванию прыгуны выполняют предпоследний шаг разбега длиннее завершающего [2, 3]. Этот завершающий шаг вынужденно получается короче, а вместе с этим – закономерно быстрее (мощнее) происходит отталкивание (так как при условии укорочения бегового шага горизонтальная скорость продвижения спортсменки не изменилась).

1. Терзи, М. С. Биомеханика: учеб.-метод. комплекс для специальности «физическая культура» / М. С. Терзи. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 106 с.

2. Ворон, А. В. «Золотая» пропорция и локомоции человека / А.В. Ворон // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 86–92.

3. Ворон, А. В. Временные параметры разбега в прыжке с шестом рекордсменки Беларуси И. Жук / А. В. Ворон // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 80–86.

*Приходько В.И.,*

*Тарасевич Ю.П.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕФЛЕКТОРНОЙ ТЕРАПИИ**

*Prikhodko V.I.,*

*Tarasevich Yu.P.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **PROGRAM OF THE CORRECTION OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PULPERS WITH REFLECTOR THERAPY ELEMENTS ABSTRACT**

ABSTRACT. The program for the correction of the physical condition of young athletes with elements of reflex therapy has been developed to improve the functional state of the students. Improvement of the functional state contributes to the growth of sports results, affects the emotional state and physical fitness.

KEYWORDS: performance; physical development; physical fitness; functional state.

АННОТАЦИЯ. Программа коррекции физического состояния юных легкоатлетов с элементами рефлекторной терапии разработана для улучшения функционального состояния занимающихся. Улучшение функционального состояния способствует росту спортивных результатов, влияет на эмоциональное состояние и физическую подготовленность.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: работоспособность; физическое развитие; физическая подготовленность; функциональное состояние.

Физическое состояние, являясь одной из характеристик здоровья, позволяет получить его комплексную оценку. Оно включает как минимум три составляющих (физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность). Повышая физическое состояние спортсменов-легкоатлетов, можно способствовать достижению высокого спортивного результата.

Исходя из этого поставлена цель настоящего исследования: разработать программу улучшения физического состояния у юных легкоатлетов с элементами рефлекторной терапии.

Исследование проводилось на базе «ДЮСШ г. Молодечно» с 1.09.2018 по 25.02.2019, в котором приняли участие 20 спортсменов-легкоатлетов в возрасте  $12,4 \pm 0,48$ . Спортсмены имеют квалификацию от III юношеского до II взрослого разряда.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: антропометрические измерения (длина тела, масса тела); исследование кардиореспираторной системы (проба Мартине – Кушелевского, проба Штанге, проба Генчи); контрольно-педагогическое тестирование (Проба Ромберга, тест бег 1500 м, 12-минутный тест Купера).



Вначале у всех спортсменок изучено физическое состояние. Установлено, что физическое развитие спортсменок соответствует среднему уровню. Устойчивость к гипоксии по пробе Штанге и Генчи у обследуемых характеризуется как удовлетворительная ( $36,55 \pm 2,43$  и  $29,0 \pm 3,64$  соответственно). Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в покое соответствуют нормативным величинам. Нормотонический вариант реакции на нагрузку пробы Мартине – Кушелевского встречается у 80 % спортсменок.

Средние показатели физической работоспособности, определенной по пробе Мартине – Кушелевского, соответствуют уровню ниже среднего ( $1312 \pm 331,21$ ). Статическая координация по пробе Ромберга оценена как хорошая ( $18,2 \pm 3,98$ ). Общая выносливость по тесту Купера и бегу на 1500 м соответствует высокому уровню ( $2399 \pm 134,30$  и  $6,8 \pm 0,34$ ).

Все спортсменки разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась в соответствии с программой ДЮСШ. Для спортсменок экспериментальной группы разработана программа улучшения физического состояния, в которую входила:

- утренняя гимнастика с последовательным включением в работу мышц, ассоциированных меридианам, соответственно их суточной активности;
- проведена коррекция основной и заключительной частей тренировочного занятия (в основную часть – включались упражнения с целью укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, в заключительную часть – упражнения с целью расслабить мышцы стопы);
- сеанс самомассажа стоп (для расслабления мышц стопы, улучшения кровообращения воздействовали на рефлексорные точки меридианов желудка, селезенки, мочевого пузыря, почек, желчного пузыря, печени седативным методом).

После применения программы улучшения физического состояния все спортсменки вновь обследованы с помощью вышеперечисленных тестов. Установлено, что физическое развитие легкоатлетов практически не изменилось.

Индивидуальный анализ показал, что результаты пробы Штанге и Генчи у представителей ЭГ увеличилась на 9,3 и 3,4 %, а у лиц КГ – лишь на 3,1 и 0,8 %.

Показатели теста  $PWC_{170}$  по пробе Мартине – Кушелевского указывают, что прирост величины физической работоспособности у представителей ЭГ составил 15 %, а у лиц КГ – лишь 4,5 %.

Показатели тестов, характеризующих статическую координацию, увеличились в большей степени у спортсменок ЭГ по сравнению с лицами КГ (на 4,6 и 0,7 % соответственно).

Результаты теста, оценивающего общую выносливость, улучшилась у девочек ЭГ на 1,01 %, а у КГ – лишь на 0,21 %.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности программы в плане коррекции физического состояния занимающихся, которая может быть рекомендована для применения в тренировочном процессе спортсменок-легкоатлетов [1].

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

*Радченко О.С.,*

*Петух О.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Radchenko O.S.,*

*Petuh O.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PERSONS WITH PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT PECULIARITIES**

**ANNOTATION.** The article describes the adapted tests in persons with special needs of psychophysical development to assess the level of static and dynamic balance, spatial orientation and coordination abilities. The data of the comparative analysis with healthy people are given. A significant decrease in the level of indicators in persons with special features of psychophysical development than in healthy ones was found, which proves the need for additional purposeful development of patients.

**KEYWORDS:** adaptive physical culture; coordination abilities; orientation in space; features of psychophysical development; children; testing.

**АННОТАЦИЯ.** В статье описаны адаптированные тесты у лиц с особенностями психофизического развития для оценки уровня статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми людьми. Установлено значительное снижение уровня показателей у лиц с особенностями психофизического развития, чем у здоровых, что доказывает потребность больных в дополнительном целенаправленном развитии.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** адаптивная физическая культура; координационные способности; ориентация в пространстве; особенности психофизического развития; дети; тестирование.

Основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у человека сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных лиц – лица с психофизическими нарушениями [1]. Под двигательными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и неожиданные). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [3].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования, показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции двигательных и психических нарушений [2].

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях психофизического развития и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [1]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью человека, а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР).

В эксперименте приняли участие 20 лиц с особенностями психофизического развития. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых людей того же возраста. Основной задачей нашего исследования являлось определение развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у лиц с особенностями психофизического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы лиц по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

**Тест «Стойка на носках».** Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в стойке.

**Тест «Фламинго».** Методика: испытуемый становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

**Тест «Ласточка».** Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

**Проба Ромберга (усложненная).** Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в с) устойчивости в данной позе.

**Проба «пяточно-носочная».** Методика: испытуемый стоит ногами его на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

**Тест «Бег вперед-назад».** Методика: дистанция 5 м, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Испытуемый должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

**Тест «Ходьба по ленте».** Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Испытуемый стоя, спина прямая, руки

в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

**Тест «Перешагивание».** Оборудование: лента (длина – 3 м, ширина – 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте, перешагнув все кубики, не сдвинув их с места, до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

**Тест «Мостик прямо».** Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, прыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в с).

**Тест «Мостик боком».** Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде испытуемый становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, прыгнув с нее. Оценка: время прохождения.

**Тест «Ловля мяча на двух ногах».** Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

**Тест «Ловля мяча на одной ноге».** Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: количество словленных мячей за 1 мин.

**Тест «Массажная подушка».** Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: время удержания равновесия.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития и у здоровых (таблица).

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия лиц с особенностями психофизического развития (НПФР) и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НПФР	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушениями психофизического развития наблюдаются значительные особенности в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

По полученным в ходе исследования результатам можно заключить, что уровень развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физкультуре.

**Выводы:**

1. В результате изучения было установлено, что у лиц с особенностями психофизического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых, и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития, включавшая комбинации движений в различных положениях, упражнения с массажной подушкой и элементы креативных телесно-ориентированных практик.

1. Калюжин, В. Г. Направленное развитие равновесия у дошкольников с задержкой психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 г. / отв. ред. Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 207–212.

2. Петух, О. В. Физическая подготовка лиц с особенностями психического развития / О. В. Петух, В. Г. Калюжин // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. на базе ВГИФК / под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова. – Воронеж: Элист, 2018. – С. 187–192.

3. Калюжин, В. Г. Методические аспекты адаптивной физкультуры у лиц с особенностями психофизического развития / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко, О. В. Петух // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февр. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург: РГППУ, 2019. – С. 244–249.

*Савич И.П.,  
Полищук И.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОЗИЦИЙ СТУДЕНТОВ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

*Savich I.P.,  
Polishchuk I.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **PROFESSIONAL POSITIONS FORMATION OF STUDENTS ON TEACHING PRACTICE**

**ABSTRACT.** The article points out the features of BSUPC students training for passing of pedagogical practice as the physical culture teacher; various points of view of the famous teachers and psychologists of the concept “professional position of the student” are presented; the attempt to describe positions of students on student teaching is made.

**KEYWORDS:** professional position; student teaching; student; professional consciousness; professional activity; teacher.

**АННОТАЦИЯ.** В статье выделены особенности подготовки студентов БГУФК для прохождения педагогической практики в качестве учителя физической культуры; представлены различные точки зрения известных учителей и психологов понятия «профессиональная позиция студента»; сделана попытка описать позиции студентов на педагогической практике.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональная позиция; педагогическая практика; студент; профессиональное сознание; профессиональная деятельность; педагог.

Важную роль в профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры и тренера играет сформированная профессиональная позиция, которая определяет отношение личности к деятельности, которой она занимается, к самой себе в этой деятельности.

В.А. Сластенин считает, что позиция педагога определяется, с одной стороны, теми требованиями, ожиданиями и возможностями, которые предъявляет и предоставляет ему общество. С другой стороны – внутренними, личностными источниками активности. Это влечения, переживания, мотивы и цели педагога, его ценностные ориентации, мировоззрение, идеалы [1].

Л.Т. Сочень выделяет наиболее существенные компоненты структуры профессиональной позиции в личностном, деятельностном и коммуникативном аспектах образовательной деятельности. Личностный аспект характеризуется наличием у педагога ценностей образования и развитием себя как субъекта жизнедеятельности. Деятельностный аспект предполагает владение педагогом профессиональными знаниями и методами обучения и воспитания. Коммуникативный аспект включает

управление образовательной деятельностью, построенного на субъект-объектных или на субъект- субъектных отношениях [2].

Е.В. Бондаревская выделила в структуре педагогической позиции мировоззренческую, поведенческую и морально-этическую стороны. Мировоззренческая заключается в осознании социальной значимости педагогической профессии, убежденности в правильности выбора; поведенческая – в принятии ответственных решений в процессе обучения, защиты интересов детей, оказания им помощи; морально-этическая выражается в заинтересованности педагога в его профессии, отношении к ней как к смыслу жизни, в любви и уважении к детям, в проявлении сопереживания за каждого ребенка [3].

Интересную точку зрения относительно профессиональной позиции педагога в своих работах высказывает Н.М. Борытко. В качестве ведущих факторов становления личности он выделяет: профессиональную рефлексию- осмысление своей профессиональной деятельности; профессиональную самооценку – осознание, соотнесение себя с окружающей действительностью, с социокультурными ценностями; профессиональное самосознание – принятие самостоятельных решений, вера в свои возможности и способности.

Критериями становления педагогической позиции, по мнению Н.М. Борытко, является саморазвитие педагога, его способность соответствовать требованиям времени, совершенствовать свои профессиональные навыки исходя из потребностей современности, создавать собственные педагогические системы и др. В своих исследованиях автор выделяет пять уровней сформированности профессиональной позиции педагога: вневоспитательный, нормативный, технологический, системный и концептуальный. На каждом уровне выявлены направления становления профессиональной позиции. Целостность этой системы позволяет обеспечить непрерывность образования и профессионального становления педагога [4].

Таким образом, мы видим, что в психолого-педагогической литературе понятие «профессиональная позиция педагога» наполняется различным содержанием.

Какой будет позиция будущего учителя физической культуры или тренера, зависит от его отношения к своей профессиональной деятельности. Степень осознанности будущим педагогом своих действий, отношений, осознания себя в обществе и в профессиональной деятельности, видение себя в воспитанниках, готовности к ответственному взаимодействию с воспитанником определяет позицию студента-практиканта по отношению к воспитательной деятельности и педагогической профессии в целом.

Организация педагогической практики представляет собой последовательность этапов учебно-профессиональной деятельности студентов, которые постепенно усложняются. Поэтому необходимо создание технологического обеспечения процесса формирования профессионально-субъектной позиции студентов на всех этапах практики. Технологическое обеспечение состоит из совокупности целенаправленных педагогических операций, процедур и приемов, осуществляемых в строго определенной последовательности, способствующих поступательному переходу студента от объектного уровня сформированности профессионально-субъектной позиции к субъектному, что обеспечивает повышение качества профессиональной подготовки будущего учителя [5].

Традиционная система анализа и оценки деятельности практикантов носит контролирующий характер. Она предполагает изначально противостоящие позиции студента и преподавателя, что не способствует формированию профессионально-субъектной позиции наших студентов. Мы считаем, что основная функция руководителей педагогической практики заключается в личностно ориентированном психолого-педагогическом сопровождении студента, как целостный и непрерывный процесс изучения и анализа деятельности будущего учителя физической культуры, формирование и коррекция его отдельных качеств, оказание студенту профессиональной помощи на всех этапах практики.

Изменение процедуры оценивания и руководства студентами не является единственным условием формирования профессионально-субъектной позиции студентов. В ходе прохождения практики на базе ГУО «СШ № 178» мы пришли к выводу, что целенаправленное формирование профессионально-субъектной позиции студентов в процессе практики приводит не только к овладению будущими учителями физической культуры профессиональной деятельностью, но и к стабильному стремлению студентов самосовершенствоваться.

Однако при всем многообразии исследований, посвященных проблеме формирования субъектной и профессиональной позиций, мы обнаружили недостаток в исследованиях, интегрирующих данные категории в понятие «профессионально-субъектной позиции студента», без чего, на наш взгляд, невозможно вести речь о реализации компетентного подхода в подготовке специалистов, актуального на современном этапе развития высшего профессионального образования.

Таким образом, процесс формирования профессионально-субъектной позиции студентов БГУФК детерминирован следующими организационно-педагогическими условиями: учебно-воспитательный процесс в УВО должен быть подготовительным этапом педагогической практики, в ходе которого осуществляется междисциплинарная интеграция знаний, образовательных техник и технологий развития субъектного потенциала студентов; ориентировать будущих учителей физической культуры и тренеров на личностное и профессиональное жизнетворчество, выработку индивидуально-личностных траекторий своей жизнедеятельности посредством развития культуры самопознания, самовоспитания, самосовершенствования. В ходе прохождения педагогической практики необходимо осуществлять «субъект-субъектный» характер коммуникации между всеми участниками; интегрировать деятельность кафедр педагогики, психологии, теории и методики физической культуры по подготовке студентов к осуществлению профессионально-педагогической деятельности. Для студентов БГУФК на практике необходимо организовать личностно-ориентированное психолого-педагогическое сопровождение на основе толерантного профессионального общения; обеспечить доступ студентов, руководителей практики и педагогов базовых образовательных учреждений к нормативной и учебно-методической литературе, к мультимедийным средствам обучения; определить единые критерии оценивания результатов практики на основе портфолио студента.

1. Сластенин, В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Сластенин, А. И. Мищенко // Советская педагогика. – № 10. – 1991. – С. 79–84.

2. Сочень, Л. Т. Влияние профессиональной позиции педагога на уровень самостоятельности учащихся: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. Т. Сочень: Москва, 2000. – 125 с.



3. Бондаревская, Е. В. Введение в педагогическую культуру: учеб. пособие / Е. В. Бондаревская. – Ростов н / д: РГПУ, 1995. – 172 с.

4. Борытко, Н. М. Теория и практика формирования профессиональной позиции педагога-воспитателя в системе непрерывного образования: автореф. дис. ... д-р пед. наук / Н. М. Борытко; Волгоградский Государственный Педагогический Университет. Волгоград, 2001. – 48 с.

5. Савченко, А. П. Подготовка учителя к управлению воспитательным процессом: на материале учеб. занятий в системе повышения квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Савченко. – Москва, 1994. – 242 с.

УДК 796.035-053.88:613.98

*Сафронова Е.П.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **САМООЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН, ПОСЕЩАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ ПО ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Safronova E.P.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH LEVEL OF WOMEN ATTENDING GERONTOLOGICAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

ABSTRACT. The features of motive activity and health of women engaged in gerontology physical culture are analyzed. Motor activity influence on the organism of elderly women is determined.

KEYWORDS: elderly women; gerontological physical culture; self-esteem; motor activity; health.

АННОТАЦИЯ. Проанализированы особенности двигательной активности и уровень здоровья женщин, занимающихся геронтологической физической культурой. Определяется влияние двигательной активности на организм женщин пожилого возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: женщины пожилого возраста; геронтологическая физическая культура; самооценка; двигательная активность; здоровье.

Многочисленные исследования показывают, что постарение населения – одна из основных проблем, тревожащих в настоящее время почти все без исключения страны мира. Плохое состояние здоровья существенно снижает качество жизни женщин пожилого возраста и способствует депрессивным состояниям. Женщины пожилого

возраста стали отдельной демографической, социальной и медико-биологической категорией, требующей специального подхода к решению своих проблем. Женщины пожилого возраста с хроническими заболеваниями являются обузой для своих родных. Они испытывают затруднения в реализации своего потенциала. Основными компонентами здоровья женщин пожилого возраста являются двигательная активность и биологический возраст [1–2].

**Цель исследования** – определение уровня самооценки двигательной активности и уровня здоровья у женщин пожилого возраста, занимающихся геронтологической физической культурой.

**Материал и методы.** Для исследования самооценки двигательной активности и уровня здоровья женщин пожилого возраста было проведено социологическое исследование на базе КСЦ «Локомотив» г. Витебска. В качестве методов определения двигательной активности применялась самооценка, определяемая с помощью анкетирования и шагометрия. Исследование самооценки двигательной активности, уровня здоровья, психологического возраста проводилось среди женщин пожилого возраста регулярно посещающих занятия по аквааэробике и пилатесу в КСЦ «Локомотив» г. Витебска. В ходе анкетирования было опрошено 70 респондентов: женщин в возрасте 56–65 лет.

**Результаты и их обсуждение.** В начале анкеты женщины перечислили хронические заболевания, которым они подвержены. Согласно результатам анкетного опроса, респондентами были выделены следующие системы: сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная, желудочно-кишечный тракт и зрительная сенсорная система.

При этом абсолютное большинство респондентов – 58 % указали на заболевания суставов, 36 % – на заболевания позвоночника, 22 % – на заболевания сердечно-сосудистой системы, 20 % – на заболевания дыхательной системы, 18 % – на заболевания желудочно-кишечного тракта. Как видно из проведенного опроса, над заболеваниями доминируют нарушения опорно-двигательного аппарата и нервно-мышечной системы. Респондентам необходимо было указать, связывают ли они свои хронические заболевания со своей профессиональной деятельностью (рисунок 1).

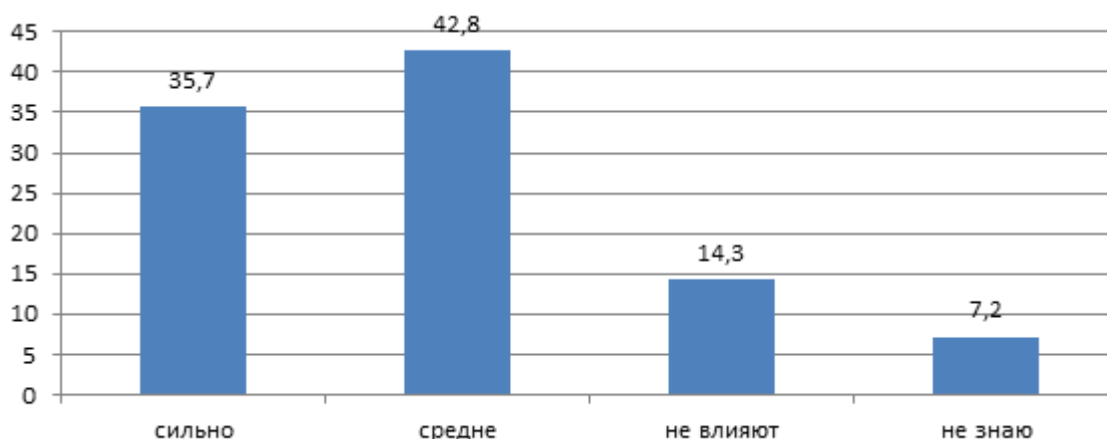


Рисунок 1 – Степень негативного влияния хронических заболеваний на организм женщин, занимающихся геронтологической физической культурой (%)

В результате анкетирования получены следующие результаты: 35,7 % женщин оценили негативное влияние как очень сильное; 42,8 % – как среднее; 14,3 % – не влияет; а 7,2 % – не определились с ответом.

Изучая непосредственно уровень двигательной активности, было предложено оценить характер своего дня и предпочтения в свободное время (рисунок 2).

подавляющее большинство респондентов ответили, что в свободное время предпочитают заниматься ГФК – 85,7 %, 50 % – предпочитают прогулки на свежем воздухе, 14,3 % – отдыхают, не выходя из дома, 7,2 % – не задумываются над этим вопросом или не придают ему значения. Характер дня у женщин пожилого возраста складывается следующим образом: 45,7 % – проводят весь день на ногах, у 14,3 % – день «сидячий», 2,8 % – проводят день, стоя долго в одном положении, 37,2 % – проводят день по-разному.

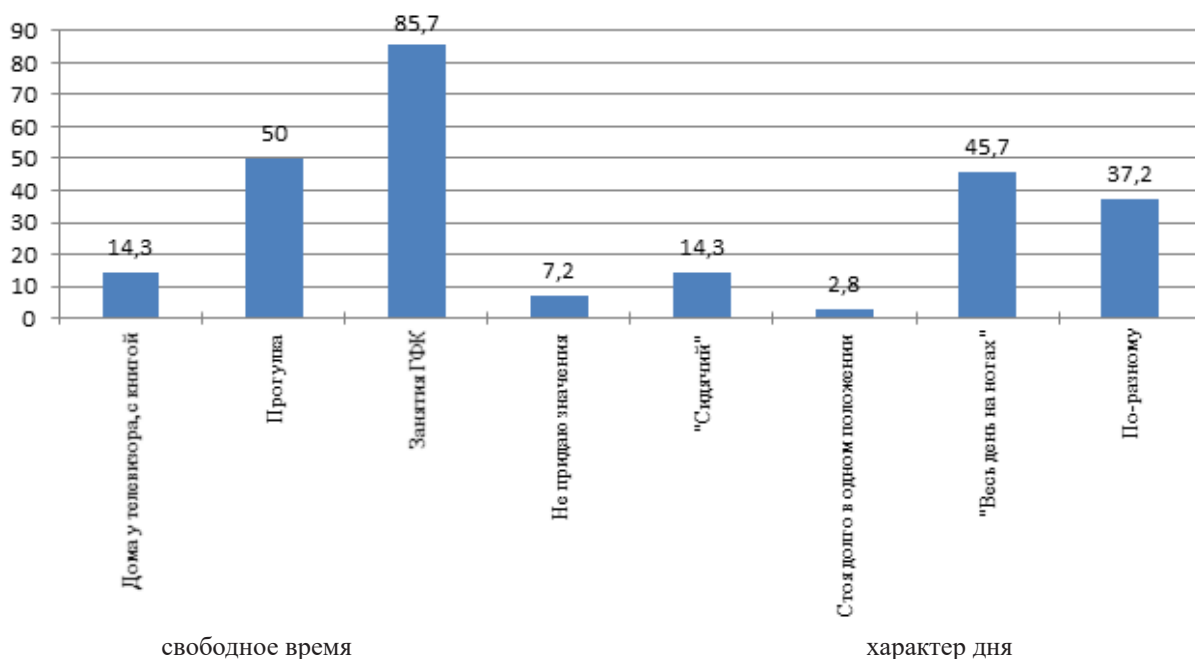


Рисунок 2 – Двигательная активность в свободное время и характер дня (%)

О самооценке биологического возраста женщин пожилого возраста, занимающихся ГФК, можно сказать следующее: более половины (54 %) считают себя моложе своих лет, а более трети (31 %) определили, что их возраст соответствует паспортному, 15 % – решили, что чувствуют себя старше своего возраста.

Данные общей самооценки двигательной активности и уровня здоровья распределились следующим образом: преобладает средний уровень самооценки уровня здоровья (61 %) и средний уровень (57 %) двигательной активности; 14 % респондентов считают, что у них высокий уровень самооценки здоровья и 29 % – высокий уровень двигательной активности; 29 % – низкий уровень здоровья и 12 % – низкий уровень двигательной активности.

**Заключение.** В итоге проведенного исследования женщин пожилого возраста занимающихся геронтологической физической культурой, можно сделать следующие выводы:

– в результате проведенного анкетирования среди женщин пожилого возраста занимающихся ГФК, наиболее часто преобладают заболевания крупных суставов над заболеваниями позвоночника;

– подавляющее большинство респондентов признают, что имеющиеся хронические заболевания в большей или меньшей степени связывают со своей профессиональной деятельностью;

– двигательная активность в основном определена, как средняя, что соответствует действительности; это видно из анализа характера дня и свободного времени.

1. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р. Е. Мотылянская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14–22.

2. Филатов, С. А. Геронтология: учеб. / С. А. Филатов. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 6–7.

**УДК 796**

*Сердюкова Е.Н.,*

*Сакович П.П.*

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, Гомель

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Serdyukova E.N.,*

*Sakovich P.P.*

F. Skorina Gomel State University  
Republic of Belarus, Gomel

## **CONTEMPORARY ISSUES OF SPORTS TRAINING**

**ABSTRACT.** In recent decades the growth of sports achievements has brought the body's physiological capabilities to an extreme level. Therefore a sports practice has a negative trend to using a huge amount of pharmacological drugs taken as a panacea. According to Abzalov, Pavlov and Mastrov's notes from classes with children and young men to the preparation of highly skilled athletes there are an attempts to overshadow or even completely replace the targeted and persistent training process with pills or syringes with drugs. There is a search for "miraculous" drugs which allegedly in the shortest possible time will be able to bring the athlete to the record level.

**KEYWORDS:** sporting achievements; sports; sports training; the body; sports practice; training; athletes; exercise; load.

**АННОТАЦИЯ.** Рост спортивных достижений в последние десятилетия, по существу, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. Поэтому в спортивной практике появилась негативная тенденция использования огромного количества фармакологических препаратов, часто принимаемых в каче-

стве панацеи. Как отмечают Р. А. Абзалов, О. И. Павлов и А. В. Маштров, начиная с занятий с детьми и юношами и заканчивая подготовкой высококвалифицированных спортсменов, предпринимаются попытки отодвинуть на второй план или даже полностью заменить целенаправленный и упорный тренировочный процесс таблетками или шприцами с препаратами. Идет поиск «чудодейственных» лекарств, которые якобы в кратчайшие сроки смогут вывести спортсмена на уровень рекордов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивные достижения; спорт; спортивная подготовка; организм; спортивная практика; тренировки; спортсмены; упражнения; нагрузка.

На сегодняшний день эксперты актуализировали проблему свободы выбора спортсмена: употреблять или не употреблять запрещенные препараты. Поэтому вопрос об осознании опасности этих веществ для здоровья становится насущным. Он отметил, что в спортивной подготовке еще существуют неиспользованные резервы, которые и без фармакологии позволят спортсменам показывать рекордные результаты.

Таким образом, становится все более ясно, что существует объективная необходимость совершенствования системы спортивной подготовки. Кроме того, обоснование и построение учебных программ, по мнению ряда ученых, должны предполагать не только направленные на максимальную заданную нагрузку, что во многом имеет место сегодня, но и имеющие запрограммированные двигательные действия и тренировочные эффекты немедленного, замедленного и кумулятивного (постоянного) характера (Л.М. Куликов и В.В. Рыбаков). В противном случае возникает реальная перспектива крайне нерационального построения спортивной подготовки, особенно на ранних стадиях, неадекватного воздействия на организм спортсменов, что, как метко заметил Г. Селье, позволяет безрассудно растрачивать способность к адаптации, «жечь свечу с обоих концов».

М.В. Сахарова, М.П. Шестаков рассматривают возможность такого повышения путем широкого внедрения новых технологий в теории и особенно в практике спорта: компьютерные технологии, разработки в области фармакологии и спортивного питания, совершенствование и обновление спортивного инвентаря и оборудования, моделирование и конструирование как продуктивные формы применения спортивных и педагогических инноваций, которые позволяют разрабатывать и создавать учебные системы от микро-до мега уровня на основе комплекса новейших научных данных и современных информационных систем.

В связи с этим особое внимание было уделено внедрению в тренировочный процесс большого количества дополнительных, так называемых эргогенических средств направленного воздействия на занимающийся организм – искусственной управляющей среды, применению природных биологически активных веществ, воздействиям на дыхательную систему (искусственная гипоксия и гиперкапния, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, дыхание с повышенным упругим сопротивлением, произвольная гиповентиляция) и др. (А.Г. Камчатникова, Н.Н. Сентябрев, И.Н. Солопов и др.).

А.А. Кылосов подчеркивает тот факт, что для управления тренировкой спортсмена необходимо правильное понимание воздействия различных средств и методов на организм спортсмена с учетом его текущего функционального состояния. В связи с этим актуализируется проблема использования бесконтактных методов оценки тренировочной нагрузки и текущего состояния спортсмена – анализ variability

сердечного ритма (ВСП), биоимпедансный анализ компонентного состава организма, оценка тренировочных нагрузок с помощью пульсометров.

Отсюда обостряется проблема расширения пространства взаимодействия теории и практики спортивной подготовки с научными областями, непосредственно не связанными с человеческим сознанием.

Нет сомнений, что для реальной практики спортивной подготовки такое взаимодействие можно рассматривать как условие ее совершенствования. Но Л.П. Матвеев указывает, что в развитии теории спортивной подготовки, остро нуждающейся в гармонической интеграции общенаучного и предметно-специфического методологических подходов, невозможно ограничить расчетное моделирование узко ограниченной основой. По его авторитетному мнению, необходимо было бы кардинально усовершенствовать расширенную компиляцию с комплексным пониманием многомерной информации, которая имеет отношение к пониманию современного спорта. В том числе, и особенно информация, которая добывается «на стыке» перед разделенными отраслями знаний (физика, химия и биология, физиология и психология, био- и социантропология, кибернетика как общая теория управления сложными системами, педагогика и др.).

В процессе спортивной подготовки применяются различные методы обучения, воспитания и развития: вербальные, визуальные и практические (собственно упражнения). Но особую сложность представляет выбор наиболее эффективных методов в зависимости от уровня подготовленности и квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, задач этапа обучения и тактики выбранного вида спорта, правил и положений предстоящих соревнований, условия тренировочного процесса, включая материально-техническое, научно-методическое обеспечение. Тренеру всегда необходимо быть в курсе современных разработок и практических достижений в области методических инноваций и технологий в выбранном виде спорта, а также общих подходов к методологии спортивной подготовки.

Обсуждая проблемы тренерского мастерства, Заслуженный тренер СССР по легкой атлетике П. Гойхман обращается и к вопросам влияния многих природных явлений на статус спортсмена, о котором мало что известно в современной науке. В частности, речь идет об энергиях, которые создают спортсменам высокой квалификации неожиданную тренерскую нагрузку. Ведь когда нагрузка достигает высокого уровня, организм теряет определенную часть своих иммунных свойств защиты, и воздействие этих энергий значительно усиливается. Более того, эти энергии (магнетизм, гравитация, климат, давление воздуха, изменение водного и пищевого режимов и др.) недостаточно изучены в современной науке. П. Гойхман убежден в необходимости для тренера-профессионала широкого знания многих областей науки и разнообразия идей совершенствования спортивной подготовки с тем, чтобы точно оценивать свои тренерские мышление и действия. Среди его рекомендаций – знакомство с различными видами современной физики, понимание взаимосвязи физического и психического состояний человека, знание механизмов управления единым процессом психофизических воздействий и др.

Все чаще обсуждается проблема выявления специфических особенностей спортивной подготовки женщин, особенно на уровне спорта высокого уровня. Как отмечает Е.П. Врублевский, современная теория и практика спортивной подготовки

содержит положения, касающиеся главным образом «бесполого спортсмена». Конечно, половой диморфизм и связанные с ним физиологические особенности женского организма определяют необходимость специального построения тренировочного процесса. Но в то же время изменения в отношениях между функциональными системами индивидов разного пола в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия могут существенно различаться (Т.С. Соболева, С. Соха, Т. Соха, Л.П. Федоров, Л.Г. Шахлина и др.).

Таким образом, возникает задача определения рациональной формы строительных организаций учебного процесса, где каждая из характеристик, преимущественно определяющих качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки – ее содержание, объем и организация – будет строго согласована с циклическими изменениями в организме женщины, которые отражаются на их психологическом состоянии и уровне работоспособности.

Ряд специалистов (В.Н. Селуянов, Л.В. Слуцкий и др.) предлагают подумать: можно ли развить физические качества? Можно ли развить силу или выносливость, когда это только явление? Они утверждают, что сила становится больше, когда меняется управление – набирается больше двигательных единиц или увеличивается масса миофибрилл в активных мышечных волокнах. Поэтому изменение максимальной мощности происходит в основном за счет гиперплазии миофибрилл, в этом и заключается суть развития. Выносливость будет больше, когда увеличатся запасы АТФ и КРФ.

Не теряет своей актуальности вопрос индивидуализации спортивной подготовки в общих аспектах в максимально возможной степени, в частных аспектах различных видов подготовки (С.К. Алькова, М.В. Артюхов, Л.В. Волков, В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин, А.Н. Лапутина, Л.П. Сергиенко). В.П. Черкашин отмечает недостаточный учет важности цели для долгосрочного улучшения, чувствительные периоды в развитии качеств, типологических особенностей структуры подготовленности спортсмена и перспективная модель соревновательной деятельности в индивидуализации тренировочного процесса.

В. Г. Никитушкин подчеркивает, что в практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности. Чаще всего решение этой задачи связано с системой выбора индивидуальной программы тренировок с точки зрения объема и интенсивности тренировок на любом этапе, периоде, годовом цикле, в зависимости от подготовленности спортсмена, основной принцип которой – от достигнутого до реально достижимого. Например, в учебнике В.М. Ковязина, В.Н. Потапова и В.Я. Субботина представляются разработки таких программ для спортсменов от новичка до мастера спорта для мужчин и женщин. Поэтому поиск новых, более совершенных методов индивидуальной подготовки является важнейшей задачей современной спортивной науки.

Особенно актуальной в спортивной подготовке является комплексная проблема взаимодействия теоретической науки и реальной спортивной практики. Это создание, с одной стороны, целостной концептуальной модели спортсмена (знания анатомии, гистологии, биохимии, физиологии, биомеханики, психологии) тренером и, с другой стороны, математической, в компьютере алгоритмической модели спортсмена уче-

ным (В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания, Л.В. Слуцкий, Б.А. Стукалов). Для реализации этого теоретического направления была предложена новая наука – спортивная адаптология, являющаяся фундаментальной, обобщающая все основные данные и механизмы существования человека в условиях спортивной деятельности. Хотя в этом случае предложения тренера и ученого могут не совпадать с повседневной практикой, но они будут иметь такие характеристики, как научная (обоснованность, надежность), инновационность и эффективность. Поэтому перспективы развития научных и практических моделей спортсмена с учетом специфики вида спортивной специализации становится наиболее очевидной на современном этапе развития теории и практики спортивной тренировки.

УДК 796

*Сержанова М.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО  
КОМПЬЮТЕРНОГО СИНТЕЗА  
ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ ФЕХТОВАНИЯ**

*Serzhanova M.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**ADAPTATION OF THE PROGRAM OF BIOMECHANICAL COMPUTER  
SYNTHESIS FOR THE FENCING TECHNIQUE INVESTIGATION**

**ABSTRACT.** The article presents the results of adaptation of biomechanical computer synthesis programs for fencing techniques. As a result, a computer research program was developed to analyze the impact of joints control movements on achievement the target of technical and tactical actions with determination of their basics – elements of posture and motion control.

**KEYWORDS:** computer synthesis; fencing; techniques.

**АННОТАЦИЯ.** В работе представлены результаты адаптации программы биомеханического компьютерного синтеза для исследования технических приемов в фехтовании. В результате подготовлена программа компьютерного исследования, позволяющая анализировать влияние параметров управляющих движений в суставах на достижение цели технико-тактических действий с выявлением их основы – элементов осанки и управляющих движений.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** компьютерный синтез; фехтование; техника.

В 2018 году на кафедре биомеханики были проведены предварительные исследования, связанные с оценкой возможности эффективного развития силы рук у



фехтовальщиц на основе использования фрикционных тренажеров со многими степенями свободы серии «Бизон-М». Полученные результаты были представлены на научной конференции молодых ученых кафедры биомеханики. В итоге проведенной работы была констатирована перспектива использования данного устройства в отношении развития силы мышц, обеспечивающих движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, являющихся ведущими при выполнении технико-тактических действий в фехтовании.

Однако для эффективного использования данной технологии в силовой тренировке спортсменов необходимо углубиться в технические аспекты движения фехтовальщиков, а также исследовать биомеханические закономерности выполнения технических действий с выявлением таких составляющих приемов, как элементы осанки и управляющие движения [1]. При этом основным методом, позволяющим установить указанные составляющие, является биомеханический компьютерный синтез [2], предполагающий определение параметров управляющих движений в суставах, таких как время и амплитуда их выполнения и использование этих данных в качестве основных переменных, обеспечивающих компьютерную имитацию двигательного действия в целом.

Целью данной работы являлась адаптация методики биомеханического компьютерного синтеза для исследования техники фехтования на саблях. Основным подход в решении указанной задачи заключается в определении реальных кинематических и динамических характеристик тела спортсмена, а также параметров выполняемого технического элемента. В ходе исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы, связанной с техникой фехтования;
- педагогические наблюдения;
- скоростная видеосъемка;
- биомеханический анализ динамики позы.

В качестве объекта пробной адаптации был использован элемент атакующего действия, выполняемого из «стартообразной» стойки [3]. В ходе адаптации модели биомеханического компьютерного синтеза в первую очередь были определены масс-инерционные характеристики тела исполнителя. Здесь были использованы усредненные данные, полученные из уравнений регрессии [4].

Следующим этапом было исследование и описание в цифровой форме программы изменения позы. Эта задача решалась на основе скоростной (300 кадров в секунду) видеосъемки с использованием цифровой камеры EX-F1. В результате проведенного биомеханического анализа были установлены амплитуда и время выполнения суставных движений.

На заключительном этапе на основе полученных данных в программу биомеханического компьютерного синтеза были внесены адаптационные изменения, отражающие закон изменения позы для данного технического элемента, антропометрические и динамические параметры опорно-двигательного аппарата исполнителя. После чего в ходе отладки программы было синтезировано рассматриваемое двигательное действие и оценено его соответствие реальному исполнению данного технического элемента (рисунки).

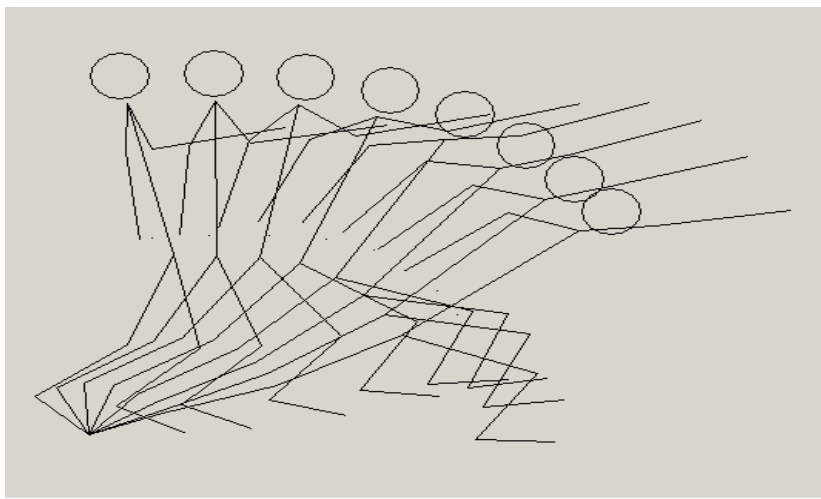


Рисунок – Результат адаптации программы биомеханического компьютерного синтеза для исследования техники фехтования

В результате исследования была подготовлена программа биомеханического компьютерного синтеза для исследования технических элементов фехтования с возможностью определения влияния параметров тела спортсмена и его суставных движений на особенности исполнения указанных элементов. Полученные результаты позволяют сделать вывод о возможности исследования фехтовальных движений при помощи биомеханического компьютерного синтеза с выявлением основных составляющих этих двигательных действий – элементов осанки и управляющих движений. Это позволит целенаправленно строить процесс развития двигательных качеств фехтовальщика, лежащих в основе успешной реализации техники данной спортивной дисциплины. В дальнейших исследованиях по данной теме будет анализироваться сравнительное влияние суставных движений на достижение цели различных фехтовальных приемов, позволяющее выявить наиболее важные из них и организовать впоследствии процессы педагогического воздействия с целью более эффективного использования потенциала опорно-двигательного аппарата.

1. Назаров, В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. – Минск: Польша, 1984. – 176 с.
2. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности «спортивно-педагогическая деятельность» / Н. Б. Сотский. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 59–60.
3. Тышлер, Д. А. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физической культуры / Д. А. Тышлер. – М.: ФОН, 1997 г. – 389 с.
4. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с

*Соловцова М.Б.*

Гимназия № 16

*Ключинская Н.П.*

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка  
Республика Беларусь, Минск

## **ЭТАПНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ УЧЕНИКОВ 4–6-Х КЛАССОВ**

*Salautsova M.B.*

Gymnasium № 16

*Kluchinskay N.P.*

Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University  
Republic of Belarus, Minsk

## **STAGE MODEL CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL TRAINING MANAGEMENT OF PUPILS OF 4-6 GRADES**

**ABSTRACT.** The article presents step-by-step model characteristics in terms of average benchmark tests of students in 4–6 grades as guidelines for the correction of physical fitness.

**KEYWORDS:** model characteristics; control tests; management; physical training; training tasks; average indicators.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены этапные модельные характеристики по средним показателям контрольных тестирований учеников 4–6-х классов как ориентиры для коррекции физической подготовки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** модельные характеристики; контрольные испытания; управление; физическая подготовка; тренировочные задания; средние показатели.

Сложившаяся в Республике Беларусь государственная система физического воспитания предполагает создание физической подготовленности подрастающих поколений с учетом особенностей онтогенеза и формирующихся жизненных условий. Очевидно, что детский организм как саморегулирующая система может развиваться в необходимом направлении под воздействием общих закономерностей. Однако, психофизические свойства организма детей имеют характерные индивидуальные отличия. Поэтому общий подход не всегда в достаточной степени может соответствовать особенностям каждого занимающегося, так как согласованность в структуре даже при простых и естественных движениях имеет свои отличия, определяемые физическим состоянием и особенностями возрастной эволюции [1; 2].

Движения естественного характера совершенствуются уже в раннем детском возрасте, однако способность к тонким дифференцировкам и выполнению более сложных движений существенно повышается в возрасте от 9–10 до 13–14 лет [2]. Повышение согласованности структуры движений появляется уже во 2-м классе, а в 4–6-м классах отмечается тенденция значительного нарастания структурной согласованности сложных действий, которая удерживается до конца обучения в школе [2; 3]. Этот возраст характеризуется также повышенными среднегодовыми темпами роста

в показателях физических качеств, что определяет необходимость управления физическим воспитанием для обеспечения целевой установки на соразмерность уровней развития физических качеств и высокую степень реализации имеющихся способностей. Однако под влиянием одинаковых нагрузок выраженность изменений в организме детей различна и зависит от многих факторов. Основным можно считать уровень развития различных сторон индивидуальной физической подготовленности. В связи с этим общеизвестно, что наличие у детей «слабых» сторон (звеньев) не позволяет использовать «сильное» звено с должной эффективностью. Поэтому предполагается необходимость выявления «слабых» сторон на основе сопоставления индивидуального профиля и модельных характеристик физической подготовленности, на основании чего корректировать индивидуальные нагрузки [1; 3]. Учитывая сказанное, можно утверждать о целесообразности использования в управлении физической подготовкой, специально разрабатываемых по годам обучения этапных модельных характеристик соответствующих конкретным контингентам. Поэтому изучение физического состояния детей по этапам развития является целесообразным для оценки онтогенетических процессов каждого контингента и внесения коррекций в процесс физической подготовки, дифференцируя нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Такой дифференцированный подход в спортивной тренировке и физическом воспитании детей принципиально определился по следующей схеме: изучение особенностей контингента, выбор батареи тестовых испытаний, проведение контрольных тестирований, разработка модельных характеристик по средним показателям, определение индивидуальных отличий от общей тенденции, разработка и применение тренировочных заданий с целью подтягивания отстающих качеств и оптимизацию сильных. Очевидно, что основным звеном в этой структуре является наличие этапных модельных характеристик. Учитывая особенности периодизации развития физических качеств у детей школьного возраста, такую работу представляется необходимым начинать с возраста 9–11 лет [2].

Поэтому целью данного исследования явилось определение уровней физического развития и подготовленности девочек в 9, 10 и 11 лет и разработка этапных модельных характеристик на основе средних показателей и их динамики по годам обучения.

Исследования проводились на базе ГУО СШ № 49 города Минска. В данном исследовании приняли участие девочки, которые проходили обучение в 4, 5 и 6 классах на основании учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье». Для решения поставленной цели было проведено контрольно-педагогическое тестирование, по результатам которого определены этапные модельные характеристики и среднегодовой прирост показателей физического развития и подготовленности у девочек среднего школьного возраста по годам обучения. Результаты исследований представлены в таблице.

Анализ динамики показателей физического развития и подготовленности в годичных циклах показал значимый поступательный сдвиг в положительную сторону практически во всех тестах. Однако неоднозначность изменений по темпам прироста, подтверждает необходимость этапных коррекций. В особенности обращает на себя внимание резкое снижение гибкости в 10-летнем возрасте. Недостаток в развитии гибкости может лимитировать проявление на высоком уровне других физиче-

ских способностей. Очевидно, с данного возраста необходимо целенаправленно поддерживать оптимальный уровень развития этого жизненно необходимого качества.

Таблица – Модельные характеристики физической подготовленности девочек 4–6-го классов

Показатели	Статистические показатели						Разница (%)		
	4-й класс		5-й класс		6-й класс		4–5-й	5–6-й	4–6-й
	X ср.	$\pm S$	X ср.	$\pm S$	X ср.	$\pm S$	кл.	кл.	кл.
Рост, см	140,0	5,6	149,1	4,7	151,4	7,8	6,5	1,55	7,42
Вес, кг	37,8	3,4	40,1	5,5	40,8	6,7	5,8	1,7	7,9
ЖЕЛ, мл	1730	171	2350	270	2495	295	35,8	6,1	44,2
Частота шагов, к-во за 10 с	21,3	2,0	21,4	2,3	23,6	2,7	0,5	10,2	10,8
Челночный бег, с	11,3	0,6	10,5	0,4	10,3	0,5	7,6	1,9	9,7
Прыжок вверх с места, см	30,1	3,8	32,8	3,8	34,6	3,9	8,9	5,5	14,9
Прыжок в длину с места, см	132,0	11,9	133,1	14,5	159,2	14,3	0,8	19,6	20,6
Глубина наклона, туловища, см	10,8	6,3	6,4	2,8	6,3	3,6	68,8	1,6	71,4
Бег 30 м со ст., с	6,1	0,2	6,6	0,2	5,5	0,3	8,2	20,0	10,9
Динамометрия									
Становая, кг	40,3	6,8	44,9	8,2	51,3	11,7	11,4	14,2	27,3
Кистевая лев., кг	8,5	2,7	12,2	3,6	16,9	3,9	43,5	38,5	98,8
Кистевая пр., кг	10,1	2,3	12,3	3,8	18,6	4,2	20,8	51,2	84,2

В целом разработанные показатели физического состояния девочек 4, 5 и 6-го классов по годам обучения могут выступать в качестве годовых этапных модельных характеристик в соответствии с требованиями к модели потенциальных физических возможностей. Модельные ориентиры по средним показателям могут применяться для определения направленности и степени отклонения индивидуальных параметров физического состояния от общих тенденций. Сравнительный анализ модельного и индивидуального профилей выявляет необходимые коррекции в подбор тренировочных заданий и определяет дифференцированное применение нагрузок в зависимости от уровня развития отдельных способностей, выполняя условия соразмерности развития физических качеств в онтогенезе. В основе применения разработанных критериев необходимо использовать различия между индивидуальными результатами и средними показателями с учетом стандартного отклонения средней арифметической [1]. Применение такого подхода в условиях школьных уроков, факультативов и учебно-тренировочных занятий позволит более эффективно управлять физической подготовкой детей для улучшения их разносторонней индивидуальной подготовленности.

1. Набатникова, М. Я. Модельные характеристики юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Основы управления подготовкой юных спортсменов; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 41–85.

2. Гужаловский, А. А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста / А. А. Гужаловский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: респ. межв. Сборник. – Минск: Вышэйшая школа. – 1983. – С. 29–32.

3. Соловцов, В. В. Модельные характеристики потенциальных возможностей юных девочек-легкоатлеток в процессе отбора и начальной подготовки / В. В. Соловцов, В. А. Соколов // Здоровье для всех: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск: Полес. гос. ун-т, 2011. – С. 140–142.

**УДК 376.016:796+378.147.88**

*Станкевич Т.И.,*

*Куликов Е.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **РЕБЕНОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*Stankevich T.I.,*

*Kulikov E.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **CHILD WITH LIMITED OPPORTUNITIES IN AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

**ABSTRACT.** This article is the result of observations in the period of practical training and analysis of relevant literature on the identification of problems of younger students with disabilities in an inclusive educational environment. The content of the article discusses the main directions of the school with students. The generalization of the experience gained in practice makes it possible to apply the results obtained to future specialists of physical culture and sports in further practical activities.

**KEYWORDS:** younger schoolchildren; inclusive educational environment; family; schoolchildren with special needs.

**АННОТАЦИЯ.** Данная статья является результатом наблюдений в период производственной практики и анализа соответствующей литературы по выявлению проблем младших школьников с ограниченными возможностями в инклюзивной образовательной среде. В содержании статьи рассматриваются основные направления работы школы с учащимися. Обобщение опыта, полученного на практике, дает возможность применить полученные результаты будущим специалистам физической культуры и спорта в дальнейшей практической деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** младшие школьники; инклюзивная образовательная среда; семья; учащийся с особенностями в развитии.

По данным ООН, в мире насчитывается примерно более 1 млрд человек с нарушениями в развитии. Примерно 15 % населения в мире имеет инвалидность (из них около 785 млн детей с ограниченными возможностями).

Более того, в нашей стране, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов. В республике насчитывается 568,0 тыс. инвалидов, в том числе 31,7 тыс. детей-инвалидов в возрасте до 18 лет, что составляет 5,98 % населения Республики Беларусь.

Республика Беларусь в 2015 году подписала, а в 2016 году ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов (Закон Республики Беларусь от 18 октября 2016 года «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»).

Принципиально важным является обеспечения скоординированных действий по реализации Конвенции постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 13 июня 2017 г. № 451 утвержден Национальный план действий по реализации в Республике Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017–2025 годы.

В соответствии с национальным планом будут реализованы мероприятия по обеспечению доступности среды, услуг и информации для инвалидов во всех сферах общественной жизни, введена административная ответственность за уклонение от исполнения требований создания условий для беспрепятственного доступа инвалидов к объектам социальной, инженерной и транспортной инфраструктур. На работников организаций, предоставляющих услуги населению, будут возложены функции по оказанию помощи инвалидам в преодолении барьеров, мешающих получению ими услуг. [3]

Анализ теоретических исследований показал, что главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в его связи с миром, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию. Эта проблема является не только субъективным фактором, каковым является социальное, физическое и психическое здоровье, но и результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которое санкционирует существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, отсутствие специальных социальных служб.

Приведем пример из производственной практики, которая осуществлялась в ГУО «Средняя школа № 91 г. Минска им. Хосе Марти», в ней обучаются всего 413 учащихся, из них 132 школьника с ограниченными возможностями в развитии. Единственное в Республике Беларусь образовательное учреждение, где созданы условия для включения в обучение различных групп учащихся.

Специальные классы для детей с нарушением слуха открыты в 1980 году и успешно функционируют вот уже почти 40 лет. Педагогическая формула работы всех учителей в данном учреждении образования: «Каждый ребенок в центре внимания».

В основу интегрированных процессов в данном учреждении образовании положены следующие принципы:

1. Формирование психологической готовности и толерантности школьников к ориентации на потенциальные возможности ребенка, а не на нарушения; включение

учащихся с проблемами в развитии в социальную среду школы и обеспечение положительных межличностных отношений.

2. Разделение ответственности за сохранение, формирование своего здоровья, здоровья близких, сверстников, окружающих, изменение поведенческих навыков.

3. Сохранение индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной образовательной траектории.

4. Демократия и равенство всех участников образовательного процесса [4].

Результаты педагогической работы с младшими школьниками показали, что в данном учреждении созданы максимальные условия для детей с особенностями в развитии. Физическое воспитание представляет собой систематическую воспитательную работу с коллективом школьников, включая и детей с особенностями. Прослеживается тесное взаимодействие учителей и родителей. В классах, где обучаются дети с особенностями в развитии, прослеживается толерантное отношение между учениками. Как показали результаты практики, эффективное взаимодействие учителей, родителей и сверстников стало основным условием для эффективного развития учащихся с особенностями в развитии.

Государство не просто призвано предоставить ребенку, имеющему инвалидность, определенные льготы и привилегии, оно должно пойти навстречу его социальным потребностям и создать систему социальных служб, позволяющих нивелировать ограничения, препятствующие процессам его социальной реабилитации и индивидуального развития.

В ходе исследования было выявлено, что конструктивный настрой в семье, эмоциональное принятие и любовь родителей к своему ребенку – необходимые условия для эффективного психического развития ребенка с нарушениями.

На основании теоретического изучения психологических особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, родительских установок и реакций, а также результатов производственной (педагогической) практики нами предложен ряд мероприятий по формированию инклюзивной образовательной среды, содействующей расширению возможностей людей с инвалидностью и создающей условия для их процветания, в частности, необходимо, чтобы:

1) пространственная и временная организация образовательной среды соответствовала возможностям ребенка;

2) все окружающие взрослые были подготовлены и реально участвовали в решении особых проблем ребенка за пределами образовательного учреждения, их усилия были скоординированы;

3) коррекционно-реабилитационный процесс осуществлялся квалифицированными специалистами, компетентными в решении развивающих и коррекционных задач;

4) активное включение студентов в жизнь школы в ходе прохождения практики оказывало положительное влияние на физическое воспитание учащихся;

5) опыт учителей данного учреждения использовался для совершенствования образовательного процесса при подготовке специалистов физической культуры и спорта к работе с гетерогенными группами учащихся;

6) опыт семьи, воспитывающей ребенка с особенностями в развитии, позволил оказать поддержку другим семьям путем наставничества, обучения, информирования и консультирования;



7) осуществлять широкомасштабные просветительские и PR-мероприятия с целью повышения уровня родительской компетентности и мотивации родителей в вопросах создания условий для гармоничного развития ребенка.

1. Исследование профессиональных компетенций и образовательных потребностей педагогических кадров в условиях работы с гетерогенными группами учащихся: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. Л. Г. Тарусава, В. Г. Реут; ГУ «Акад. последиплом. Образование». – Минск: АПО, 2016. – 136 с.

2. Лешер, О. В. Инклюзивное обучение студентов университета: комплекс научных подходов [Электронный ресурс] / О. В. Лешер, Л. В. Деменина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18603>. – Дата доступа: 24.10.2018.

3. Национальный план действий по реализации в Республике Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017–2025 годы [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://mintrud.gov.by/ru/news\\_ru/view/3-dekabrja---mezhdunarodnyj-den-invalidovnbsp\\_3097/](http://mintrud.gov.by/ru/news_ru/view/3-dekabrja---mezhdunarodnyj-den-invalidovnbsp_3097/). – Дата доступа: 04.03.2019.

4. ГУО «Средняя школа № 91 г. Минска им. Хосе Марти» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://sch91.minsk.edu.by/main.aspx?guid=1851>. – Дата доступа: 04.03.2019.

УДК 796

*Станкевич Т.И.,*

*Якубович Т.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СВЕРСТНИКАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*Stankevich T.I.,*

*Yakubovich T.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **RELATION OF MEDIUM SCHOOL AGE CHILDREN TO PERSONS WITH DISABILITIES IN AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

ABSTRACT. The article presents the results of a study of the relationship of students in grade 5 to peers with disabilities in an inclusive education environment. The features of the formation of schoolchildren interpersonal relations.

KEYWORDS: interpersonal relationships; communication; gaming simulation.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования отношения учащихся 5-го класса к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья в ус-

ловиях инклюзивного обучения. Рассматриваются особенности формирования межличностных отношений школьников.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** межличностные отношения; общение; игровое моделирование.

Учащиеся среднего школьного возраста находятся возрастной группе, когда начинаются серьезные физиологические изменения, подростки пересматривают отношения к окружающим и миру, идет поиск своего места в нем. Оценка людей по их внешнему виду и по умственным способностям характерна для нашего общества. Люди, отличающиеся от нас, вызывают особое и не всегда доброе отношение. Предубеждения являются составной частью нашего общества. Тема инвалидности всегда была проблемой для общества номер один. Люди с аномальным развитием пробуждают страх и агрессию, отвращение.

Однако в школе, как и в обществе, существует ряд очень серьезных проблем:

- 1) отсутствие минимальной информированности детей о людях с ограниченными возможностями и трудностях, с которыми они сталкиваются;
- 2) отсутствие навыков общения с детьми с особенностями в развитии;
- 3) отсутствие в школьной программе занятий, помогающих детям понять людей, имеющих инвалидность, и научиться общению с ними;

Инвалиды – группа населения, в которую включены лица с ограниченными возможностями жизнедеятельности в силу особенностей здоровья.

По статистике количество инвалидов в мире составляет 23 % от всего населения планеты. Это примерно более 1 млрд людей. По данным ВОЗ, каждый год число людей с ограниченными возможностями увеличивается.

В Республике Беларусь 29 931 детей с особенностями в развитии до 18 лет состоит на учете в органах по труду, занятости и социальной защите (на 1 февраля 2017 г.). Удельный вес детей-инвалидов составляет 1,6 % от всех детей. Ежегодно статус инвалида получают более 3,5 тыс. детей. Основными болезнями, приводящими к инвалидности детей, являются врожденные аномалии, деформации и хромосомные нарушения (25 %), болезни нервной системы (18 %), психические расстройства и расстройства поведения (15 %), болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ (11 %), новообразования (10 %) [2].

В Республике Беларусь реализация идей инклюзивного образования подкреплена нормативно-правовой базой, закрепляющей права и обязанности участников образовательного процесса. Основные из них: Конституция Республики Беларусь, Законы Республики Беларусь «О правах ребенка»; «Об образовании»; «Об образовании лиц с особенностями психофизического развития (специальном образовании)»; «Об общем среднем образовании»; «О языках в Республике Беларусь»; Декрет Президента РБ от 24.11.2006 г. № 18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях».

Но в Беларуси инклюзивное обучение достаточно неустойчиво. Это связано с тем, что система инклюзивного образования находится на стадии формирования. Больше половины детей с особенностями развития по-прежнему обучаются в специальных учебных заведениях интернатного типа. Сравнивая с европейскими странами, в таких школах находится 3–4 % детей, большинство из которых имеют тяжелейшие

нарушения здоровья и развития. Другие категории детей с особенностями в развитии учатся в обычных школах, живут в семьях со своими родителями [3].

Основной проблемой ребенка с ограниченными возможностями является ограничение его связи с миром, нечастые контакты со сверстниками, ограниченность, а иногда и вовсе отсутствие доступа к образованию. С целью выявления проблем в интегрированном классе в ГУО «Средняя школа № 42 г. Минска» в 5 классе в ноябре 2018 г. проведена фокус-группа, смешанная по полу.

Анализ оценок актуальности проблемы отношения детей к сверстникам с ограниченными возможностями.

Аудитория первоначально проявляла слабый интерес к проблеме и низкий уровень фактической осведомленности: «инвалид – человек с ограниченными возможностями».

Но практически все участники фокус группы испытывают к детям с ограниченными возможностями «жалость, сочувствие».

Респонденты были единодушны в том, что «общение только в классе с такими детьми».

Аудитория опроса, на первый взгляд, вполне единодушно демонстрирует в поведении отрицательное отношение к детям с особенностями в развитии.

Но при этом практически вся аудитория дала положительный ответ, что если с ними будет обучаться ребенок с особенностями, «воспримут положительно».

Проанализировав ответ, можно сделать следующий вывод. Во мнении аудитории, на первый взгляд, прослеживается толерантное отношение к детям с ограниченными возможностями, но в поведении наблюдается пренебрежение и игнорирование таких детей.

Результаты опроса и наблюдений среди учащихся раскрыли противоречия в ответах и негативного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья со стороны сверстников. Проблему ухудшают взрослые, которые иногда сами негативно относятся к таким детям, называя их «неполноценными» и «отсталыми». Поэтому необходимо менять отношение к детям с особыми потребностями, повышая уровень толерантности, т. е. способности понять и принять ребенка таким, какой он есть, видя в нем носителя других ценностей. Нужно воспитать у сверстников терпимое и уважительное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья, проводя ряд воспитательных мероприятий.

Была проведена коррекционная работа на занятиях физической культуры. Главная цель – привлечение внимания учащихся к проблеме детей с ограниченными возможностями здоровья и их информирование. Дать понять, что человек с ограниченными возможностями – такой же человек, как и все. Он также нуждается в счастье, общении, любви, страдает от одиночества и нуждается в поддержке.

Результаты работы дали положительный результат дети перестают считать инвалидность пороком и воспринимают как особенность того или иного человека. Дети, принявшие участие в работе, осознали, что основной проблемой детей с особенностями являются не столько медицинские причины, связанные с состоянием здоровья человека, сколько само отношение общества, мы сами ставим барьеры, которые препятствуют реализации прав и свобод людей с нарушениями здоровья. Проведенная

работа на занятиях физической культуры в классе позволила улучшить отношение учащихся к сверстникам с особенностями.

1. Летьяга, Д. С. Воспитание толерантности / Д. С. Летьяга, Т. А. Панова // Справочник классного руководителя. – ЗАО «МЦФЭР», 2008. – № 3.

2. Обзор о положении детей-инвалидов и молодых инвалидов в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// case-belarus.eu/wp-content/uploads/2017/11/oopdii1.pdf](http://case-belarus.eu/wp-content/uploads/2017/11/oopdii1.pdf). – Дата доступа: 04.03.2019.

3. Инклюзивное образование в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onoshki.schools.by/pages/inkluzivnoe-obrazovanie-v-respublike-belarus>. – Дата доступа: 04.03.2019.

**УДК 796.855-053.4+373.016:796**

***Сян Таотао,  
Логвина Т.Ю.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЙ У-ШУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Xiang T.,  
Lohvina T.Yu.***

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **PREREQUISITES FOR WUSHU PRACTICES WITH PRESCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT.** The article identifies the possibilities of studying wushu with children of preschool age.

**KEYWORDS:** preschool children; wushu classes; physical and moral qualities.

**АННОТАЦИЯ.** В статье определены возможности занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети дошкольного возраста; занятия у-шу; физические и нравственные качества.

Широкой популярностью среди населения в разных странах пользуются занятия с элементами видов спорта, знакомство с которыми начинается с дошкольного возраста. Учебной программой дошкольного образования Республики Беларусь предусмотрена организация нерегламентированной деятельности детей от 4 до 7 лет с элементами видов спорта. Содержание занятий физическими упражнениями с детьми направлено на развитие двигательных умений, пространственной координации, мышечных усилий, реакции на изменение игровой ситуации, обучение двигательным

действиям по образцу, схеме, описанию, условиям сюжета, свойствам спортивного инвентаря и оборудования, замыслу воспитанников. В работе с детьми применяется большое количество разнообразных средств, однако можно найти и обосновать возможность занятий у-шу с детьми дошкольного возраста, поскольку занятия у-шу в Китайской Народной Республике носят традиционный характер, направлены на формирование культуры нации, стимулируют процессы роста и развития физических качеств у детей, развивают память, внимание, мышление.

У-шу оказывает влияние на развитие физических и личностных качеств у детей дошкольного возраста. Основным фактором является то, что многие движения и игры со скоростью и маневренностью используются в обучении детей основам у-шу. Например, прыжки, увертывания, приседания, удержание статического и динамического равновесия и другие активные движения во время игр развивают общую выносливость, формируют выдержку, точность, внимательность и т. п., что позволяет разнообразить содержание двигательной активности, проявлять способности и сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения основам у-шу детей разделяют на две возрастные группы: ранний и дошкольный возраст. В дошкольном возрасте происходят активные качественные и количественные изменения в психологическом и физическом состоянии, которые позволяют активно заниматься разнообразными физическими упражнениями, в частности, у-шу. Постепенно увеличивается длина тела в среднем на 5–7 см в год, мышцы и кости становятся более сильными и крепкими. В три года дети могут различать только верхнее и нижнее положение конечностей при выполнении элементов у-шу, в 4 года умеют различать переднюю и заднюю позиции, в 5–6 лет активно развиваются память, способности мышления и воображения. Обучение детей у-шу в значительной степени обогащает содержание физического воспитания, развивая не только физическое, но психологическое состояние.

Обучение элементам у-шу способствует воспитанию настойчивости, смелости, целеустремленности, внимательности и других положительных качеств личности. Занятия проходят в игровой форме, что повышает интерес детей, позволяет понять основы китайской культуры. Таким образом, игровые формы боевых искусств становятся эффективным средством для познания традиционной китайской культуры детьми, начиная с дошкольного возраста.

**Основы народных традиций.** Искусство у-шу представляет собой своеобразную зашифрованную многоуровневую кладезь знаний. Упражнения и связки у-шу как написание иероглифа состоят из определенных ключей, знаков и черт, содержат в себе определенную последовательность и связь, поэтому отработка элементов различных упражнений в определенном порядке необязательна, как и необязательна их изоляция друг от друга. Наиболее часто используемыми в практике физического воспитания детей дошкольного возраста являются упражнения с выраженной ритмической доминантой, выполняемые с музыкальным сопровождением, так называемые музыкально-ритмические упражнения, танцевальные и музыкальные игры, когда в меняющихся игровых ситуациях ребенку приходится взаимодействовать со сверстниками, проявлять различные физические и личностные качества.

Одним из средств творческого воспитания новых знаний является участие детей в мини-спектаклях и показательных выступлениях. В отличие от соревнований, в ко-

торых есть победители и проигравшие, в показательных выступлениях соединяют искусство приемов у-шу (удары, шаги, прыжки, элементы акробатики с театральными этюдами), учат по-разному взаимодействовать друг с другом в игровой ситуации (спасать, догонять, убегать, побеждать, рисковать, проявлять выдержку для командной победы и т. п.). В то же время для детей важен соревновательный аспект, так как он позволяет каждому ребенку выполнять двигательные действия как можно лучше и оценивать свой уровень подготовки по сравнению с другими сверстниками. В зависимости от возраста и уровня подготовки детей можно предложить разные варианты проведения соревнований по у-шу: 1) выполнение базовых связок и таолу; 2) выполнение произвольных (самостоятельно составленных) комплексов; 3) выполнение комплексов упражнений под музыку; 4) соревнования по общей физической подготовленности; 5) демонстрация музыкальных номеров на основе движений у-шу, аэробики, танцев и т. д.; 6) театрализованные поединки; 7) интеллектуальные соревнования (шашки, шахматы, вэйци, викторины); 8) творческие работы (поделки, рисунки и т. п.); 9) конкурс-презентация коллекций (монеты, значки и т. д.)

**Основы занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.** Занятия с элементами у-шу по психофизиологическим возрастным характеристикам детей дошкольного возраста представлены как традиционный китайский спорт, который направлен на формирование интереса к освоению и изучению у-шу, развитие физических качеств и физических способностей, содействие физическому и психическому здоровью.

**Оценка системы у-шу-дуань.** Проект у-шу позволяет органически сочетать и интегрировать спорт и культуру в разные образовательные системы. Внедрение системы оценки уровней у-шу стимулирует интерес детей к занятиям, способствует их всестороннему развитию. В соответствии с характеристиками развития детского у-шу и стандартами системы классификации атлетов-референтов, в детском у-шу различают три уровня: основной, средний и высокий.

#### Требования к *у-шу-дуань*

**1. Основной уровень.** На этом уровне дети **изучают основы знаний** по ритуалам у-шу и выполняют базовые движения. Занятия продолжаются в течение года. Детям, выполнившим основные движения у-шу и прошедшим ритуал, вручаются медали, символизирующие основной уровень.

**2. Средний уровень.** На этом уровне проводятся занятия у-шу таолу, которые представляют собой спортивно-технический комплекс. Основными требованиями к освоению уровня являются: правильная осанка, качественное самостоятельное выполнение таолу (комплекс движений у-шу), которое оценивается в баллах. Получившие выше 7 баллов и занимающиеся более одного года могут быть переведены на средний уровень и награждены соответствующей медалью.

**3. Высокий уровень.** На этом уровне осваивают у-шу таолу и у-шу с предметами (нож, палочки, веер и т. д.). Основными требованиями к освоению уровня являются: правильная осанка, качественное самостоятельно выполненный комплекс таолу и у-шу с оборудованием. Получившие выше 7 баллов и занимающиеся более одного года могут быть переведены на высокий уровень и награждены соответствующий медалью.

основной



средний



высокий



Рисунок – Медали у-шу в соответствии с уровнями освоения мастерства

Сегодня у-шу представляет собой комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов. Любой желающий, независимо от возраста и пола, может заниматься у-шу, поскольку найдет направление, приемлемое и адекватное индивидуальным особенностям, состоянию здоровья, уровню подготовленности. Занятия у-шу в современном мире получили широкое распространение и пользуются популярностью у занимающихся по причине своего оздоровительного и спортивного направления. В связи с большим значением спорта в жизни общества, его популяризацией и развитием, внедрение системы у-шу-дуань в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике имеет большое значение для культурного обмена между двумя странами, способствует всестороннему развитию детей, начиная с дошкольного возраста, формирует интерес к обучению, разнообразит двигательную активность, расширяет функциональные возможности занимающихся.

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
2. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД Белый ветер, 2003. – 172 с.
3. Квалификационные разряды и нормативы по УШУ и порядок их присвоения [Электронный ресурс] <http://longhu.narod.ru/Razr.htm>: Дата доступа 01.03.2019.
4. 季浏, 体育 (与健康) 课程标准解读, 武汉: 湖北教育出版社 2005. – 76 с.
5. 代刚, 学习策略在体育专业运动技能学习过程中的应用性研究, 贵州师范大学, 2006. – 13 с.

*Тан Цюсянь,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ У-ШУ

*Tang Q.,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN 5–6-YEAR-OLD CHILDREN IN CLASSES WITH WUSHU ELEMENTS

**ABSTRACT.** The article substantiates the possibility of developing coordination abilities in 5–6 year-old children in wushu classes.

**KEYWORDS:** wushu gymnastics; physical qualities; coordination abilities; classes content.

**АННОТАЦИЯ.** В статье обоснованы возможности развития координационных способностей на занятиях ушу у детей 5–6 лет.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гимнастика у-шу; физические качества; координационные способности, содержание занятий.

Проявление координационных способностей необходимо во многих аспектах жизни, в том числе, на занятиях физическими упражнениями, в спортивной деятельности. Спортивные проекты требуют разных уровней проявления координационных способностей в двигательной деятельности. Координационные способности представляют способность согласовывать, соподчинять, организовывать двигательные действия в единое целое, являются способностью перестраивать координацию движений при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на другое, в соответствии с меняющимися условиями. Двигательная задача считается выполненной, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам.

В оценке двигательно-координационных способностей выделяют группы способностей: 1) точно сопоставление и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений («чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство», т. е. чувство прилагаемого усилия); 2) поддержание статического и динамического равновесия (способность удерживать устойчивое положение тела (равновесие, способность сохранять устойчивость позы в статических положениях и ее балансировка во время перемещений); 3) выполнение двигательных действий без лишней мышечной напряженности (тоническая и координационная напряженность; тоническая – характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы; координационная – выражается в скованности, закрепощенности



движений, связанных с лишней активностью мышечных сокращений, лишним включением в действие различных мышечных групп – мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию правильной техники).

Проявление координационных способностей зависит от способности к точному анализу движений, активности анализаторов, сложности двигательного задания, уровня развития физических способностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и т. д.), личностных качеств, возраста, общей подготовленности занимающихся. Различают виды координационных способностей: точность, равновесие, расслабление и напряжение, время двигательной реакции, перестройка движений, ориентировка во времени и пространстве, выполнение движений по величине усилий, воспроизведение и их оценка.

Основные характеристики у-шу. Боевые искусства традиционно развиваются в Китае, начиная с древней охоты и войны. В древние времена у-шу называли искусством борьбы, которое относилось к военным техникам, таким как верховая езда, стрельба из лука, атака и нанесение удара. Суть боевых искусств – умение сражаться. В современных традициях у-шу приобрело функции фитнеса, т. е. развлечений, выступлений и образования, воплощенных в боевых искусствах, которые реализуются с помощью различных наступательных и оборонительных технических действий.

Внешнее проявление координационных способностей в системе у-шу требует внимания к форме, регулирования структуры и содержания движений, проявления морально-волевых качеств, поведения. При выполнении упражнений у-шу «форма» в основном относится к позе, методу, силе и ритму движения, к образу человека в боевых искусствах, может быть идеальным статическое состояние или способы передвижения. Сочетание движений и общей структуры двигательных действий являются внешними и специфическими формами упражнений. «Поведение» относится к осознанию боевых искусств, которое является внутренним, психологическим и духовным. Глаза характеризуют намерение каждого движения и потенциал. Например, при атаке занимающийся смотрит вперед. Если отсутствует направление взгляда, направление атаки будет потеряно.

Координационные способности обеспечивают динамические и статические действия, регулируют их темп выполнения, характеризуют уровень физической активности занимающегося. Например, спортсмен высокого уровня боевых искусств в процессе выполнения упражнений у-шу регулирует действия лучше, чем спортсмен среднего уровня по результатам проявления силы, скорости, гибкости в сочетании со сложностью двигательных действий и их координации.

Средства у-шу для развития координационных способностей. Реактивная способность относится к способности быстрого реагирования нервной системы человека и согласованного движения. Скорость и сила реакции непосредственно влияет на уровень координационной способности спортсмена. В процессе тренировки способности реагировать на внешнее воздействие, как правило, используют метод тренировки скорости реакции, включая стимуляцию сигнала, сенсорный метод движения и специальные упражнения. Метод стимуляции сигнала заключается в использовании внезапного сигнала для улучшения способности спортсмена адекватно реагировать на него. Например, игра «учитель называет число, ученики быстро собираются

в группу по названному числу». Метод моторных ощущений – это действие, которое занимающийся выполняет с максимальной скоростью. Обычно он проходит три этапа: спортсмен первой ступени реагирует на сигнал с максимальной скоростью, тренер или учитель сообщает время спортсмену, тренер сравнивает фактическое время, проведенное с расчетным временем ответа спортсмена, чтобы улучшить его чувство времени; спортсмен завершает практику определенной реакции в соответствии с заранее определенным временем и повышает способность судить о времени. Непрерывная практика улучшает способность реагировать и оказывает непосредственное влияние на улучшение координации движений.

Тренировка равновесия. Способность к равновесию относится к способности человеческого тела поддерживать равновесие и достигается путем противодействия силе, которая заставляет тело отклоняться от соответствующего положения. Он подразделяется на способность к статическому равновесию и динамическому равновесию. На способность к равновесию в основном влияют сила мышц, которая поддерживает стабильность вокруг суставов, и системная работоспособность мышц всего тела во время упражнений. Например: удержание положения «ласточка» в чанцюань (стоя на одной ноге, поднимая обе руки, наклоняясь вперед, поднимая голову, грудь, поддерживая ногу прямо, другая нога постепенно поднимается, а верхняя часть тела наклоняется параллельно земле). Эта способность в основном культивируется с помощью вспомогательных инструментов или длительной практики таких движений, выполняет функции вестибулярных органов и органов движения и тренируется с разных опор, осей и поверхностей, которые могут эффективно улучшить способность баланса и сделать движения более эффективными и стабильными.

Тренировка пространственной ориентации. Способность к пространственной ориентации относится к способности занимающегося оценить пространственное положение внешних объектов или явлений и положение своего собственного пространства. Точность контролируемого действия как ключевого фактора при выполнении действий, связанных с боевыми искусствами, играет решающую роль в способности пространственного позиционирования занимающегося. Основными методами тренировки являются: трехмерное вращение по часовой стрелке, против часовой стрелки, выполнение движений с помощью различных вспомогательных прыжков.

Развитие способности восприятия времени. Восприятие времени позволяет занимающемуся точно определить период завершения упражнения в течение отведенного на него времени, а также при его лимите или увеличении. В искусстве у-шу все комбинированные движения контролируются временем выполнения комплекса двигательных действий. Основными способами обучения являются: 1) многократная одиночная тренировка или комбинация «дорог» для сокращения времени завершения двигательного действия; 2) разумное чувство времени в практике выполнения предписанных упражнений; 3) после выполнения задания фактическая скорость выполнения сравнивается с субъективной скоростью ощущения для улучшения способности восприятия времени.

Тренировка специализированных сенсорных способностей. Выделенные сенсорные способности развиваются в процессе выполнения разнообразных специальных упражнений. Специализированные сенсорные способности тесно связаны со стилем выполнения, спортивной средой, содержанием программы занятий. Напри-

мер, спортсмены по боевым искусствам осваивают специальные упражнения с ножами, мечами, палками, тогда как дети на начальном этапе обучения – с палками, без предметов, с мячами, веером и т. п.

Таким образом, занятия у-шу стимулируют развитие и совершенствование координационных способностей, поскольку позволяют: целесообразно координировать двигательные действия, согласовывать их, выполнять во времени и в пространстве, объединять движения в единое целое, сохранять устойчивость при выполнении и удержании простых и комбинированных комбинаций упражнений, поддерживать статическое и динамическое равновесие, выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности, анализировать выполняемые действия.

Обучение детей сложнокоординационным действиям происходит в процессе формирования двигательных умений непосредственно связано с выполнением задач в соответствии с этапами обучения. Задачи обучения конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка и заключаются применительно к этапу обучения. Например, на этапе первоначального обучения: ознакомить детей с новыми движениями; создать целостное представление о всем двигательном акте; начать его разучивать, выполняя в общих чертах. Применительно к этапу углубленного разучивания и к этапу закрепления приобретенного умения также подбираются задачи обучения. Важной особенностью является своевременность усвоения детьми необходимых знаний и двигательных умений. Они во многом зависят от организации условий, в которых происходят занятия. Обучение представляет собой процесс образования условно рефлекторных связей, ведущий к образованию динамического стереотипа. Оно требует умственного, физического и волевого напряжения, при выполнении двигательного задания, поэтому необходима спокойная обстановка. При последовательно применяемых этапах обучения образование у детей условных рефлексов протекает естественно, закономерно.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.
2. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
3. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд., доп. – Минск: БГУФК. 2016. – Ч. 1. – 103 с.

*Трофимович И.И.,  
Лашкевич С.В.*

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, Гомель

## **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ КЛАССАХ**

*Trafimovich I.I.,  
Lashkevich S.V.*

F. Skorina Gomel State University  
Republic of Belarus, Gomel

### **ORGANIZATION OF TRAINING SESSION IN SPECIALIZED ATHLETICS CLASSES**

**ABSTRACT.** The article presents the features of training classes organization in specialized athletics classes. In each part of the training session, there are a variety of exercises, the use of which allows to increase students' attention, their interest in the training process, to develop physical qualities of an athlete.

**KEYWORDS:** specialized athletics classes; physical exercise; training session; young athletes; part of the lesson; activity.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены особенности построения тренировочного занятия в специализированных по легкой атлетике классах. В каждой части учебно-тренировочного занятия присутствуют разнообразные упражнения, использование которых позволяет активизировать внимание занимающихся, повысить интерес к тренировочному процессу, развивать физические качества спортсмена.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** специализированные по легкой атлетике классы; физическое упражнение; учебно-тренировочное занятие; юные спортсмены; часть занятия; активность.

В настоящее время на территории Республики Беларусь широкое распространение получает такая форма занятия спортом, как специализированные спортивные классы. Создаются они по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, и видам спорта, не включенным в программу Олимпийских игр, которые в свою очередь имеют штатные национальные команды [1].

В специализированных по спорту классах обучаются юные спортсмены, способные достичь высоких результатов в спорте, как правило, прошедшие предварительную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, также к занятиям допускаются юноши и девушки, ранее не занимающиеся спортом в данных учреждениях, которые при приеме в специализированный по спорту класс положительно сдали контрольные нормативы и тем самым показали хорошую физическую подготовленность, позволяющую обучаться в нем. Расписание учебных занятий в таких классах составляется с учетом учебно-тренировочного процесса в целях их

рационального сочетания. Все вышеперечисленные требования создают хорошие предпосылки для подготовки спортивного резерва.

Решая большое количество задач на учебно-тренировочных занятиях при подготовке спортивного резерва, тренер сталкивается с рядом проблем, одной из которых является грамотное построение тренировочного занятия.

Основными задачами, реализуемыми при построения тренировочного процесса в целом и отдельного занятия в частности, на этапе начальной спортивной специализации являются: укрепление здоровья юных спортсменов, их разносторонняя физическая подготовка; постепенный переход к целенаправленной тренировке в избранном виде легкой атлетики; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка [2].

Специфика занятия заключается в том, что юные спортсмены должны быть активными и внимательными при изучении новых двигательных умений и навыков, ведь этап начальной спортивной специализации охватывает возраст от 11 до 15 лет. В этом возрасте монотонность и однообразие тренировочного процесса может неблагоприятно сказаться на дальнейшем отношении к избранному виду спорта.

Основной формой организации тренировочного процесса принято считать учебно-тренировочное занятие. Продолжительность такого занятия около двух часов [3].

Важно понимать, что в зависимости от решаемых задач, содержания материала, периода тренировки, а главное, от подготовленности легкоатлетов занятие принято разделять на нескольких частей. Специфика заключается в том, что такая тренировка в специализированных спортивных классах полностью заменяет урок физической культуры в школе. Из этого следует, что занятие необходимо делить на четыре части: вводную, разминку, основную часть и заключительную.

Вводная часть учебно-тренировочного занятия состоит из: организации занимающихся, построения класса, отдачи рапорта, проверки посещаемости, краткого объяснения задач и содержания занятия, перестроения для выполнения упражнений.

В разминочную часть включают упражнения, которые способствуют общему разогреванию организма, также они направлены на развитие быстроты, силы мышц и их эластичности, улучшают подвижность в суставах и повышают умение координировать свои движения, в разминке должны присутствовать и упражнения на расслабление. Кроме того, в разминочной части выполняются двигательные действия, содержащие в себе некоторые элементы техники упражнений, требующие частого повторения.

Для активизации внимания и разнообразия тренировочного процесса, помимо стандартных средств (медленный бег и упражнения на гибкость), в разминочную часть занятия можно включать подвижные и спортивные игры; игровые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки); элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.); специально подготовительные упражнения, разнообразные прыжки [4].

Важно знать, что упражнения, включенные в разминочную часть, должны быть подобраны с учетом содержания материала, из которого состоит основная часть учебно-тренировочного занятия. Упражнения должны постепенно подготавливать организм спортсмена к предстоящей работе, помогать концентрировать внимание, усиливать кровообращение и дыхание, разогревать мышцы, связки, сухожилия.

В подготовительном периоде эта часть занятия продолжается 30–35 мин, в соревновательном периоде — 20–25 мин, в переходном — 25–30 мин.

Упражнения, включенные в основную часть урока, направлены на всестороннее физическое развитие юных атлетов и на их специальную подготовленность. При помощи таких упражнений занимающиеся в специализированных по легкой атлетике классах обучаются спортивной технике и тактике, воспитывают волевые качества, развивают силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах и ловкость [5].

Содержание этой части занятия зависит от физической подготовленности спортсменов, их возраста, пола, периода тренировки и специализации в том или ином виде легкой атлетики (в беге, прыжках, метаниях). Средства, включенные в основную часть учебно-тренировочного занятия: бег на отрезках различной длительности и с различной скоростью; упражнения с отягощениями; различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально подготовительные упражнения спринтера и барьериста.

Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки.

Во избежание однообразия, возникающего при частом повторении упражнений в основной части тренировочного занятия, вышеперечисленные средства тренировки рекомендуется применять с изменением методов или условий выполнения заданий. Например, стандартные длинные беговые отрезки можно пробегать в режиме минутного бега (за 1 мин пробегать 250–300 м) или прыжковые упражнения выполнять через фишки-отметки с изменением длины или частоты прыжка. При выполнении физических упражнений можно прибегать к использованию тренировок в затрудненных условиях с преодолением сопротивления или тренировок в облегченных условиях. К первому варианту можно отнести: выполнение различных упражнений в гору; с отягощением (легкоатлетический парашют); против ветра; по песку и мягкому грунту. Ко второму варианту относятся: выполнение упражнений под уклоном, буксировка (более быстрый тянет более медленного спортсмена) [6].

На подготовительном этапе в основной части занятия перспективно применять круговые тренировки. Специализированные комплексы данной тренировки преимущественно строятся из 10–15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы.

Физические упражнения основной части учебно-тренировочного занятия важно проводить в определенной последовательности в зависимости от направленности каждого упражнения.

Проведя анализ литературных источников, можно выделить следующую последовательность физических упражнений:

- упражнения для освоения техники или тактики и их совершенствования;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития силовых способностей;
- упражнения для развития общей и специальной выносливости [7].

В одно занятие обычно включают 2 или 3 разновидности указанных упражнений. Очень важно, чтобы спортсмены по возможности сочетали освоение техники или совершенствование в ней с развитием физических качеств. Однако и в

этом случае рекомендуется соблюдать указанную последовательность чередования упражнений.

Продолжительность основной части – 60–70 мин.

При любых вариантах тренировочных занятий обязательное значение имеет его заключительная часть. Она содержит упражнения, постепенно снижающие общее возбуждение организма легкоатлетов.

В эту часть урока включаются упражнения, проводимые в спокойном, равномерном темпе (например, бег 3–5 мин), упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, необходимо выполнять и упражнения для расслабления мышц и успокоения дыхания.

В конце следует подвести итоги занятия, выделить лучшие стороны у занимающихся, дать задания на дом и, построив легкоатлетов в шеренгу, организованно закончить занятие.

В заключении хотелось бы отметить, что при грамотном построении учебно-тренировочного занятия в специализированных по легкой атлетике классах можно решить проблемы по развитию физических качеств занимающихся, освоению двигательных умений и навыков, совершенствованию техники, также использование разнообразных физических упражнений позволяет активизировать внимание у атлетов, что благоприятно сказывается на дальнейшей заинтересованности в занятиях легкой атлетикой.

1. Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах и порядке приема лиц для получения начального образования, базового образования, среднего образования в специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства обороны Республики Беларусь, 18 июля 2014 г., № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.

2. Алабин, В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В. Г. Алабин. — Минск: Вышш. шк., 1981. – 207 с.

3. Формирование здорового образа жизни у школьников и молодежи: сб. ст. / Морд. гос. пед. институт; под ред. В.А. Букараева, В.С. Николаева. – Саранск, 2000. – 42.

4. Детская легкая атлетика. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федерации. – М : Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.

5. Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15–16-летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. К. Бондаренко. – М., 1994. – 23 с.

6. Кайтмазова, Е. Н. Легкая атлетика за рубежом. На старте женщины / Е. Н. Кайтмазова, В. П. Теннов. – М., Физкультура и спорт, 1978. – 54 с.

7. Волков, Л. В. Физическое воспитание учащихся: пособие для учителя / Л. В. Волков. – Киев: Радянська школа, 1988. – 184 с.

*Тустикбаев Н.А.,*

*Сулейменов О.А.*

Таразский государственный педагогический университет

Республика Казахстан, Тараз

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Tustikbaev N.A.,*

*Suleimenov O.A.*

Taraz State Pedagogical University

Republic of Kazakhstan, Taraz

## METHODOLOGICAL MODERNIZATION OF PHYSICAL CULTURE

**АННОТАЦИЯ.** Педагогические идеи и традиции народной педагогики, отражающие человеческие мечты, семью, мечту воспитания подрастающего поколения, их мнения и предложения, показывают связь между прошлым и настоящим. Национальные игры являются продолжением традиционного характера национального образования. Традиционные игры включают в себя концепцию стиля жизни, образа жизни, национальных традиций, смелости, верности, стремления к силе, терпения и т. д. Ценности являются признаком народной мудрости.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** педагогические идеи; Всемирный конгресс по спорту в современном мире; национальные соревнования; конкурентный.

**ABSTRACT.** Pedagogical ideas and traditions of folk pedagogy, reflecting human dreams, family, dream of educating the younger generation, their opinions and suggestions, show the link between the past and the present. National Games are continuation of the traditional nature of national education. Traditional games include the concept of lifestyle, mode of life, national traditions, courage, loyalty, aspiration to strength, patience, etc. The values are a sign of the popular wisdom.

**KEYWORDS:** pedagogical ideas; World Congress on Sport in the Modern World; national competitions; competitive.

Today, the content of education in the country is in a new direction. The President of Kazakhstan, Nursultan Nazarbayev, said: "Now we are moving towards the post-industrial world, which is the triumphant dominance of education-science-innovation." It is clear that the country's accession to world trends is the need to move to a qualitatively new level of education. The current stage of modernization of the Kazakh education and science system provides access to quality education, the acquisition of new skills, research and development of creative competencies. Education in the republic is entering a new phase.

When introducing updated educational content, it becomes necessary to introduce effective methods of physical education in secondary education. Today, the topic of physical education created in the new content. The Message of the President of the country N. Nazarbayev to the people of Kazakhstan – "Health, education and well-being of the citizens of Kazakhstan" notes that "citizens must be healthy for the rest of their lives and must be prepared for a healthy lifestyle for the environment" [1].



Physical education and sport are a combination of historical events resulting from the historical activities of people. Every year, the World Congress on Sport in the Modern World, which is held in different countries, emphasizes the importance of using health and a healthy lifestyle, as well as the use of research in the field of physical culture and sports in social and national.

Physical education and sport have been living since the appearance of human society. Through various games and contests, social relationships have been improved and the exchange of experiences has expanded.

Physical education and sport are part of a global and physical phenomenon and are not limited to government, economic and legal issues, entering into the aspect of interethnic communication.

The most important quantitative and qualitative changes in physical education and sport are the material and spiritual life of nations and nationalities, the results and paces of the formation of human society, the culture of health and healthy lifestyles, as well as the system of personal and social relationships and allow arbitrary judgments about behavioral norms.

The nature of physical education and sports serves as a basis for strengthening friendship between nations, as well as influence based on the rapprochement of different nationalities and their beliefs, but without the active intervention of individuals and groups, these phenomena cannot be born. If social, physical and sports teams do not participate in the development of these phenomena, they make mistakes and distortions, thereby creating the prerequisites for progressive development.

A special approach is to use popular mobile games. Currently, some of the available research suggests that they can be used by children of school age and adolescents. However, this issue should be considered much broader. It is well known that the game method is a special way of the complex development of physical activity. Therefore, this method can be used in sports pedagogy in various sports. In this paper, this issue is covered by the use of folk dance games in the classroom of national sports.

In the history of each nation there are thinkers who can show the highest achievements of the national culture. Great Abai, who took the same place from the Kazakh people. There are a lot of things about his work. He is not only a great and diverse person, but also a modern person, as a classic of Kazakh culture. Today, Abai's thoughts on Kazakh national sports are astounding. These ideas of the poet correspond to the modern concept of physical education and sport.

At the moment when national sport and games are the most important means of physical education, the great wisdom of the great Abai which in our minds is the genius of wisdom. His prestige in this area is remarkable. The study of early forms of physical education associated with the literature on archeology, ethnography and history.

The need to increase the activity of a healthy lifestyle is mandated in the country to strengthen the use of physical culture, including the promotion of national sports for a healthy lifestyle, in accordance with the country's decree "Expansion of further activities of mass-oriented activities in the field of healthy lifestyle" This question is mentioned in detail in the Message of the President of the Republic of Kazakhstan N.Nazarbayev to the people of Kazakhstan [2].

It is important to use an integrated approach to the education of the younger generation, active and socially beneficial activities and their comprehensive development. For this, it is necessary to constantly improve ways of shaping civil, creative work, spiritual interests and the needs of people. Education and upbringing is a single process. Of course, people get an education in the learning process, if this process is properly organized.

Studies have shown that widespread national sports are now forgotten and now they are considering reconstruction. These include: nervousness, curve mail, falcon, horse racing, hanging apples. To bring them back to life, you first need to reconstruct the existing sports facilities and the hippodrome, as well as build a new one in many places and recreation areas, based on the “Concept for the development of national sports and folk games”.

Highly qualified athletes develop personal qualities, which in turn contribute to sports and other activities. They include: good health, self-confidence, attitude to personal development, self-esteem, restraint, self-control. Psychologists and researchers argue that if a person seeks to achieve a goal (high sporting achievements and professional performance), he will have a positive impact on his or her own goals and may invite them into his life as an energy source.

National sports and folk games are an integral part of the harmonious education of the younger generation. In modern physical practice, people who have accumulated centuries of experience and knowledge in choosing the younger generation should be used to teach the younger generation based on folk dances and national sports.

The inexhaustible treasury of national pedagogy is a powerful learning tool in the modern world, because there are many ways people can develop a healthy lifestyle and develop mass physical culture and mass sports among nations, especially among people living in rural areas of our country. The development of national sports and folk games plays an important role in strengthening friendship and mutual understanding between the peoples living in Kazakhstan.

It is important to take measures to create teams of clubs in a widespread kickboxing team game. At least one team club should be organized in each region, for example, in football, hockey and other sports. [4]

In our country, a wide range of mobile games. Specialists divide mobile games into four groups:

1. Games with natural ingredients: asyk, beshas, leek, magic scar, beaker, smoke, etc.
2. Animal games imaginable: animal, camel, white socks, blue cow and so on.
3. Games with the use of the property: chewing gum, concealment, scratching, tucked pants, belts, towels, etc.
4. Non-instrumental games: pimples, scarlet fever, shingles, teeth, teeth, fringe, hide-and-see, etc. [5].

**The behavior of men is different. The first group includes mobile games,** such as aristocrats, lanterns, swings, neighbors, coins, hoops, bullets, necklaces and belts; The second group includes sports games such as chess, clash, horse breeding, gambling, kayak, kokpar, girls, silver, cross country khokpar, pedestrian racing, jogging, horse riding, camel racing, kazahsha kures, fencing, rock climbing; The third group includes games that featured the development of political and social life: khan good, evil bang, collective-hell, zeis-zheng, magic stick, hoop play.

The national games have a wonderful national health benefits for today's younger generation. All of this has been contributing to the constant growth of social and pedagogical requirements and the education of young people in accordance with society's needs [6].

To strengthen the foundations of our society, exemplary, moral education is one of the challenges today.

Pedagogical ideas and traditions of folk pedagogy, reflecting human dreams, family, dream of educating the younger generation, their opinions and suggestions, show the link between past and present. National Games is a continuation of the traditional nature of national education. Traditional games include the concept of life style, lifestyle, national traditions, courage, loyalty, aspiration to strength, patience, etc.

1. The Address of the President of the Republic of Kazakhstan NANazarbayev to the people of Kazakhstan "Nurly Zhol – Path to the Future" (November 11, 2014). – [EP]. Availability: <http://yandex.kz/yandsearch>.

2. "Salamatty Kazakhstan" Program for 2011–2015 approved by the Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan and the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan on the organization of activities for the implementation of the program "Healthy Lifestyle". – [EP]. – Availability: <http://yandex.kz/yandsearch>.

3. Conception of healthy lifestyle formation in the system of continuous education of the Republic of Kazakhstan // *Valetology, physical education*. – 2003. – № 1. – P. 11.

4. Ordabekov, S. *Medical Valeology*. – Taraz: Изд. дом «Таразы», 2005. – 256 p.

5. Brekman II *Valeology – science in health*. – M: *Physical education and sport*, 1990. – 180 c.

6. Sagindikov, E. S. *Kazakh national games* / E. S. Sagindikov. – Almaty: Rauan, 1991. – 175 p.

*Угляница Т.Л.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ФУТБОЛИСТОК 9–11 ЛЕТ**

*Uhlianitsa T.L.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS AGED 9–11 YEARS OLD**

**ABSTRACT.** The article discusses the importance of flexibility for athletes, reveals the constructive approaches to organization of flexibility development process in 9–11-year-old female football players, trends of flexibility dynamics in the course of use of complex technologies of flexibility development in football players of Brest Regional Olympic Reserve Center for Football are identified.

**KEYWORDS:** flexibility; physical qualities; dynamic and static flexibility; active and passive flexibility; training period.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается значение гибкости для спортсменок, раскрываются конструктивные подходы к организации процесса развития гибкости у футболисток 9–11 лет, выявляются тенденции динамики гибкости в процессе использования комплексных технологий формирования гибкости у футболисток ГСУ-СУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по футболу».

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гибкость; физические качества; динамическая и статическая гибкость; активная и пассивная гибкость; подготовительный период тренировки.

Футбол – контактная игра с частой сменой направления и темпа движения, что вызывает неизбежные столкновения, умышленные и неумышленные силовые приемы, такие как подножки, удары, подкаты, являющиеся причиной получения спортсменами повреждений суставов нижних конечностей. Медицинская статистика утверждает: большая часть суставных травм происходит в футболе. В этом виде спорта травмы коленного сустава составляют 70 % от общего числа травм и повреждений опорно-двигательного аппарата. Особенно часто повреждаются мениски (50 % случаев) [4]. Формирование гибкости как способности выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий, связок содействует частичному упреждению травматизма в данном виде спорта, во многом предопределяет профессиональную успешность футболисток, поскольку в случае травматизма родители, как правило, запрещают заниматься спортом.

Гибкость важна для проявления основных физических качеств футболиста, таких как координация, быстрота и сила, для снижения травматизма. Гибкость зависит от генетики, возраста, пола, утомления, разогрева мышц и связок, времени

суток и температуры воздуха, антропометрических показателей длины и веса тела (В.П. Губа, А.А. Яйлейнко, В.П. Шебеко).

По мнению ряда ученых (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.Л. Волков, В.И. Лях, В. Ягелло и др.), возраст до 12 лет является наиболее благоприятным для развития гибкости как у мальчиков, так и у девочек, причем максимальные возможности отдельных органов достигаются в разном возрасте, например, пик гибкости позвоночника и тазобедренных суставов приходится на 8–9 лет [3], подвижность суставов плечевого пояса достигает максимального значения в 9–10 лет [1]. В спортивной программе М.С. Золотарева сенситивным для развития гибкости у футболистов называется период 9–11 лет [2]. В исследованиях А.А. Гужаловского наиболее продуктивным периодом развития пассивной гибкости определен возраст 9–10 лет, активной – 10–14 лет.

В футболе важна динамическая и статическая, активная и пассивная гибкость. Пассивная статическая гибкость проявляется в сохранении выбранного положения за счет своего веса, активная – за счет напряжения мышц. Для футболиста гибкость важна при подкатах, при контроле мяча голеностопом, при замахах для удара. Гибкость в плечевых суставах позволяет увеличить амплитуду замаха при вбрасывании мячей из аута.

Ряд специалистов в области футбола (В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.А. Гужаловский) рекомендует использовать комплекс упражнений, направленный на разгибание ног в тазобедренном суставе, растяжку мышц, сгибающих ногу в коленном суставе, коленных связок, голеностопов, паха, мышц спины и плеч.

Режим работы любого спортсмена начинается с разминки, в которую входит определенный объем статических и динамических упражнений, направленных на соблюдение мер техники безопасности на тренировочных занятиях. Сокращение времени на разминку, как и короткие и энергичные движения, создают нагрузку на суставы, перенапряжение мышечных тканей, и в результате увеличивают риск получения травмы. Футбольная растяжка начинается с комплексной разминки: наклонов, вращения бедром и голенью, разворотов туловища, отведения и разведения рук, пружинящих выпадов, которые развивают как общую, так и специальную гибкость, прорабатывают различные связки и суставы.

В футболе важно развивать подвижность в суставах ног, позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах. Для этого используют махи, вращения, наклоны, повороты, сгибания и разгибания, которые могут выполняться самостоятельно, с партнером и оборудованием (на тренажерах, с отягощениями, на гимнастических стенках и снарядах, с гимнастическими палками, скакалками, жгутами и т. д. В футбольной практике популярными являются маховые движения рук и ног с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения ног с выпадами, наклонами, приседаниями, ходьба и бег длинными шагами, прыжки в шаге и на месте, подтягивание ног к груди и т. д. Растяжку целесообразно начинать с мышц спины и бедра, переходя к малым группам мышц. Т.В. Зайцева, Е.Ю. Шутьева рекомендуют после 10-секундного удержания растянутого положения мышц минутную расслабляющую паузу. При этом следует придерживаться постепенности, избегать болевых ощущений, задержки дыхания футболистов.

Для определения различий в показателях гибкости у футболисток 9–11-летнего возраста нами была проведена диагностика 35 воспитанниц ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по футболу» на основе предложенных А. Нельсоном и Ю. Кокконеном 10 тестов, результаты которых характеризовали подвижность в основных группах суставов. Реципиенты выполняли наклон вперед, наклон вправо; наклон влево, разгибание в колене правой ноги, разгибание в колене левой ноги, растяжка мышц (на левой), сгибающих ногу в колене и мышц, приводящих ногу в положение стоя на одной ноге, растяжка мышц (на правой), сгибающих ногу в колене и мышц, приводящих ногу в положение стоя на одной ноге, растяжка мышц (на левой ноге) бедер, голени, плеч, спины в положении стоя на одной ноге, растяжка мышц (на правой ноге) бедер, голени, плеч, спины в положении стоя на одной ноге.

На начальной стадии педагогического эксперимента мы использовали упражнения на постепенные многократные растягивания мышц и упражнения, максимально растягивающие мышцу по всей длине, например, растягивающих дистальный, средний и проксимальный ее участки в разогнутом, слегка согнутом и сильно согнутом положении голени. Со второй половины первого месяца с детьми практиковался метод циклических напряжений-расслаблений с постепенным увеличением времени и амплитуды (метод Е.М. Захарова), что способствовало развитию активно-динамической гибкости. На последующем этапе многократные растягивающие упражнения постепенно сменились чередованием разнохарактерного напряжения мышц в изометрическом режиме с растягивающими упражнениями. На заключительном этапе работы с футболистками превалировали силовые упражнения с предельной амплитудой, развивающие прочность суставов, силовую выносливость, пассивную гибкость, развитие которой происходит в разы быстрее активной гибкости.

Продуктивность в подготовке футболисток 9–11 лет показали статические упражнения растягивающего характера, а также упражнения, формирующие подвижность тазобедренного, голеностопных и коленных суставов (отведение, приведение, сгибание, разгибание ног в различных исходных положениях), упражнения, влияющие только на голеностопные суставы (сгибания, разгибания, движения внутрь, наружу). Для увеличения подвижности во всех отделах позвоночника рекомендуются наклоны, повороты туловища из различных исходных положений. На контрольном этапе эксперимента в упражнениях «наклон вперед сидя», «наклон влево», «наклон вправо» не было отмечено существенных отличий в контрольной и экспериментальной группах, а в остальных была отмечена более высокая положительная динамика в экспериментальной группе, с которой проводился ряд целенаправленных мероприятий по развитию гибкости. Например, в упражнении растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц, приводящих ногу в положение «стоя на левой ноге» улучшение в контрольной группе составило  $2,3 \pm 1,08$  см, а в экспериментальной –  $3,5 \pm 1,07$  см.

Таким образом, в процессе формирования гибкости у футболисток 9–11 лет следует создавать «запас гибкости», использовать потенциал сопряженного совершенствования силы и гибкости, сочетание динамических и статических упражнений, грамотное построение процесса развития гибкости с превалированием на начальных этапах развития активной гибкости в процессе использования методов многократного растягивания мышц, максимального растягивания мышц по всей длине, циклических напряжений-расслаблений с постепенным увеличением времени и амплитуды,

чередования разнохарактерного напряжения мышц в изометрическом режиме с растягивающими упражнениями.

1. Зайцева, Т. В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений / Т. В. Зайцева, Е. Ю. Шутьева [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-u-studentov-posredstvom-fizicheskikh-uprazhneniy>. – Дата доступа: 3.03.2019.

2. Золотарёв, М. С. Программа спортивной подготовки по футболу / М. С. Золотарёв. – Тула: «ДЮСШ академия футбола», 2017. – 42 с.

3. Литвинова, О. В. Мониторинговые технологии как основа системы занятий по тхэквондо со здоровьесберегающей направленностью / О. В. Литвинова, В. Ю. Лебединский // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. – № 3. – Т. 1. – С. 152–156.

4. Рукосуев, Д. А. Особенности развития физиологической гибкости у спортсменов ушу 10–12 лет / Д. А. Рукосуев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-fiziologicheskoy-gibkosti-u-sportsmenov-ushu-10-12-let>. – Дата доступа: 3.03.2019.

УДК 373.016:796-053.5 (476)

*Федорова А.М.,*

*Ильина Н.С.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*Fedorov A.M.,*

*Ilyina N.S.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG SENIOR SCHOOLCHILDREN**

ABSTRACT. The article assesses the attitude of senior schoolchildren to physical culture, sport and lessons of physical culture and health.

KEYWORDS: pedagogy; physical education; sport; lesson.

АННОТАЦИЯ. В статье произведена оценка отношения учащихся старших классов к физической культуре, спорту и к урокам физической культуры и здоровья.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогика; физическая культура; спорт; урок.

Ни одна сфера человеческой деятельности не может обойтись без тесного взаимодействия с физической культурой, так как физическая культура и спорт основные приоритеты общества в целом и каждого человека в отдельности. Здоровье – самая

главная ценность каждого человека, а физическая культура способствует сохранению здоровья в самой лучшей форме. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом значении в жизни каждой личности. Все газеты, журналы, книги, интернет сегодня пишут о важности физических занятий. Многие люди все больше и больше узнают о пользе физических действий для здоровья. Однако нельзя не отметить тот факт, что нынешнее поколение молодых людей, рожденное в век информационных технологий, меньше проводит времени на площадках для игр, а больше занято пролистыванием страниц в социальных сетях Instagram, Vk, Facebook, Twitter и т. д.

Подобная тенденция наблюдалась среди учащихся учебного заведения Гимназии № 16 в период прохождения производственной практики. Чтобы выявить причины нежелания заниматься физической культурой, нами была предпринята попытка проведения социологического опроса, в котором приняли участие ученики 9–11-х классов данного учебного заведения. Полученные результаты позволили выявить ряд наиболее характерных закономерностей. Среди них можно отметить:

- крайне низкий уровень физического здоровья основной части детей;
- недостаточное внимание к образованию учащихся в области физической культуры;
- отсутствие устойчивых интересов, мотиваций, потребностей и установок на самостоятельные занятия физической культурой;
- слабое распространение среди школьников знаний о физической культуре;
- отсутствие традиций физического воспитания в семье;
- загруженность с подросткового возраста различного рода репетиторами по специальным предметам;
- большое количество времяпрепровождения за компьютерными играми, социальными сетями, просмотром роликов и фильмов, различных сайтов;
- лень и широкое распространение вредных привычек.

Вместе с тем опрос показал, что не все учащиеся столь негативно относятся к урокам физической культуры и спорту в целом. Так, 54 % учащихся 9 классов осознают важность физической культуры, хотя и не понимают, для чего именно им в будущем нужен багаж знаний о физической культуре. Совсем иная картина наблюдалась среди учеников 10-х, 11-х классов. Среди участников более 85 % вообще не видят надобности в уроках физической культуры. Поэтому вполне очевидными были ответы на вопрос «Всегда ли вы с нетерпением ждете уроки физической культуры»: 98 % опрошиваемых дали отрицательный ответ и только 2 % ответили «иногда». Среди респондентов, принимавших участие в опросе, не было ни одного, кто бы ответил, что с нетерпением ждет и посещает уроки физической культуры. На наш взгляд, основная причина кроется в отсутствии мотивации заниматься спортом и физической культурой.

С каждым годом все больше учащихся считает, что для достижения успеха, не касающегося спортивной карьеры, не обязательно заниматься физически и не обязательно приобретать знания, умения, навыки физической культуры. Поэтому нам интересно было узнать, готовы ли ученики исследуемых классов найти время и возможность для занятий физкультурой или спортом. Так учащиеся 9-х и частично 10-х классов ответили, что у них мало времени чтобы заниматься спортом, но при необходимости они могли бы его найти. Меньше всего времени на занятия физической культурой остается у учеников 11-х классов. И думается, этому есть логическое объ-



яснение: одиннадцатиклассники больше загружены учебными профильными предметами и готовятся к сдаче экзаменов и ЦТ.



Рисунок – Отношение учащихся к физической культуре

В контексте исследования большое значение имеет определение уровня престижа и моды занятий физической культурой. Из полученных данных можно предположить, что нынешнее поколение не считает престижным быть сильнее, выше, быстрее. А значит, у молодежи появляются новые приоритеты далекие от физической культуры и спорта.

Также нами был предложен ряд вопросов, касающихся спорта. 70 % учащихся ответили, что интересуются спортивными новостями и смотрят трансляцию спортивных мероприятий через интернет и телевизор. Больше всего учащиеся любят смотреть спортивные передачи по таким видам спорта, как футбол, биатлон, большой теннис, художественная гимнастика. На вопрос «Каких белорусских спортсменов вы знаете?», ответы распределились следующим образом: 1-е место – Дарья Домрачева, 2-е место – Виктория Азаренко, 3-е место – Александр Глеб. Полученные результаты не могут не радовать. Они свидетельствуют о том, что подрастающее поколение интересуется теми спортивными событиями, которые происходят с представителями нашей спортивной элиты.

Результаты проведенного исследования позволили наметить пути решения и корректировки сложившейся ситуации:

- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития молодежного массового спорта;
- совершенствование организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внеклассные формы, организация спортивно-массовых мероприятий для учащихся и их родителей.

1. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 2–6.

2. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 432 с.

*Фокеева Е.Э.,*

*Мельник Е.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ В СИСТЕМЕ «СПОРТСМЕН-ЛОШАДЬ»

*Fokееva E.E.,*

*Melnic E.V.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## MANIFESTATION FEATURES OF AGGRESSION IN THE «ATHLETE-HORSE» SYSTEM

**ABSTRACT.** This article outlines the research and its results which took place on the basis of the Republican Center of the Olympic Preparation «Ratomka» on the theme: the impact of aggression manifestation on effectiveness of a competition.

**KEYWORDS:** aggression; equestrian sport; «athlete-horse» system.

**АННОТАЦИЯ.** В статье изложено исследование и его результаты, которое проходило на базе Республиканского центра олимпийской подготовки «Ратомка» на тему влияния проявления агрессии на результативность соревнования.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** агрессия; конный спорт; система «спортсмен-лошадь».

Проблема агрессивности на современном этапе развития психологической науки является одной из центральных, так как ее проявление рассматривается во многих сферах жизнедеятельности. Внимание исследователей направлено на изучение причин агрессии, закономерностей формирования и проявления агрессивного поведения, ее диагностику. Тем не менее, большинство поставленных вопросов еще далеки от окончательного решения: нет общепризнанной теории агрессии, не решен вопрос о возможностях предупреждения или снижения уровня агрессии, контроля и нахождения способов ее регуляции [1; 2].

Изучение агрессивности в спорте не является исключением. Во многих видах спорта, особенно с непосредственным физическим контактом, различные формы контролируемой физической агрессии необходимы. Ведущие тренеры (А.Я. Гомельский, А.В. Тарасов, В.В. Тихонов и др.) считают агрессивность профессионально значимым качеством для спортсменов. Агрессивные тенденции в ситуациях спортивного соревнования, допускающие проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться [3].

Агрессия рассматривается как «поведение, при котором преследуется цель причинить другим живым существам физический и моральный ущерб или ограничить их желания. С этой точки зрения спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Проблема агрессии в спорте имеет практическое значение, так как многие

тренеры и спортсмены считают агрессивность важным качеством для достижения успеха в различных видах спорта. По мнению ряда ученых, соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие “агрессивность” заменяют понятием “спортивная злость”» [4].

Проблема изучения и коррекции агрессивного поведения в конном спорте в процессе психологической подготовки изучена недостаточно. Больше внимания уделялось разработке психологических критериев отбора, подбору лошадей для всадников, обеспечению эффективной работы в системе «всадник – лошадь», изучению влияния предстартовых состояний спортсмена: боевой готовности, лихорадки, апатии, уверенности в себе на успешность выступления лошади [5; 6; 7]. Агрессию в конном спорте принято воспринимать как неповиновение животного, с которым контактирует спортсмен, но зачастую проявление агрессии лошади провоцирует сам человек, тренер или всадник.

Особенностью системы «всадник-лошадь» является то, что всадник управляет живым объектом – лошадью, которая является сложной благодаря наличию своеобразной системы саморегуляции, инстинкта самосохранения. Необходимость выполнения совместных действий с лошадью, перемещений, прыжков и др., переживания физических воздействий, связанных с изменением поведения лошади и окружающей среды требуют от спортсмена постоянного контроля своего поведения и движений лошади, отслеживания изменений соревновательной ситуации и точности выполнения упражнений [7].

Несмотря на богатейший теоретический и эмпирический материал, имеющийся по проблеме агрессии и агрессивности в спорте, остаются недостаточно изученными вопросы ее проявления при изучении системы «всадник-лошадь».

Цель исследования: выявить особенности проявления агрессии в системе «спортсмен-лошадь», ее влияние на результативность тренировок и успешность выступлений на соревнованиях у всадников различной квалификации.

Исследование проходило на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства «Ратомка» в спортивном отделении выездки. Выборку представили спортсмены 16–22 лет, состоящие в группах СПС-ВСМ (n=15). Они были разделены по уровню мастерства: «Мастера спорта» (n=8) и «Кандидаты в мастера спорта» (n=7).

Для изучения особенностей проявления агрессии в конном спорте использовались методики диагностики: проективный тест руки Вагнера и опросник Спилберга «Оценка агрессивности» [8]. Также была разработана карта наблюдения, которая включала четыре параметра: 2 для спортсмена и 2 для лошади, которые распределялись по степени проявления агрессии в этом виде спорта.

Тест руки Вагнера позволил выявить склонность к открытому агрессивному поведению. Испытуемым предлагалось 9 изображений кистей рук и одна пустая карточка, при показе необходимо было описать воображаемые действия кисти. Анализ проводился по категориям: указания, агрессия, страх, зависимость, коммуникация, зависимость. По результатам диагностики у группы «МС» установки направлены на социальное партнерство, агрессия проявляется в меньшей мере, что обусловлено их более высоким уровнем мастерства.

Опросник Спилберга «Оценка агрессивности» был направлен на изучение уровня агрессии и особенностей ее проявления как состояния, черты, темперамента, реакции, а также аутоагрессии, гетероагрессии и контроля агрессии (таблица 1). Спортсменам предлагались три блока вопросов «как я чувствую себя сейчас», «как я чувствую себя обычно», «когда я зол или разъярен».

Таблица 1 – Результаты диагностики агрессии спортсменов (опросник Спилберга)

Группа	Агрессия как			Ауто-агрессия	Гетеро-агрессия	Уровень контроля агрессии
	состояние	черта характера	темперамент			
МС	1,2	20,7	4,6	12,1	13,4	18,2
КМС	0,5	16	5,3	13,9	12,7	20,9
Норма	10,84±2,27	18,52±3,75	7,67±2,58	15,18±4,24	15,75±3,71	21,90±4,93

Полученные данные оценки агрессивности по опроснику Спилбергера указывают на малое различие показателей по шкалам «агрессия как состояние», «агрессии как темперамент», «гетероагрессия» и «уровень контроля агрессии». Все показатели шкал находятся в пределах нормы, кроме шкалы – «агрессия как состояние». Можно предположить, что на результат по данной шкале повлияло время проведения диагностики – до тренировки. В это время спортсмены не подвергались влиянию катализаторов проявления агрессии.

Разницу в полученных результатах по шкале «аутоагрессии», которая выше у группы КМС, по сравнению с группой МС можно объяснить особенностями тренировочного процесса и недостаточным уровнем мастерства спортсменов. Разница по шкале «агрессия как черта характера», у группы М выше, чем у группы КМС может свидетельствовать о тенденции к проявлению профессиональной деформации у спортсменов (при  $P < 0,05$ ).

По результатам наблюдения две трети спортсменов больше всего подвержены сильному проявлению меньшей степени агрессии. И лишь одна третья часть спортсменов переводит меньшую степень агрессии в большую по отношению к лошади (таблица 2). Лошади в какой-то мере подавляют проявление меньшей степени агрессии спортсмена. Только одна треть лошадей реагирует на меньшую степень проявления агрессии, и лишь одна седьмая часть лошадей переводит меньшую степень агрессии в большую.

Таблица 2 – Результаты наблюдения за агрессией в системе «всадник – лошадь»

Объект наблюдения	Параметр наблюдения	Оценка параметра (n/15)	Оценка (балл, макс. 10)
Спортсмен	Резкие движения, использования хлыста	12/15	8
Спортсмен	Дергает сильно повод, все методы управления используются для наказания	4/15	4
Лошадь	Сопrotивление, не выполняет команд, отбивает на команды спортсмена	7/15	9
Лошадь	Встает на дыбы, отказывается от работы	2/15	6

Для спортсмена среди проявлений агрессивного поведения (от меньшей степени к большей) отмечаются: резкие движения поводом, использования хлыста не для подсказки правильного действия лошади, а для наказания, причинения физического и морального вреда; сильные удары по туловищу лошади ногами и хлыстом; методы управления лошадью становятся способами наказания, спортсмен «дергает за железо», причиняя физический вред.

Для лошади (от меньшей степени к большей) характерны: вскидывание головы вверх, сопротивление командам спортсмена, удары задними ногами на подсказки хлыстом; лошадь встает на задние ноги и ее корпус становится перпендикулярно земле, что способствует потере равновесия спортсмена и возможности падения; лошадь отказывается от работы, не реагирует ни на команды спортсмена, ни на подсказки, ни на наказание.

Также, исходя из наблюдений, можно выделить три цепочки проявления агрессии в конном спорте: «тренер – спортсмен – лошадь», «спортсмен – лошадь», «лошадь – спортсмен». Во время наблюдения присутствовали случаи, когда из-за давления тренера на спортсмена тот начинал проявлять признаки агрессии, большинство которых переходили в различные степени проявления агрессии по отношению к лошади.

Полученные результаты позволили сделать следующие выводы. Выделение признаков проявления агрессии в системе «всадник-лошадь» позволило разработать карту наблюдения и количественно их оценить. Наблюдаются три разновидности проявления агрессии в конном спорте: косвенно – от тренера к спортсмену и затем к лошади, от лошади к спортсмену и от спортсмена к лошади. Повышенная агрессия в тренировочном процессе у спортсменов-всадников поддается коррекции со стороны тренера и физических упражнений. Для оптимизации агрессивного поведения в системе «всадник-лошадь» тренеру следует уделить особое внимание обеспечению благоприятных взаимоотношений со спортсменами, пресекать проявление агрессии по отношению к лошади.

1. Реан, А. А. Изучение агрессивности личности / А. А. Реан // Психология изучения личности. – СПб., 2010. – 251 с.

2. Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии / Т. Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 81–88.

3. Ашкинази, С. М. Агрессия в спорте: материалы к лекции / С. М. Ашкинази, В. Л. Марищук, Е. Н. Курьянович. – СПб.: ВИФК, 2003. – 26 с.

4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

5. Бойкова, М. В. Обоснование системы «всадник-лошадь» с учетом соматометрических показателей для управления тренировочным процессом спортсменов-конников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 14.00.02 / М. В. Байкова. – Малаховка, 2000. – 128 с.

6. Кремер, М. Как добиться высоких результатов 8 пунктов программы по подготовке лошади: пер. с англ. / М. Кремер. – М.: АКВАРИУМ, 2003. – 288 с.

7. Нероденко, В. Психология конного спорта / В. Нероденко. – Киев: Имидж Принт, 2009. – 88 с.

8. Воскресенская, Е. В. Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 95.

*Хатажуков Д.Б.,*

*Руднева Л.В.*

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого  
Российская Федерация, Тула

## **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СОВЕРШЕНИЮ ПЕРВОГО ПРЫЖКА С ПАРАШЮТОМ: РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ**

*Khatazhukov D.B.,*

*Rudneva L.V.*

L.N. Tolstoy Tula State Pedagogical University  
Russian Federation, Tula

## **SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF SENIOR PUPILS ATTITUDE TO THE FIRST PARACHUTE JUMP: REGIONAL ASPECT**

**ABSTRACT.** The article discusses the results of a sociological analysis on identification of the attitude of senior pupils of Tula region to the first parachute jump.

**KEYWORDS:** sociological analysis; senior pupils; first parachute jump.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются результаты проведенного социологического анализа по выявлению отношения старшеклассников Тульской области к совершению первого прыжка с парашютом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** социологический анализ; старшеклассники; первый прыжок с парашютом.

В настоящее время растет число желающих, особенно среди старшеклассников, заниматься экстремальными видами спорта, к которым относятся и прыжки с парашютом.

По данным проведенного нами мониторинга Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России (ДОСААФ) регионального отделения по Тульской области нами отмечается положительная динамика прихода юношей 16–18 летнего возраста для занятий парашютным спортом. Также мы отмечаем и тот факт, что увеличивается число юношей совершивших ознакомительный прыжок с парашютом, с 200 человек в 2016 г., до 325 чел. в 2018г.

По данным опроса, нами выявлено, что большая часть допризывной молодежи посещают занятия в аэроклубах с целью в будущем служить в воздушно-десантных войсках, другие хотят испытать свои волевые качества, третьи из-за интереса и желания испытать сильные эмоции. Также нами отмечено, что в настоящее время произошла модернизация парашютных систем для совершения ознакомительного прыжка, в частности «изменилась каскадная схема работы – стабилизация на принудительное раскрытие», что увеличило количество желающих совершить даже первый прыжок с парашютом [1].

Одной из задач нашего исследования явилось проведение социологического анализа по выявлению отношения старшеклассников к совершению первого прыжка с парашютом в ДОСААФ Тульской области.

Для решения данной задачи нами была разработана анкета, состоящая из 6 вопросов.

В анкетном опросе принимали участие старшеклассники 16–18 лет в количестве 100 человек.

В результате анализа ответов старшеклассников на вопросы анкет мы выявили, что 30 % юношей испытывают сомнения в положительном исходе прыжка, у 20 % старшеклассников вызывают сомнения надежность парашютных систем, 15 % опрошенных вообще не готовы совершить прыжок без усиленной подготовки.

Относительно реализуемой программы для обучения парашютистов, 50 % старшеклассников высказалось, что программа в большей степени соответствует требованиям. Однако 35 % респондентов отмечают, что необходимо увеличить количество занятий по наземной подготовке на тренажерах, 2 % юношей хотят увеличить количество занятий по укладке парашютов; 13 % – увеличить количество занятий по развитию силы, координации.

Вызвали у нас интерес ответы на вопрос, «Какие цели вы ставите при совершении первого прыжка с парашютом?». Мы получили следующие результаты:

45 % старшеклассников хотят самоутвердиться, 39 % проверить свои волевые качества, 5 % – «просто интересно», 5 % опрошенных хотят осуществить свою мечту, 5 % указывают на то, что это будет полезно в армии и лишь 1 % юношей хотят заниматься парашютным спортом.

Наибольшее количество старшеклассников хотят самоутвердиться. Это мы связываем с тем, что старший школьный возраст это тот возраст когда в их самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, которое является центральным «новообразованием» данного возрастного периода. Также у старшеклассников появляется желание выделиться, отличиться любой ценой; плюс стремление заслужить уважение и авторитет у товарищей. Возникают и яркие, но обычно сменяющие друг друга увлечения.

Не менее важным явился ответ на вопрос «Какое из утверждений наиболее полно характеризует парашютный спорт?». В результате нами отмечено, что большая часть старшеклассников (63 %) указали, что это спорт для смелых и целеустремленных людей, 29 %, – что это спорт всех желающих и лишь 8 % отмечают, что это спорт для людей с расстройствами психики.

Таким образом, проведенное социологическое исследование на старшеклассниках, посещающих ДОСААФ Тульской области, наталкивает нас на мысль о необходимости доработки и совершенствования существующих методик теоретической и практической подготовки к выполнению первого прыжка с учетом индивидуальных особенностей старшеклассников, которая должна включать в себя следующие условия:

1. Меры по снижению влияния стресс-факторов на организм занимающихся – имитация этапов выполнения ознакомительного прыжка.
2. Формирование у старшеклассников уверенности в положительном исходе прыжка, надежности парашютной техники.
3. Моделирование условий выполнения первого прыжка.

4. Достижение необходимого уровня физической готовности.
5. Учет индивидуальных особенностей обучаемых.
6. Сокращение перерывов между окончанием подготовки к выполнению прыжка и моментом его совершения.
7. Обучение старшеклассников методике самонастроя к выполнению прыжка с парашютом.
8. Применение инновационных форм работы (демонстрация учебных фильмов со слайдовым разбором типичных ошибок).

По нашему мнению, каждое из этих условий представляет собой существенный компонент педагогического процесса, непосредственно воздействующий на физическую, специальную и психологическую подготовленность старшеклассников и в целом на готовность к совершению прыжка с парашютом.

1. Курс парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации. – М: Центральная типография МО РФ, 2013. – 88 с.

УДК 613.71:572.511.2+373.016:796

*Цзан Юйци,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ У-ШУ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Zang Y.Q.,  
Logvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **USE OF WUSHU IN CORRECT POSTURE FORMATION IN PRESCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT.** This article examines the martial arts curriculum and its impact on the correct posture conformation in preschool children.

**KEYWORDS:** preschool children; martial arts curriculum; correct posture.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрыто содержание занятий у-шу и их влияние на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети дошкольного возраста; занятия с элементами у-шу; правильная осанка.

Для успешного обучения в школе у ребенка должна быть сформирована оптимальная двигательная активность, достигнуто нормальное физическое развитие орга-



нов и систем организма. Дети в 5–6 лет понимают значение двигательной активности, правильной осанки для здоровья, проявляют интерес к разнообразному содержанию самостоятельной двигательной активности, к подвижным играм со сверстниками, способны в определенной степени оценить успехи в освоении разных двигательных умений, проявлять физические качества. Особенности развития в этот период являются быстрый темп роста и развития всех органов и систем, в частности костно-суставной, мышечной и нервной. Костная ткань у детей мягкая и эластичная, легко деформируется. В процессе роста организм детей изменчив и податлив к различным внешним как положительным, так и негативным воздействиям. Наиболее часто в дошкольном возрасте встречаются следующие виды нарушения осанки: вялая осанка, сутулая спина, плоская спина, плоско-вогнутая спина, кругло-вогнутая спина, плоскостопие.

Основными причинами нарушений осанки являются: вялой осанки – слабое развитие мускулатуры, недостаточная двигательная активность; сутулой спины – неправильная поза при сидении и лежании; плоской спины у быстро растущих детей – отставание развития мышечной системы от быстро растущих костей скелета; плоско-вогнутой спины – неравномерный тонус мышц. При кругло-вогнутой осанке все изгибы позвоночника увеличены, что приводит к нарушению работы внутренних органов, расположенных в грудной клетке и брюшной полости. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие, при котором снижается амортизация стопы, в результате чего внутренние органы становятся не защищенными от сотрясений.

Физические упражнения являются основным средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, так как они оказывают общеукрепляющее действие на организм детей, повышают работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды, укрепляют мышечно-связочный аппарат, устраняют имеющиеся отклонения.

Для формирования правильной осанки важно последовательное решение частных задач, среди которых: создание представления о правильной осанке; формирование мышечного корсета, стимулирование развития мышц спины, живота, пояса верхних конечностей; укрепление мышц стопы и голени; повышение общего и эмоционального тонуса организма ребенка.

Выполнение симметричных упражнений из гимнастики у-шу позволяет сохранить срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости их выполнение позволяет выравнивать мышечный тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно, растягивать напряженные мышцы и напрягать ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. К таким позициям и упражнениям можно отнести: бинбу, юэбу, мабу (мабу пицуань) и др.

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. При нарушении осанки во фронтальной плоскости в грудном отделе изменяется исходное положение верхних и нижних конечностей, придавая телу асимметричное положение: гунбу, чунцюань; дэнтуй чунцюань; мабу чунцюань и т. п.

Деторсионные физические упражнения проводят в сторону, противоположную торсии: они способствуют растягиванию сокращённых и вытягиванию укороченных

мышц: себу, цзопаньбу, динбу, дулибу, чабу. На занятиях положительный эффект достигается чередованием общеразвивающих, дыхательных, специальных упражнений и упражнений в расслаблении.

Гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, тем более, что плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей. Нередко плоскостопие является спутником сколиоза или патологической осанки. В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени можно выполнять специальные упражнения из положений лежа и сидя.

В формировании правильной осанки особую роль играет не столько сила мышц, сколько равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги. С этой целью выполняют упражнения, которые укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса. В начале занятий изучают индивидуальные особенности развития каждого ребенка, его двигательные умения, физическую подготовленность и способность организма переносить физическую нагрузку. Постепенно увеличивают гибкость позвоночника, восстанавливают нарушения выраженности естественных изгибов в сагитальной плоскости, выравнивают мышцы спины при боковом искривлении посредством применения специальных упражнений. Выбирают специальные упражнения и обеспечивают надлежащие условия для их выполнения в соответствии с конкретным видом нарушения осанки. Коррекция чрезмерно увеличенных естественных изгибов осуществляется во время выполнения упражнений с исключением влияние угла наклона таза, тяжести головы, верхних конечностей и туловища на позвоночник. Преимущественное воздействие оказывает на те отделы позвоночника, в которых изменения выражены в большей степени. В каждом случае обосновывается подбор и использование целесообразного положения.

Сохранение правильной осанки в движении более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, поддерживая равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованы. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки без напряжения отведены назад, живот подтянут, голову не наклонять.

Одним из проблемных аспектов является распределение содержания занятий для формирования правильной осанки у детей средствами у-шу. В исследовании поставлена задача разработать содержание занятий с элементами у-шу для формирования правильной осанки у детей 5–6 лет.

Программа занятий рассчитана на 6 недель при двухразовых занятиях в неделю, продолжительностью 30–40 минут для детей 5–6 лет. На первой неделе предлагаются упражнения для развития физических способностей и специальных умений – упражнения по цзибэнгун у-шу (основы мастерства), что предполагает ознакомление с техникой выполнения следующих упражнений: 1) чжэнтитуй (прямой мах ногой), сетитуй (диагональный мах ногой), цэтитуй (мах ногой в сторону, вайбайтуй (круговой мах ногой наружу), лихэтуй (круговой мах ногой вовнутрь); 2) Основные формы шага: гунбу – лукообразный шаг, мабу (мабу) – шаг «верхом на лошади», пубу – стелющийся шаг, суйбу – пустой шаг, себу – шаг-остановка и т. д.; 3) прыжки: сюань цзы

– «бабочка», чжуань шэнь бай лян – удар в прыжке «стопа-лотос» с поворотом туловища и т. д.; 3) упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы; 4) упражнения для развития силы мышц живота, спины (прямые скручивания на полу, обратные скручивания, планка, подъем ног в висе с согнутыми коленями и т. д.). На второй неделе запланировано освоение техники чанцюань (длинный кулак) на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) чанцюаня. На третьей неделе знакомятся с техникой бацзицюань (кулак восьми пределов) на основе выполнения упражнений по цзибэньгун в сочетании с формой (отделением, комплексом) бацзицюаня. На четвертой неделе осваивают упражнения у-шу с «мечом» (палкой) по цзибэньгун у-шу (основы мастерства), у хуа цзянь – круговые вращения мечом (палкой) с поворотом туловища, гуа цзянь – «цепляющее» движение «мечом» (палкой). На пятой неделе – фаньцзыцюань (переворачивающийся кулак) – на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) фаньцзыцюаня. На шестой неделе знакомятся с тайцзицюань стиля Чень – на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) тайцзицюаня.

Использование спортивного инвентаря и оборудования позволяют повысить эмоциональность занятий. Хорошо сочетать специальные упражнения для формирования мышечного корсета с упражнениями на шведской стенке, для мышц туловища, плечевого пояса, свода стопы. Можно эффективно использовать гимнастический канат, гимнастическую палку, силовой эспандер для укрепления мышц плечевого пояса, растяжения мышечно-связочного аппарата; мягкие мячи, ребристые дорожки – для снятия мышечного спазма.

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособ. / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

2. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд. доп. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 103 с.

3. Борисова, М. М. Процесс обучения начальной базе ушу детей дошкольного возраста: история и современность / М. М. Борисова, Е. В. Горянова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2013. – № 4. – С. 42–49.

4. Линь, Сяомэй. Основная тренировка ушу, психологическое и физиологическое развитие детей / Линь Сяомэй // Вестник Пекинского университета физкультуры, 2003. – С. 6.

5. Чжан Цайцин. Ушу для детей и здоровье / Чжан Цайцин // Фуцзяньские Спортивные Технологии, 2003 (4). – С. 39–41.

*Черненко Т.А.,  
Мухина М.П.*

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Российская Федерация, Омск

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК 5–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

*Chernenko T.A.,  
Mukhina M.P.*

Siberian State University of Physical Culture and Sports  
Russian Federation, Omsk

## **PHYSICAL PREPAREDNESS OF 5–7-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS**

**ABSTRACT.** Research results on the features of physical qualities development in 5–7-year-old girls engaged in sports-fitness groups and initial training groups are presented.

**KEYWORDS:** artistic gymnastics; physical qualities; girls; sports and fitness group; initial training group.

**АННОТАЦИЯ.** Представлены результаты исследований особенностей развития физических качеств девочек 5–7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивная гимнастика, физические качества, девочки, спортивно-оздоровительная группа, группа начальной подготовки.

В сложнокоординационных видах спорта одним из значимых изменений, в частности в спортивной гимнастике, является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Спортивная гимнастика находится в постоянном развитии, которое ведет за собой интенсивный рост и структурирование, интеграцию и дифференцирование ее элементов. Появляются новые сложные упражнения, увеличивается концентрация сложности соревновательных программ, происходит ускорение процесса подготовки гимнастов. Учитывая соревновательную деятельность, углубленная специализация начинается в дошкольном возрасте, а наивысшие достижения демонстрируются к 14–16 годам.

Введение в практику дошкольного физического воспитания Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [1], привело к снижению требований к его содержанию и отразилось в сокращении упражнений гимнастического характера.

Проблемная ситуация, сложившаяся на современном этапе в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки по спортивной гимнастике, характеризуется наличием противоречий между необходимостью своевременного освоения простых прикладных навыков, составляющих основу сложных гимнастических навыков, и неготовностью юных спортсменов к их освоению вследствие низкого уровня развития физических качеств.

**Цель исследования** – выявление уровня развития физических качеств девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе.

**Методы исследования.** Оценка физической подготовленности проводилась по методике А.И. Кравчука (1998) [2], что обусловлено необходимостью объективной оценки уровня развития основных физических качеств, составляющих основу для освоения простых гимнастических упражнений, с учетом возрастных особенностей развития.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе БУ ДО г. Омска «СДЮСШОР № 25», в нем приняли участие 46 девочек 5–7 лет, из них 24 девочки по результатам тестирования [3] были зачислены в группу начальной подготовки (тренер-преподаватель М.В. Петрова, Г1) и 22 девочки – в спортивно-оздоровительную группу (тренер-преподаватель Н.С. Кирьяш, Г2) по причине несоответствия показателей занимающихся для зачисления на этап начальной подготовки. Тестирование проводилось три раза в год: в сентябре 2017 года, январе и мае 2018 года по 15 показателям.

Сравнительный анализ полученных результатов с нормативными значениями, соответствующими возрасту, выявил на начало учебного года низкий уровень развития у девочек и Г1 и Г2 двух качеств – ловкости и быстроты, а также у девочек 5 и 6 лет выносливости, и у девочек 6–7 лет в гибкости и скоростной силы.

Таким образом, основным результатом в спортивную секцию является набор здоровых детей, но с низким уровнем развития физических качеств, что создает определенные трудности в организации тренировочного процесса. Анализ показателей физической подготовленности девочек Г1 и Г2 на начало учебного года выявил отсутствие достоверных различий между ними. Анализ коэффициентов вариации выявил наличие и сохранение спустя четыре месяца занятий полной и средней однородности всех групп в ловкости и скоростной силе. В других качествах отмечено незначительное повышение однородности групп, что свидетельствует о необходимости реализации во втором полугодии дифференцированного подхода в развитии физических качеств.

Анализ среднегрупповых показателей физической подготовленности девочек Г1 и Г2 по t-критерию Стьюдента для малых выборок на начало учебного года выявил отсутствие достоверных различий между ними. По окончании четырех месяцев занятий достоверные изменения при  $P_0 < 0,05-0,01$  отмечены только в Г2 в трех качествах – выносливости, быстроте, а также гибкости, (за исключением девочек 6 лет). По окончании учебного года достоверные изменения отмечены только в гибкости у девочек 6 лет.

Выявление возрастных особенностей развития физических качеств девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, предполагало вычисление темпов роста по Броуди и их перевод в условные единицы.

Так, в первом полугодии в Г1 благоприятные периоды для развития физических качеств отмечены на 5 году жизни в гибкости, на 6 г. ж. – в ловкости, в Г2 – на 5 г. ж. во всех качествах, за исключением скоростной силы, на 6 г. ж. – выносливости, быстроты и скоростной силы, на 7 г. ж. – динамической силы.

Во втором полугодии в Г1 благоприятные периоды для развития физических качеств отмечены на 5 г. ж. в выносливости, быстроте и скоростной силе, на 6 г. ж. – во

всех качествах, за исключением ловкости, на 7 г. ж. – во всех физических качествах. В Г2 – на 5 г. ж. – в скоростной силе, на 6 г. ж. – в ловкости, скоростной силе и гибкости, на 7 г. ж. – только в ловкости.

Несмотря на наличие благоприятного периода в Г1, низкий уровень у всех девочек сохранился в ловкости и выносливости, а также у девочек 5–6 лет в быстроте и у девочек 5 и 7 лет в динамической силе. Тогда как в Г2 более половины девочек имели возрастной уровень развития в выносливости, гибкости а также у всех девочек 5–6 лет скоростной силе и девочек 6–7 лет в динамической силе, что согласуется с данными М.П. Мухиной (2017) [4].

Корреляционный анализ показателей подготовленности на основе учета высоких корреляционных связей выявил на начало учебного года у всех девочек как Г1, так и Г2, различный уровень в развитии физических качеств. Спустя 4 месяца занятий у всех девочек 5 и 6 лет сохраняется рассогласование в развитии качеств, тогда как у всех девочек 7 лет отмечается увеличение количества связей в Г1 до семи, в экспериментальной Г2 до девяти, что составляет 47 и 60 % соответственно из возможных.

По окончании учебного года в Г1 в развитии физических качеств вновь отмечается различие, в Г2 – сохранение слабого согласования. Следует выделить скоростно-силовые качества, имевших наибольшее количество связей, как в Г1, так и в Г2.

#### **Выводы:**

1. Реализация в современных дошкольных учреждениях физического воспитания не позволяет своевременно в соответствии с возрастом развивать физические качества, что создает особые сложности для развития в последующем специальных физических качеств, и соответственно, не позволяет качественно осваивать простые гимнастические навыки.

2. Реализация на первом году обучения стандартных подходов в развитии физических качеств, указанных в дополнительной общеобразовательной программе, в условиях низкого исходного уровня развития ведет к опозданию их развития и, как следствие, в условиях специально организованных занятий ведет к скачкам в их развитии. Скачок в развитии гибкости неблагоприятно влияет на развитие скоростной и динамической силы.

1. Сайт Министерства просвещения России. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>.

2. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания): монография: в 3 ч. / А. И. Кравчук. – Новосибирск: 1998.

3. Сайт Федерации спортивной гимнастики России. – Режим доступа: <http://sportgymrus.ru/>.

4. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста: моногр. / М. П. Мухина. – Омск: СибГУФК, 2017. – 167 с.

*Чжу Чжу,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ СОДЕРЖАНИЯ  
СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕБЕНОК И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Zhu Zhu,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**THE RESULTS OF COPING THE CONTENT OF SPORTS  
AND DANCING ACTIVITIES BY CHILDREN  
IN THE EDUCATIONAL AREA “CHILD AND PHYSICAL CULTURE”**

**ABSTRACT.** The article presents the knowledge, skills and ways of their use by children as a result of children's fitness practicing.

**KEYWORDS:** children's fitness; knowledge; skills; personal and substantive results.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлены знания, умения и способы их применения детьми в результате занятий детским фитнесом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** детский фитнес; знания; умения; личные и предметные результаты.

Детский фитнес сегодня рассматривают как одно из современных направлений оздоровительной гимнастики; как синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, танцев; как социокультурный феномен в области физической культуры, как целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности для поддержания, укрепления и сохранения физического, социального, духовного здоровья, профилактики заболеваний, приобщения к здоровому образу жизни на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них. Фитнес удовлетворяет потребности детей в двигательной активности; создает условия для ее разнообразия, способствует освоению спортивных и танцевальных движений под музыкальное сопровождение; координирует двигательную деятельность; совершенствует ответные реакции мышц на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление); учит слышать и понимать музыку, выражать свои эмоции в спортивно-танцевальных композициях и др.

Разносторонность детского фитнеса и его вариативность обеспечивают детям дополнительную двигательную нагрузку и успешную реализацию в ней, способствуют расширению диапазона двигательных действий, развитию чувственного и эмоционального восприятия, образного мышления и воображения; воспитывают стремле-

ние к познанию, адекватному поведению в группе, проявлению личностных качеств, таких, как смелость, настойчивость, чуткость, отзывчивость, активность, внимательность и др.

Основным видом деятельности в детском фитнесе является спортивно-танцевальная. Спортивная составляющая проявляется координированным сочетанием и техничным выполнением двигательных действий по правилам из популярных игровых видов спорта, гимнастики, акробатики, аэробики с современным спортивным инвентарем и оборудованием под музыкальное или ритмическое сопровождение в парах, группах, командах. Танцевальная составляющая представлена ритмичными, выразительными движениями, выстраиваемыми в определенную композицию, в которой танцевальные шаги сочетают в себе элементы ходьбы, бега, прыжков, подпрыгиваний, подскоков, скольжений, поворотов, раскачиваний, варьирование основных движений со спортивным и танцевальным инвентарем и оборудованием под музыкальное сопровождение. Музыкальная составляющая формирует эмоциональную сферу, совершенствует мышление, развивает красоту движений, вызывает сложное эмоциональное воздействие, влияет на поведение, оптимизирует физиологические и психические функции, помогает регулировать эмоциональное состояние. Выразительность движений и музыки вызывает чувства, помогающие переживать эмоциональные напряжения, формирует позитивное отношение к окружающему миру, к самому себе, позволяет оценивать и формировать взгляды, вкусы, интересы.

Воспитанники от 5 до 7 лет знают:

- основные правила игровых видов спорта (футбол, баскетбол, хоккей, теннис), содержание танцевальных композиций на фитолах, степах, с элементами черлидинга со спортивным инвентарем (мячи, палки, ленты и др.) и танцевальными атрибутами (косички, цветы, веточки), их структуру (вводная, основная, заключительная части);

- возможные сочетания танцевальных и спортивных движений (повороты с удержанием поз и равновесия, вращения с элементами защиты в игровой деятельности, танцевальные связки с элементами спортивных игр, движения с опорой, на опоре, по ориентирам, прыжок, бросок, финальное усилие) со спортивным инвентарем и танцевальными атрибутами для зрелищности спортивно-танцевальной композиции;

- основные действия игроков в соответствии с правилами командной игры (защита, нападение, оборона, взаимодействие с партнерами по команде, с соперниками по игре), движения в соответствии с характером музыкальной композиции (гармоничные движения, позы для сохранения пространственного рисунка движений, темп, ритм, танцевальная техника и пластика в спортивно-танцевальных композициях под музыкальное сопровождение);

- действия по правилам видов спорта с партнерами по команде (суть игры, основные игровые действия, штрафные очки, потеря подачи, ведение счета, способы выполнения бросков, передач, подач, ударов), по пространственному рисунку танцевальных движений (шеренга, колонна, диагональ, круг, квадрат, ромб), может сопоставить отличительные черты спортивных и танцевальных движений в процессе умственной деятельности;

- спортивно-танцевальные профессии (тренер, хореограф), судья, следящий за соблюдением правил игры и фиксирующий результаты спортивного состязания или спортивно-танцевальной композиции.



умеют:

– при косвенном руководстве взрослого эмоционально сопереживать развитию игровых событий (поддержать команду, радоваться победе, переживать временную неудачу),

– при косвенном руководстве взрослого выполнять движения из танцевальных композиций с элементами видов спорта в парах (кружение – с точностью передачи, вращение с удержанием равновесия и позы – с последующим броском), группами (девочки синхронно танцуют, мальчики выполняют игровые комбинации с футбольными мячами) под музыкальное сопровождение;

– самостоятельно изменять амплитуду и темп выполнения игровых действий в парах, группах, командах (наклоны, повороты, танцевальные шаги, подскоки на фитболах, степсах) в соответствии с характером музыкального сопровождения;

– при косвенном руководстве взрослого контролировать содержание игровой обстановки (изменить характер движений с обороны на нападение, с защиты ворот на их оборону и т. п.), взаимодействовать с партнерами в спортивно-танцевальной деятельности (соблюдать последовательность, синхронность, чередование танцевальных и спортивных движений в зависимости от содержания спортивно-танцевальной композиции);

– при косвенном руководстве взрослого исполнять роль защитника, вратаря, нападающего, импровизировать действия игроков и их движения по правилам игры, участвовать в командных состязаниях по видам спорта (футбол, хоккей, баскетбол, теннис), активно участвовать в обсуждении результатов в спортивно-танцевальной деятельности со сверстниками, зрителями, родителями, делиться впечатлениями, высказывать мнение о своих эмоциях, сравнивать и отдавать предпочтение видам игровых заданий и полученным результатам;

– самостоятельно выполнять основные движения игровых видов спорта (подача, передача, ведение, отбивание, прием, бросок, удар, захват) в разных ситуациях (нападение, защита, оборона, сохранение и удержание равновесия, синхронность выполнения) под музыкальное сопровождение, ориентироваться в игровой ситуации (побеждает, проигрывает, «ничья», равный поединок, сильный соперник), регулировать ритм, скорость двигательной реакции, степень мышечных усилий в соответствии с характером спортивных движений и танцевальных композиций;

– при косвенном руководстве взрослого подчинять свои действия интересам командной игры, предвидеть тактику игры соперников, регулировать степень мышечных усилий в соответствии с условиями игровой ситуации и характером танцевальной композиции.

Дети умеют применять полученные знания, умения и способы деятельности для:

- 1) организации диалога со сверстниками и взрослыми на спортивно-танцевальные темы;
- 2) самостоятельного выбора вида спорта и танцевальных занятий для реализации спортивно-танцевальной деятельности в новых условиях, с новыми партнерами, в новых композициях;
- 3) применения средств спортивно-танцевальной деятельности в новых видах деятельности;
- 4) передачи эмоций, чувств, настроения, характера во взаимодействии с партнерами в групповой и командной спортивно-танцевальной деятельности.

Личностными результатами являются:

1) устойчивый познавательный интерес к спортивно-танцевальной деятельности, позитивное эмоционально-ценностное отношение к полученным своим результатам и достижениям сверстников, желание принимать активное участие в спортивно-танцевальной деятельности;

2) умение выполнять разные функции в спортивных играх и танцевальных композициях под музыкальное сопровождение;

3) умение подчинять свои действия правилам, учитывать характер, темп, ритм спортивно-танцевальной композиции, согласовывать свои действия с партнерами;

4) умение устанавливать контакты, взаимодействовать в разных игровых ситуациях и танцевальных композициях со сверстниками и взрослыми;

5) умение побеждать и уважать победу соперника, адекватно оценивать результаты и достижения в спортивно-танцевальной деятельности свои и командные, выражать свои чувства и эмоции.

Метапредметными результатами выступают:

1) умение ориентироваться в видах спорта (личные, командные, летние, зимние, игровые, массовые), музыке для спортивно-танцевальных композиций (песни для детей, о спорте; классическая музыка);

2) умение анализировать отличительные характеристики и назначение спортивного инвентаря и оборудования, танцевальных атрибутов, характера музыкального сопровождения;

3) умение понимать и соблюдать установленные правила, обсуждать эмоциональное состояние, вызванное спортивно-танцевальной деятельностью со сверстниками и взрослыми, применять сформированные знания и умения в новых условиях для самовыражения в достижении личного и командного успеха.

Предметными результатами являются:

1) понимание значения спорта, танцев, спортивно-танцевальной деятельности в личной жизни;

2) умения выполнять различные виды спортивно-танцевальной деятельности: понимать и соблюдать правила по видам спорта, активно участвовать в постановке танцевальных композиций, использовать танцевальные атрибуты, спортивный инвентарь и оборудование по его назначению, выполнять движения из спортивно-танцевальных композиций под музыкальное сопровождение, изменять характер упражнений в соответствии с музыкальным ритмом;

3) умение демонстрировать собственные достижения в спортивно-танцевальной деятельности для сверстников, взрослых, зрителей;

4) умение обсуждать результаты спортивно-танцевальной деятельности, применять правильные термины, делиться впечатлениями с взрослыми и сверстниками.

1. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД Белый ветер, 2003. – 172 с.

2. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

*Чэнь Лан,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЭЛЕМЕНТАМИ У-ШУ**

*Chen L.,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AGE CHILDREN'S FLEXIBILITY ON PHYSICAL EXERCISES CLASSES WITH WUSHU ELEMENTS**

**ABSTRACT.** The article presents the possibility of preschool children's flexibility developing on classes with wushu elements.

**KEYWORDS:** children of preschool age; gymnastics wushu; physical qualities; flexibility

**АННОТАЦИЯ.** В статье обоснованы возможности развития гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях с элементами у-шу.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** дети дошкольного возраста; гимнастика у-шу; физические качества; гибкость.

Дошкольный возраст является периодом для успешного развития физических качеств, в частности гибкости, которая во многом зависит от врожденных биологических факторов. Однако при систематическом, целенаправленном воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на ее развитие [3]. Гибкость целесообразно развивать комплексом средств в процессе занятий физическими упражнениями. В последнее время в учреждениях дошкольного образования широкую популярность приобретают дополнительные занятия по образовательной области «Физическая культура», в содержание которых входят элементы из видов спорта, в частности, гимнастики у-шу. Гибкость имеет важное значение для воспитания двигательных качеств и физического развития.

Новизна исследования заключается в организации условий и выборе содержания организованной и самостоятельной двигательной активности детей 5–6 лет в рамках оказания дополнительных образовательных услуг по образовательной области «Физическая культура». Отличительными особенностями дополнительных занятий с элементами у-шу являются: методы стимулирования двигательной активности, применяемые в традиционной китайской гимнастике у-шу; новые формы занятий физическими упражнениями, в которых реализуется потребность в разнообразии двигательных действий, выполняемых с нетрадиционным инвентарем; создается педагогическая технология формирования оптимальной двигательной активности, в

которой учитываются индивидуальные способности, сформированный интерес к нетрадиционным занятиям физическими упражнениями, уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Содержание занятий ориентировано на стимулирование развития гибкости и разнообразия двигательной активности в учреждениях дошкольного образования с использованием физкультурно-оздоровительных технологий в условиях развивающей среды образовательного процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста положениями и выводами, в которых обоснованы теоретико-методологические основы организации и содержания режима двигательной активности детей 5–6 лет за счет включения занятий с элементами у-шу, показаны современные возможности для популяризации занятий с элементами у-шу, разнообразия режима двигательной активности в учреждении дошкольного образования и в семье; обоснована система формирования оптимального режима двигательной активности детей 5–6 лет в рамках оказания дополнительных образовательных услуг по образовательной области «Физическая культура» с элементами у-шу и разработаны способы ее реализации; сформулированы положения и содержание научно-методического обеспечения развития физических качеств у детей в процессе занятий физическими упражнениями с элементами у-шу (на примере гибкости); выявлены особенности формирования интереса к двигательной активности и возможности его реализации; обоснована целесообразность стимулирования оптимального режима двигательной активности детей 5–6 лет.

Цель работы: оценить эффективность развития гибкости у детей дошкольного возраста средствами у-шу. Задачи: 1) обосновать выбор упражнений у-шу для развития гибкости у детей дошкольного возраста; 2) оценить динамику гибкости в процессе развития гибкости у детей 4–5 лет на занятиях физическими упражнениями с элементами у-шу.

Исследование проводилось для выявления возможностей развития гибкости на занятиях с элементами у-шу в физическом воспитании детей дошкольного возраста. У детей контрольной и экспериментальной групп проведены упражнения для оценки гибкости: «мост», наклон вперед. В учреждении дошкольного образования и на дополнительных занятиях наблюдали за детьми для оценки динамики развития исследуемых показателей. Дети контрольной группы занимались в соответствии с Учебной программой дошкольного образования, в экспериментальной группе – на дополнительных занятиях вводили элементы у-шу, определили разнообразие движений по видам и способам выполнения, учитывали особенности различных двигательных действий. Полученные результаты позволили выявить детей, способных освоить минимум движений на занятиях гимнастикой у-шу.

Занятия с элементами у-шу для развития гибкости у детей обеспечивают высокий уровень ее проявления, свободу, быстроту и экономичность движений при выполнении физических упражнений. Низкий уровень развития гибкости затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение. Зафиксированы лучшие показатели при выполнении наклона вперед и «моста» у детей, занимающихся физическими упражнениями с элементами у-шу.

Оценка уровней выполнения контрольного упражнения «мост» выявила следующие результаты. Показатели высокого уровня у девочек КГ 25 % в начале и 62,5 % в конце исследования, в ЭГ высокий уровень наблюдали у 11,1 % в конце исследования. Средний уровень выполнения упражнения в КГ отмечен 33,3 % в начале и конце исследования, в ЭГ показатели среднего уровня отмечены 37,5 % в начале и 25 % при повторном проведении. Показатели низкого уровня в КГ выявлены 66,7 % в начале и 55,6 % при повторном проведении, в ЭГ показатели низкого уровня уменьшились с 37,5 до 12,5 % в конце исследования. Результаты выполнения контрольных упражнений мальчиками 4–5 лет оказались следующими: высокие результаты зафиксированы на уровне 30 %, в ЭГ увеличились с 37,5 до 62,5 %; средний уровень в КГ с 10 % в начале увеличился на 30 % при повторном проведении, в ЭГ с 37,5 до 25 % соответственно; низкий уровень результатов в КГ снизился с 60 до 30 %, в ЭГ – с 25 % в начале до 12,5 % при повторном проведении.

При выполнении контрольного упражнения стойка на одной ноге в КГ отмечено увеличение показателей высокого уровня с 40 до 50 %, в ЭГ показатели увеличились с 50 % до 62,5 %. Средний уровень выполнения упражнения в КГ отмечен 20 % в начале и 40 % при повторном проведении, в ЭГ показатели среднего уровня 37,5 % отмечены за период эксперимента.

Результаты выполнения контрольного упражнения «мост»: в КГ отмечены до 10 % в конце исследования, в ЭГ данные показатели увеличились с 37,5 до 50 %. Средний уровень выполнения увеличен в КГ с 20 % до 50 %, в ЭГ данный показатель отмечен 12,5 % в начале и 37,5 % при повторном проведении. Низкий уровень выполнения оценили в КГ 80 % в начале и 40 % в конце исследования, в ЭГ показатель уменьшился с 50 до 12,5 % в конце исследования.

Эффективность педагогического воздействия упражнений с элементами у-шу можно проследить по результатам анализа прироста показателей гибкости у детей 4–5 лет (таблица).

Специфическими средствами развития гибкости являются физические упражнения с различной амплитудой движений и различные позы в гимнастике у-шу. Различают активные и пассивные, динамические и статические упражнения. На занятиях с детьми доля статических упражнения должна быть существенно меньше динамических. Детям дошкольного возраста доступны для освоения такие позиции, как гунбу (лук), суйбу (кот), пубу («припавший к земле»), себу (скрученная), цзопаньбу (отдых), дулибу (на одной ноге), чабу (скрестная); кроме этого возможно обучение технике элементов у-шу руками и ногами [2].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, могут составлять программы отдельных дополнительных занятий. При планировании работы над развитием гибкости учитывали то, что активная гибкость развивается медленнее пассивной, что для развития подвижности в различных суставах необходима разная продолжительность занятий. В результате выполнения специальных упражнений относительно быстро увеличивается подвижность в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, медленно – в тазобедренных суставах и позвоночнике. На занятиях решают образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Например: 1) способствовать увеличению гибкости; 2) нормализовать процессы возбуждения и торможения 3) воспитывать настойчивость, целеустремленность.

Таблица – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений девочками 4–5 лет

Группа	Период обследования	Девочки		Мальчики	
		Контрольные упражнения		Контрольные упражнения	
		Наклон вперед, см	Мост, см	Наклон вперед, см	Мост, см
ЭГ n=10	Начало исследования	4,37±0,24	40,5±1,91	4,37±0,69	43±2,68
	Конец исследования	14,12±1,00	28,25±1,99	9,37±1,94	23,87±3,02
	Достоверность различий	t=8,23	t=3,87	t=2,41	t=4,72
		p<0,001	p<0,01	p<0,05	p<0,01
КГ n=9	Начало исследования	3,66±0,28	44±1,25	3,8±0,81	46,8±2,40
	Конец исследования	5,55±0,89	39,66±1,01	4,4±0,75	35,5±3,93
	Достоверность различий	t=1,88	t=2,52	t=0,54	t=2,45
		p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Достоверность различий КГ – ЭГ		t=6,34	t=5,09	t=2,38	t=2,34
		p<0,001	p<0,001	p<0,05	p<0,05

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособ. / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник; Белорус. гос. у-нт. физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

2. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд. доп. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 103 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

УДК 796.91

*Шаранкова В.С.,*

*Пристапа В.П.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ КОНЬКОБЕЖЦЕВ. ВЕЛИКИЕ ЧЕМПИОНЫ

*Sharankova V.S.,*

*Pristupa V.P.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## INTERNATIONAL SKATING UNION. FAMOUS CHAMPIONS

ABSTRACT. The article discusses the sporting achievements of the best figure skaters and speed skaters of the world, as well as the history of the International Skating Union creation.

KEYWORDS: International Skating Union; development history; records; new judgment system; champions.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрены спортивные достижения лучших фигуристов и конькобежцев мира, а также история создания международного союза конькобежцев.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Международный союз конькобежцев; история развития; рекорды; новая судейская система; чемпионы.

Международный союз конькобежцев является международной спортивной федерацией, признанной Международным олимпийским комитетом (МОК), управляющей такими видами спорта как фигурное катание и конькобежный спорт (шорт-трек) по всему миру.

Союз был организован в Схевенингене (Нидерланды) в 1892 году. Является одной из старейших международных спортивных федераций. Цель создания – установить единые правила и нормативы для коньковых видов спорта и организовывать проведение международных соревнований. А первый чемпионат под своей эгидой он провел в феврале 1896 года в Санкт-Петербурге. Сейчас штаб-квартира находится в Лозанне, Швейцария. С 2016 года президентом ИСУ является Ян Дакейма.

По состоянию на лето 2008 года, ИСУ состоял из 63 государств-членов, из них 11 членов составляют совет управляющих. Чтобы добавить какие-либо предложения к повестке дня заседания, надо иметь поддержку со стороны 4–5 членов. Предложения по повестке дня утверждаются большинством в две трети голосов.

В течение второй половины XIX века неофициальные международные соревнования как на коньках, так и по фигурному катанию, были организованы в разных частях мира. Первые официально зафиксированные соревнования по конькобежному спорту были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Соревнования были выиграны мистером Лэмбом, который пробежал дистанцию 15 миль за 46 минут. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века. В 1742 году в Эдинбурге был создан первый в мире конькобежный клуб, а в 1830 такие клубы появились в Лондоне и Глазго, в 1849 году – в Филадельфии, в 1863 г. – в Нью-Йорке, в 1864 г. – Тронхейме и Петербурге. В 1879 году в Англии учреждена национальная федерация конькобежного спорта. Англия первая в мире организовала национальное первенство, состоявшееся 8 декабря 1879. Первый чемпионат Европы по фигурному катанию состоялся в 1891 году, а первый чемпионат мира состоялся в 1896 году и выиграл его Гилберт Фукс. В соревнованиях участвовали только мужчины. В 1902 году женщина, Мэджи Саерс, впервые вышла на Всемирный конкурс, заняв второе место. ISU быстро запретил женщинам конкурировать с мужчинами, и в 1906 году организовал для них отдельный конкурс. На чемпионате мира 1908 года было представлено парное катание, где титул выиграла Анна Гюблер и Генри Бургер. Первые олимпийские соревнования по фигурному катанию также состоялись в 1908 году.

Фигурное катание – это зимний вид спорта, в котором спортсмены двигаются на коньках на льду с исполнением элементов под музыку. В официальных соревнованиях, как правило, разыгрываются четыре комплекта медалей: в одиночном женском, одиночном мужском катании на коньках, в парном катании, а также в танцах на льду. Фигурное катание включено в программу зимних Олимпийских игр. Международный союз конькобежцев (ISU) объявил, что он не будет учитывать мировые рекорды по фигурному катанию, установленные до введения новой рейтинговой системы. Теперь производительность элементов будет оцениваться по шкале от «–5» до «+5» баллов (ранее система оценки была от «–3» до «+3»). Достижения таких российских спортсменов, как Евгения Медведевой, Алина Загитовой, Татьяна Волосожар и Максим Траньков войдут в категорию исторических. Однако сами спортсмены спокойно

относятся к таким изменениям. По их мнению, записи рекордов важнее для представителей других видов спорта.

Алина Загитова – российская фигуристка, выступает в женском одиночном катании. Олимпийская чемпионка 2018 года в индивидуальных соревнованиях и серебряный призер в командных соревнованиях. Обладательница исторического мирового рекорда в короткой программе.

Юзуру Ханью – японский фигурист, двукратный олимпийский чемпион в 2014 и 2018 годах в одиночном катании, чемпион мира в 2014 и 2017 годах, четырехкратный победитель финала Гран-при. Действующий обладатель мировых рекордов за короткую программу, произвольную и их сумму.

Конькобежный спорт – это спорт, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть определенное расстояние на ледовом стадионе в кругу на коньках. Он разделен на классический и шорт-трек.

Йохан-Олаф Косс – знаменитый норвежский конькобежец. Родился 29 октября 1968 года. Четырехкратный олимпийский чемпион (1992 – 1500 м, 1994 – 1500, 5000 и 10 000 м), серебряный призер Олимпийских игр 1992 года на дистанции 10 000 м, трехкратный чемпион мира (1990, 1991, 1994) и чемпион Европы (1991) в классическом многоборье. Лучший спортсмен года в Норвегии в 1994 году.

Свен Крамер – голландский конькобежец, трехкратный олимпийский чемпион (2010 – 5000 м, 2014 – 5000 м и в командной гонке), серебряный призер Олимпийских игр (2006 – 5000 м, 2014 – 10 000 м), многократный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, многократный чемпион Нидерландов. Обладатель мирового рекорда на дистанциях 5000 и 10 000 м, а также в командной гонке.

Шорт-трек – это тип конькобежного спорта. В соревнованиях несколько спортсменов (обычно 4–8: чем больше расстояние, тем больше спортсменов в гонке) одновременно катаются по овальному ледовому треку длиной 111,12 м.

**УДК 796.035**

*Шудейко А.А.,*

*Луцкая О.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ИППОТЕРАПИИ КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Shudeiko A.A.,*

*Lutskaya O.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **THE INFLUENCE OF EQUINE THERAPY AS A THERAPEUTIC METHOD OF TREATMENT ON THE HUMAN BODY**

**ABSTRACT.** The article regards the definition of equine therapy, considers the ways of its impact on people with physiological, psychological and behavioral problems.



KEYWORDS: equine therapy; treatment; PTSD; cerebral palsy; depression; addiction; autism.

АННОТАЦИЯ. В статье дается определение иппотерапии, рассматривается механизм ее воздействия на людей с физиологическими, психологическими и поведенческими проблемами.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: иппотерапия; лечение; посттравматическое стрессовое расстройство; церебральный паралич; депрессия; зависимость; аутизм.

Иппотерапия, также известная как «лошадиная терапия», – это физический, профессиональный и логопедический терапевтический метод лечения, в котором используются движения и другие качества лошадей. Термин взят от греческого “hippos” – лошадь, и буквально означает «лечение с помощью лошади». Эта конная терапия используется в рамках комплексной программы по лечению многих заболеваний. Это мощный метод лечения, который включает лошадей для решения поведенческих проблем и способствует ускорению личностного развития человека [1].

Известно, что лошади способны настраиваться на человеческие эмоции, часто отражая поведение всех вокруг них. Людям, которые только пытаются обрести уверенность в себе и научиться общению с животными, иппотерапия помогает улучшить самооценку, поощряет их желание брать ситуацию под контроль и бороться со страхами, которые, как им кажется, сильнее их самих.

Иппотерапия также учит ответственности, напористости, хорошей трудовой этике и навыку общения. В конечном счете, занятия, проводимые с лошадьми, направлены на демонстрацию того, как строить позитивные отношения в любых жизненных ситуациях, в том числе дома и на работе. Самый ценный урок заключается в понимании, что успех и удовлетворение в жизни приходят от участия в непрерывном физическом и умственном усилии для достижения поставленных целей.

Тот факт, что лошади способны считывать и осознавать, как чувствует себя пациент, подтверждается как зарубежными, так и отечественными сертифицированными специалистами по иппотерапии.

Лошади – это животные-жертвы. По этой причине они более приспособлены к окружающей среде и более чувствительны к эмоциональным состояниям, чем собаки и другие животные, обычно используемые во вспомогательной терапии.

Эта эффективная методика уже используется специалистами в области психического здоровья с невероятными результатами в лечении отдельных лиц, а также групп людей с особыми потребностями.

Иппотерапия применяется по различным показаниям и рекомендуется для следующего: депрессия; токсикомания; посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР); синдром дефицита внимания; расстройство пищевого поведения; поведенческие проблемы; слабоумие; коммуникационные потребности; тревожность; проблемы с социализацией; угнетение доверия [2].

Лошадиная терапия может способствовать многочисленным улучшениям, которые могут возникнуть всего за 2–3 сеанса. Это относится к развитию самоуважения; коммуникативных навыков; самоанализа; релаксации; расширению возможностей личности; межличностных отношений; самоконтроля; умения сосредоточиться и сконцентрироваться; ощущения счастья.

Своими положительными впечатлениями поделились первые респонденты, ветераны, а также жертвы домашнего насилия. Они говорят, что почувствовали облегчение симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) с помощью терапевтической верховой езды. Один из бывших офицеров королевской канадской конной полиции (КККП) с ПТСР рассказал, что иппотерапия помогла ему справиться с травмой, а его жене – в лечении рака.

Постоянное занятие верховой ездой помогает людям с двигательными проблемами, такими как **церебральный паралич**.

Этот метод терапии вводит физическую активность в безопасной, тщательно контролируемой, визуально интересной среде. Во время сеанса лошадь движется щадящими повторяющимися движениями – шагом или рысью. Лошадь может совершать до 100 шагов в минуту. В течение получасового сеанса такое движение будет осторожно создавать движения детского организма тысячи раз. Это помогает детям развивать равновесие и контролировать свои движения разными способами.

Проходя реабилитацию с помощью иппотерапии, ребенок с ДЦП может:

- поддерживать баланс с соответствующей помощью в течение определенного периода времени;

- управлять лошастью, сжимая колени;

- поворачивать лошадь, используя поводья;

- держать голову прямо;

- взаимодействовать с терапевтом и другими ассистентами.

Такие дети могут в значительной степени получать удовольствие от зрительно изменяющейся окружающей среды и, конечно, от непосредственного взаимодействия с животными.

Клиники иппотерапии часто специализируются в помощи тем, у кого депрессия, тревожное состояние, и тем, кто не может управлять своим гневом или справиться с горем.

**Депрессия** – это состояние, которое может повлиять на всю жизнь человека: он может чувствовать, что у него нет мотивации, он не может сделать что-то и вещи, которые раньше заставляли чувствовать себя счастливым, больше не радуют. Появляется чувство разбитости, раздражительности, нерешительности, грусти, несчастья, усталости и напряжения.

Депрессия влияет на то, как человек относится к себе: чувство безнадежности, бесполезности – бремя для других людей. Возможно, даже чувствует, что ни в чем нет никакого смысла.

Это на самом деле важно – протянуть руку и получить помощь, ведь никто не застрахован от проблем с психическим здоровьем. Иппотерапия, как правило, не включает в себя много разговоров – она в большей степени направлена на то, чтобы помочь разобраться с чувствами и позволить этим чувствам дополнить жизнь вместо того, чтобы они копились и мешали самопознанию.

Занятия по иппотерапии проходят на улице, на свежем воздухе в леваде или манеже с лошадьми. Природа исцеляет нас: наши биоритмы меняются, наше дыхание замедляется, и мы можем успокоиться и вновь увидеть перспективы.

Лошади хорошо осведомлены и чувствительны, и они знают, кто возле них, поэтому, работая с лошадьми, человек должен быть здесь и сейчас – нет места для посторонних мыслей, он должен присутствовать с лошастью и думать об отношениях с ней.

Лошади обеспечивают немедленную обратную связь, они реагируют на наш язык тела, на наши чувства или на их подавление. Лошади ощущают то, что мы чувствуем, они чувствуют себя в безопасности, когда мы выражаем то, что действительно происходит с нами. Вряд ли вы сможете притворяться, что с вами все в порядке рядом с лошадью [3].

Для многих людей, которые борются с **наркотической** или **алкогольной зависимостью** и испытывают значительные ощущения неадекватности и пониженной уверенности в себе, работа с лошадьми может способствовать повышению их чувства уверенности в себе и самооценки. Иппотерапия позволяет им завоевать доверие лошади и безусловную любовь. Для многих людей с зависимостью это совершенно новый опыт, который может быть жизнеутверждающим. Они часто испытывают невероятное чувство удовлетворения во время сеансов терапии с лошадьми.

Конные клиники также предлагают программы для **молодежи из групп риска** и молодых людей, восстанавливающихся после употребления психотропных веществ.

Пользу от иппотерапии ощущают и дети с аутизмом. Это достигается благодаря моторным, эмоциональным или сенсорным ощущениям, которые появляются во время верховой езды [4].

В то время как растущий объем исследований показал, что общение с домашними животными приносит большую пользу детям, дети-аутисты испытывают сложности с тем, как правильно прикасаться к предметам и животным. Следовательно, они могут испытывать трудности, играя с обычными питомцами, такими как кошки или собаки, которые не терпят грубого обращения. Поэтому именно лошадиная терапия, проводимая с профессионалом, может помочь таким детям достичь этапов сенсорного общения с животными, обученными оставаться спокойными [5].

Помимо тактильного опыта ухода за лошадью, дети с аутизмом получают позитивное укрепление и чувство гордости, когда лошадь реагирует на их прямые команды. С помощью терапии дети узнают о важности навыков общения. Поскольку лошади не могут говорить, дети учатся читать и передавать невербальные социальные сигналы – навык, который часто трудно дается детям с аутизмом. Иппотерапия также может помочь детям научиться контролировать свой тон голоса, практиковать уверенный язык тела и подавать решительные сигналы [5].

Для некоторых детей связь между ними и лошадью может помочь эмоциональному самопознанию. Иппотерапия обеспечивает непредвзятую среду, где ребенок может лучше понять свои эмоции, приобрести необходимые навыки в регулировании поведения и общения с другими.

Даже пребывание в вертикальном положении на лошади требует сложного сочетания двигательных навыков, поэтому иппотерапия может обеспечить благоприятную среду для детей по развитию мышечной силы, гибкости и равновесия.

Начиная с контроля поводьев и до движений, удерживающих их в седле, дети в иппотерапии работают с терапевтами над улучшением общей и мелкой моторики.

Некоторые терапевты отмечают, что верховая езда создает такие движения таза, которые сродни ходьбе. Таким образом, дети могут развивать такие важные физические навыки, как равновесие и проприоцептивную обратную связь (осознание расположения частей тела и силы, необходимой для совершения движения).

Иппотерапия может принимать различные формы. Терапевт обращается к специфическим функциональным нуждам пациента путем изменения его позы во время езды, например, сидя, лежа, вперед, назад или в разные стороны, стоя на стременах или езда без использования рук. Терапевт непрерывно анализирует реакцию пациента и соответствующим образом регулирует движения лошади для получения оптимального результата лечения.

Таким образом, иппотерапия является одним из эффективных немедикаментозных методов терапевтического лечения различных патологических состояний физиологического, психологического и поведенческого характера людей разных возрастных категорий.

1. Donato, A. Everything you need to know about horse therapy / A. Donato // CBC [Electronic resource]. – 2018. – Mode of access: [https://www.cbc.ca/firsthand/m\\_features/everything-you-need-to-know-about-horse-therapy](https://www.cbc.ca/firsthand/m_features/everything-you-need-to-know-about-horse-therapy). – Date of access: 23.10.2018.

2. What is equine therapy? // Best Counseling Degrees [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.bestcounselingdegrees.net/faq/what-is-equine-therapy>. – Date of access: 25.10.2018.

3. 5 Lessons People Can Learn From Horses in Equine Therapy // Elements Behavioral Health [Electronic resource]. – 2012. – Mode of access: <http://www.elementsbehavioralhealth.com/addiction-recovery/lessons-equine-therapy/amp/>. – Date of access: 25.10.2018.

4. Hippotherapy. Equine (horse-assisted) therapy benefits many, including children with autism or Asperger's Syndrome // Nature's Edge Therapy Centre [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.naturesedgetherapycentre.org/concept/equine-horse-assisted-therapy-autism-aspergers>. – Date of access: 26.10.2018.

5. Chung, S. Can Horseback Riding Help Children with Autism? / S. Chung // Blog. Stages Learning [Electronic resource]. – 2017. – Mode of access: <http://blog.stageslearning.com/blog/can-horseback-riding-help-children-with-autism>. – Date of access: 26.10.2018.

**УДК 796.077.5**

***Яковлева О.А.***

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта  
Российская Федерация, Санкт-Петербург

## **РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

***Yakovleva O.A.***

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health  
Russian Federation, St. Petersburg

## **RATING SYSTEM FOR EVALUATING HARMONIOUS DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES**

**ABSTRACT.** The article discusses the key aspects of the formation of the harmonious development of young athletes. The characteristics of the rating system and the expediency

of its use in the training process are given. The author draws attention to the positive and negative aspects of this system.

**KEYWORDS:** harmonious development; rating system; training process; athlete identity.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются ключевые аспекты формирования гармоничного развития юных спортсменов. Дается характеристика рейтинговой системы и целесообразности ее использования в тренировочном процессе. Обращается внимание на положительные и отрицательные аспекты данной системы.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** гармоничное развитие; рейтинговая система оценивания; тренировочный процесс; личность спортсмена.

Проблематика гармоничного развития личности рассматривается на стыке различных наук. Философия, педагогика, психология и ряд других областей научных знаний затрагивают различные аспекты данного вопроса, однако реалии современного общественного развития вносят существенные коррективы в реализацию данной цели.

Идеал гармоничного развития личности, коим со времен Древней Греции принято считать спортсмена-олимпийца, по-разному трактуется в трудах многочисленных ученых современности. И большинство исследователей выражают согласие с личностным идеалом калокагатии, сформулированным в античности, или эвритмии (по Пьеру де Кубертену) [1]. То есть в основу указанной гармоничности вкладывается единство духовного и физического развития, достигаемое посредством участия в различных видах деятельности – активного включения личности в социальные взаимоотношения [2].

Осуществление любого вида деятельности (спортивной, учебной, культурной, творческой, научной, волонтерской, общественной и т. д.) приводит к получению определенных результатов. Результативность достижения поставленной цели возможно оценить лишь при наличии системы контроля данного процесса.

Следовательно, для формирования гармоничного развития личности, что является одной из целей учебно-тренировочного процесса, необходимо не только внедрять различные средства, методы и подходы, направленные на достижение данной цели [3]. Важно также производить систематический контроль эффективности применяемых воздействий, в том числе разработать систему оценивания достигаемых спортсменом результатов на основе комплексного учета выполняемых им видов деятельности.

Рейтинговая система оценивания различных компонентов личности, внедряется в образовательный процесс единичных общеобразовательных школ, высших учебных заведений, в качестве экспериментальной методики оценивания учебной и внеучебной деятельности обучающихся. Предлагаются различные компоненты, подлежащие оценке, обосновываются критерии оценивания. Однако мониторинг спортивной деятельности в данных подходах недостаточно информативен.

В детско-юношеских спортивных школах, школах олимпийского резерва и иных учреждениях дополнительного образования, закладывающих основы для гармоничного развития личности, формирования ценностных ориентаций и установок [4], данный подход еще не стал объектом пристального изучения и, соответственно, не подлежал апробации. Декларируемые цели по формированию всестороннего комплексного развития личности юных спортсменов не имеют четких критериев для оценивания их достижения.

Разработанная балльно-рейтинговая система содержит параметры, позволяющие интегративно оценить степень полимодальные компоненты личности спортсмена. Однако она имеет как плюсы, так и минусы.

Недостатки данной системы, в свою очередь, связаны с необходимостью увеличения затрат времени на ведение отчетной документации. В связи с чем возможно возникновение формального отношения со стороны тренеров к ее заполнению. Необходимость в многоаспектном наблюдении за каждым спортсменом, также является дополнительной нагрузкой на тренера.

Однако оценивая спортсменов по разнообразным компонентам, осуществляя систематический контроль процесса их развития, тренер получает ценную информацию, что выражается в преимуществах данной системы:

1. Возможность выявления степени развития каждого из оцениваемых компонентов личности, что наглядно демонстрирует уровень их текущего развития и позволяет своевременно определять недостаточное развитие определенных компонентов.

2. Определение динамики развития оцениваемых компонентов за счет систематического мониторинга и сопоставления результатов наблюдения и различных видов контроля.

3. Полученные данные позволяют своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс.

4. Возможность индивидуализации тренировочного процесса как показателя личностно-ориентированного подхода.

5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом вкупе с другими видами деятельности.

Таким образом, для обеспечения гармоничного развития личности спортсмена необходимо, начиная с начальных этапов спортивной подготовки, внедрять в практику работы учреждений дополнительного образования спортивной направленности системы, средства и методы, позволяющие комплексно оценить степень сформированности каждого компонента личности. Одним из таких средств является балльно-рейтинговая система оценивания полимодальных компонентов личности юных спортсменов, разработанная в ходе исследования. При наличии отрицательных сторон необходимо брать во внимание перспективность данной системы, поскольку полученные результаты могут дать ценную информацию о текущем уровне развития личности и позволят своевременно скорректировать тренировочный процесс.

1. Королев, Р. И. Культурный статус олимпийского идеала личности / Р. И. Королев // Вестник МГУКИ. – 2009. – № 4. – С. 76–78.

2. Любимова, Н. Н. Гармоничное развитие личности: методологические аспекты и ценностное измерение / Н. Н. Любимова, О. Ф. Нескрябина // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 926.

3. Кузнецов, П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности / П. К. Кузнецов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – № 152. – С. 164–169.

4. Сосуновский, В. С. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников / В. С. Сосуновский, Е. Е. Дурас, А. И. Загравская // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2014. – № 385. – С. 163–167.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Олимпийское образование .....</b>	<b>3</b>
--------------------------------------	----------

---

---

***Асатова Г.Р.***

Музей олимпийской славы: ретранслятор исторического наследия Узбекистана.....	3
---	---

***Бондарович Ж.Н., Попова Д.М.***

Формы политического протеста в спорте.....	7
--	---

***Василенко С.А., Коломийцева В.А.***

Профессионально ориентированный подход в преподавании русского языка как иностранного в университете спортивного профиля.....	9
---	---

***Волкова О.А.***

Развитие физической культуры и спорта в БССР с начала 50-х до конца 70-х годов XX века.....	12
---	----

***Воробьёва А.А.***

Формирование представлений о символе II Европейских игр 2019 года у воспитанников дошкольного возраста на примере учебно-педагогического комплекса «Детский сад – начальная школа № 31 г. Минска» .....	16
---	----

***Гёзалян А.Г.***

Методические особенности гуманистического и олимпийского воспитания младших школьников Армении.....	18
---	----

***Гуслистова И.И.***

Олимпийская педагогика Пьера де Кубертена.....	21
--	----

***Ермолова В.М., Кроль И.Н.***

Олимпийское образование в учреждениях общего среднего образования Украины .....	25
---	----

***Ермолова В.М., Мазюк В.Л.***

Роль олимпийского образования в формировании социальной и гражданской компетентности школьников.....	29
--	----

***Жулкевская Г.В.***

Традиционный атрибут Олимпийских игр .....	32
--	----

***Зданевич А.А., Шукевич Л.В.***

Особенности развития олимпийского образования в Брестском регионе.....	35
--	----

***Коренева М.В., Леонтьева Л.С.***

Специфика сервисной деятельности на Олимпийских играх .....	39
---	----

***Круглик И.И.***

Олимпийские игры, перечеркнутые войной (военный период в международном олимпийском движении).....	42
---	----

***Круталевиц М.М., Борисевич А.Р.***

Экологическое образование в системе олимпийского движения в Беларуси .....	46
--	----

<b>Круталевиц М.М., Онищук О.Н.</b> Олимпийское образование в формировании экологической культуры личности.....	48
<b>Лихтар С.Н.</b> Влияние политики на спорт .....	51
<b>Люкевіч Ул.П.</b> Прэзідэнты МАК. Ад Дэметрыюса Вікеласа да Эйвэры Брандыджа: тактыка і стратэгія кіравання .....	55
<b>Люлина Е., Арсланов Ш.</b> Олимпийское образование в деле формирования здорового образа жизни .....	58
<b>Мисюра А.А.</b> Оценка олимпийских знаний учащихся 2-х и 3-х классов групп продленного дня .....	61
<b>Огнистый А.В., Огнистая Е.Н.</b> Место олимпийского образования в гуманитарной подготовке учителя-предметника .....	64
<b>Рогатко А.И., Слишина Т.Л.</b> Организационно-методические особенности подготовки юных фехтовальщиков в Германии .....	68
<b>Рудая Д.В.</b> Реализация олимпийского образования посредством межпредметных связей.....	71
<b>Самойлова Е.А., Мельникова Н.Ю.</b> Олимпийское и паралимпийское движение: курс на интеграцию .....	74
<b>Сивицкая Н.В., Шабловский А.И.</b> Русский язык как иностранный: адаптивная модель обучения .....	77
<b>Ходырева К.С., Бедик А.Е.</b> Культурные программы игр как механизм продвижения олимпизма .....	81
<b>Шульгина А.А., Протасевич И.П.</b> Социокультурные коммуникации в олимпийском движении .....	86
<b>Современные системы и пути развития непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма .....</b>	
<hr/> <hr/>	
<b>Буйко Т.Н.</b> Спорт в социально-гуманитарных исследованиях: возможности телесно-ориентированного подхода .....	90
<b>Гордеева И.В.</b> Формирование готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков .....	94



<b>Дворецкий Л.К.</b> Количественно-качественные показатели отсева учащихся учебно-тренировочных групп СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования .....	98
<b>Дворецкий Л.К., Кравчук С.В.</b> Республиканский центр спортивной профориентации – одна из инновационных педагогических практик в системе дополнительного образования с участием детей, родителей и педагогов.....	101
<b>Журавлева Л.Г.</b> Самостоятельная работа обучающихся в образовательном процессе как основа будущей профессиональной компетентности .....	104
<b>Изместьева С.А., Коновалова Г.Н.</b> «Тематический агон» как метод интегративного обучения студентов вуза физической культуры.....	108
<b>Иляхина О.Ю., Рубан Л.М.</b> Здоровьесберегающие технологии в образовании: проблемы эффективности применения .....	112
<b>Иляхина О.Ю., Тримасов Р.Е.</b> Использование современных информационных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций.....	115
<b>Калюжин В.Г., Юденко А.Н.</b> Проблемы применения фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию в УВО .....	117
<b>Каптюг Ю.Ф., Остапенко Г.А.</b> Самообразование студента как один из путей формирования и развития профессиональных компетенций .....	120
<b>Клименко С.С., Пovyтченко В.В.</b> Естественные основы и информационные технологии в области физической культуры и туризма .....	124
<b>Козыревский А.В.</b> О некоторых результатах применения профессиографического подхода в научно-методическом обеспечении физической подготовки курсантов-пограничников .....	127
<b>Лашук А.В., Солонец А.В.</b> Особенности организации работы центра повышения квалификации футбольных арбитров УЕФА .....	131
<b>Леонтьева Л.С., Леонтьева Н.С.</b> Основные компоненты фонда оценочных средств по дисциплине «История физической культуры» .....	134

<b>Мухина Э.В.</b> Концептуальные аспекты оптимизации информационно-образовательной среды в процессе магистерской подготовки в вузах физической культуры .....	137
<b>Попов А.В., Флигинских А.С.</b> Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи в современном образовательном пространстве .....	141
<b>Скутин А.В.</b> Гелототерапия/смехотерапия в творческом процессе УралГУФК.....	144
<b>Смаль В.М.</b> Фарміраванне ў дзяцей дашкольнага ўзросту ўяўленняў пра здаровы лад жыцця	148
<b>Смотрицкий А.Л., Смотрицкая Г.Е.</b> Кадровый потенциал отрасли физической культуры и спорта Республики Беларусь .....	151
<b>Судьина Л.Н., Федотова В.А.</b> Модели и специфика формирования культуры личности студента училища олимпийского резерва.....	154
<b>Титовец Т.Е.</b> Перспективы совершенствования профессионального образования в области физической культуры и спорта .....	158
<b>Фольварочный И.В.</b> Психолого-педагогическое сопровождение непрерывного профессионального образования магистров сферы физической культуры и спорта.....	161
<b>Проблемы спорта и физического воспитания глазами молодых (исследования аспирантов, магистрантов, студентов).....</b>	<b>164</b>
<hr/>	
<b>Августинович В.В., Солдатенкова А.И.</b> Восстановление физического состояния детей среднего школьного возраста на санаторном этапе с обструктивным бронхитом.....	164
<b>Адамович В.А., Бельченко Л.С.</b> Влияние занятий по тай-бо на показатели развития силовых способностей и выносливости женщин 35–40 лет.....	167
<b>Адамович В.А., Жилко Н.В.</b> Влияние занятий по тай-бо на функциональное состояние организма женщин 35–40 лет .....	170
<b>Бай Цзе, Логвина Т.Ю.</b> Содержание занятий у-шу с детьми дошкольного возраста .....	174
<b>Бусыгина О.В., Готто И.И.</b> Физическое воспитание в процессе практико-ориентированного обучения в системе профессионального образования .....	177

<b>Валько О.В.</b> Адаптивная физическая социализация – необходимая составляющая социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями .....	181
<b>Ван Хаочэнь, Логвина Т.Ю.</b> Подвижные игры и игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста .....	184
<b>Ващенко С.В.</b> Динамика состояния здоровья учащихся учреждений общего среднего образования г. Новополоцка.....	188
<b>Ващенко С.В.</b> Оценка фактической двигательной активности школьников .....	192
<b>Вильчик А.В.</b> Основные направления в процессе обучения начинающих арбитров по баскетболу .....	196
<b>Вишневский Р.Ф., Каишкан М.А.</b> Динамика тренировочных нагрузок пловцов-дельфинистов на втором этапе подготовительного периода .....	199
<b>Вольская В.А., Ивашко С.Г.</b> Особенности проявления агрессии футбольных фанатов.....	202
<b>Вольский Д.И., Гузаревич И.М.</b> Сравнительная характеристика показателей физического развития студентов первых курсов непрофильных специальностей УВО .....	205
<b>Гапонёнок Ю.В.</b> Особенности детей с множественными физическими и психическими нарушениями в развитии Богушевского дома-интерната (Витебская область).....	209
<b>Гриб П.В., Лойко Т.В.</b> Влияние двигательной деятельности на пропускную способность мозга.....	212
<b>Гришанова Н.В.</b> Аналитический обзор программ факультативных занятий по спортивному ориентированию для учреждений общего среднего образования в Республике Беларусь.....	216
<b>Догилева А.А., Борисевич А.Н.</b> Основные направления развития физической культуры в Ирландии.....	219
<b>Домрачёва Е.Ю., Орсев К.З.</b> Перспективы использования развлекательной игры «Лазертаг» для улучшения навыков огневой подготовки.....	222
<b>Домрачёва Е.Ю., Сополева Д.М.</b> Теория и методика спортивной подготовки в единоборствах .....	224
<b>Дубовик О.В.</b> Особенности мотивационной сферы пловцов 13–14 лет.....	228

<b>Дубровский В.Ю., Ермилов А.Н.</b> Некоторые аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений в рамках огневой подготовки .....	231
<b>Ермоленко С.А., Мосенз О.Ю.</b> Перспективы использования саморегуляции в период обучения огневой подготовке .....	233
<b>Живицкая Я.А., Ивашко С.Г.</b> Особенности тьюторского сопровождения юных шахматистов .....	236
<b>Иванов С.И.</b> К вопросу о совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, слушателей образовательных учреждений силовых ведомств .....	239
<b>Иванова О.В., Мельник Е.В.</b> Методика развития тактических умений бильярдистов на начальном этапе подготовки .....	242
<b>Иляхина О.Ю., Лечиев А.А.</b> Значимость мотивации и процесса мотивирования для сотрудника органов внутренних дел при выполнении физической активности .....	246
<b>Казакова В.М., Алмазова Ю.Б.</b> Физическая рекреация в начальной школе на основе соревновательного метода и самоорганизации .....	249
<b>Карман Е.А., Новицкий О.А.</b> Гендерные различия в прыжках в длину .....	253
<b>Катько А.Ю., Сенько С.Р.</b> Что такое методика тренировки по системе Табата и как она работает .....	256
<b>Кашкан М.А., Вишневский Р.Ф.</b> Развитие координационных способностей у юных пловцов .....	259
<b>Кирьяш Н.С., Мухина М.П.</b> Особенности формирования жизненно важных двигательных навыков и функционально-двигательных способностей девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой .....	262
<b>Клименко С.С., Огурцова Е.А.</b> Формирование морально-волевых качеств курсантов образовательных организаций системы МВД России с помощью служебно-прикладных видов спорта .....	266
<b>Котельникова Е.Б., Медведева Е.Н.</b> Модернизация прыжковой подготовки в художественной гимнастике с целью обеспечения безопасного освоения и выполнения прыжков различной сложности .....	269

<b>Крашевская Я.А., Заколотная Е.Е.</b> Дисциплина как основа успешной педагогической деятельности учителя физической культуры и здоровья.....	272
<b>Кулешова М.В., Николаева И.В.</b> Применение гипоксически-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» и церебральная гемодинамика у спортсменов.....	276
<b>Ли Сюе, Баранев Ю.А.</b> Проблема тестирования специальной физической подготовленности волейболистов в Республике Беларусь .....	279
<b>Ливенкова Е.А.</b> Особенности восприятия социальной поддержки у подростков-спортсменов .....	282
<b>Логвина Т.Ю., Чжан Бовэнь</b> Содержание начального этапа обучения элементам игры в баскетбол детей дошкольного возраста.....	286
<b>Лычик В.В., Бойко И.И.</b> Изучение биомеханической структуры техники выполнения 7-метрового штрафного броска гандболистами высокой квалификации.....	289
<b>Лямцева А.К., Жак А.Д.</b> Отношение к физическому воспитанию студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ (по данным социологического исследования).....	293
<b>Манаева Н.И., Сумная Д.Б.</b> Болевой синдром и нарушения опорно-двигательного аппарата у спортсменов различных возрастных групп с болезнью Осгуда – Шлаттера (диагностика, лечение, профилактика осложнений, реабилитация).....	297
<b>Манап Т., Бекбергенова Ж.Е.</b> Физическая подготовка в учебном процессе гимнастов .....	300
<b>Марищук Л.В., Архипенко С.В.</b> Агрессия в ходе формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров ..	303
<b>Маслова Н.В., Мухина М.П.</b> Оценка сформированности специально-двигательных действий чирлидинга у девочек 4–6 лет.....	307
<b>Мацкевич В.В.</b> Сравнительная оценка сенсомоторных реакций слабослышащих и здоровых школьников-спортсменов .....	311
<b>Мацулевич Д.Г.</b> Математико-статистические методы в проектировании тестов для оценки теоретической подготовленности судей в баскетболе.....	314
<b>Моисеенко В.А.</b> Проявление агрессии у спортсменов-единоборцев .....	318

<b>Пеньковский А.С.</b> Направление деятельности судьи по баскетболу .....	321
<b>Петровская А.Д., Харькова В.А.</b> Проблема индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев на основе учета функциональной асимметрии .....	324
<b>Позняк Ж.А.</b> Фитнес-бокс как средство повышения физической выносливости студентов непрофильных УВО.....	327
<b>Попека В.А., Ворон А.В.</b> Функциональная асимметрия ног у прыгуний в длину .....	332
<b>Приходько В.И., Тарасевич Ю.П.</b> Программа коррекции физического состояния юных легкоатлетов с элементами рефлекторной терапии .....	335
<b>Радченко О.С., Петух О.В.</b> Проблемы адаптивного физического воспитания лиц с особенностями психофизического развития .....	338
<b>Савич И.П., Полищук И.В.</b> Формирование профессиональных позиций студентов на педагогической практике.....	342
<b>Сафронова Е.П.</b> Самооценка двигательной активности и уровня здоровья женщин, посещающих занятия по геронтологической физической культуре.....	345
<b>Сердюкова Е.Н., Сакович П.П.</b> Актуальные проблемы спортивной подготовки.....	348
<b>Сержанова М.А.</b> Адаптация программы биомеханического компьютерного синтеза для исследования техники фехтования .....	352
<b>Соловцова М.Б., Ключинская Н.П.</b> Этапные модельные характеристики в управлении физической подготовкой учеников 4–6-х классов .....	355
<b>Станкевич Т.И., Куликов Е.А.</b> Ребенок с ограниченными возможностями в инклюзивной образовательной среде.....	358
<b>Станкевич Т.И., Якубович Т.Н.</b> Отношение детей среднего школьного возраста к сверстникам с ограниченными возможностями в инклюзивной образовательной среде .....	361
<b>Сян Таотао, Логвина Т.Ю.</b> Предпосылки занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.....	364

<b>Тан Цюсянь, Логвина Т.Ю.</b> Развитие координационных способностей у детей 5–6 лет на занятиях с элементами у-шу .....	368
<b>Трофимович И.И., Лашкевич С.В.</b> Построение тренировочного занятия в специализированных по легкой атлетике классах .....	372
<b>Тустикбаев Н.А., Сулейменов О.А.</b> Методологическая модернизация физической культуры .....	376
<b>Угляница Т.Л.</b> Формирование гибкости у футболисток 9–11 лет.....	380
<b>Федорова А.М., Ильина Н.С.</b> Популяризация физической культуры среди учащихся старших классов.....	383
<b>Фокеева Е.Э., Мельник Е.В.</b> Особенности проявления агрессии в системе «спортсмен-лошадь» .....	386
<b>Хатажуков Д.Б., Руднева Л.В.</b> Социологический анализ по выявлению отношения старшеклассников к совершению первого прыжка с парашютом: региональный аспект .....	390
<b>Цзан Юйци, Логвина Т.Ю.</b> Применение средств у-шу в процессе формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста .....	392
<b>Черненко Т.А., Мухина М.П.</b> Физическая подготовленность девочек 5–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.....	396
<b>Чжу Чжу, Логвина Т.Ю.</b> Результаты освоения детьми содержания спортивно-танцевальной деятельности в образовательной области «Ребенок и физическая культура» .....	399
<b>Чэнь Лан, Логвина Т.Ю.</b> Развитие гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях физическими упражнениями с элементами у-шу.....	403
<b>Шаранкова В.С., Приступа В.П.</b> Международный союз конькобежцев. Великие чемпионы.....	406
<b>Шудейко А.А., Луцкая О.Н.</b> Воздействие иппотерапии как терапевтического метода лечения на организм человека.....	408
<b>Яковлева О.А.</b> Рейтинговая система оценивания гармоничного развития юных спортсменов .....	412

*Научное издание*

**II Европейские игры – 2019:  
психолого-педагогические  
и медико-биологические аспекты  
подготовки спортсменов**

Материалы Международной научно-практической конференции

4–5 апреля 2019 г.

В четырех частях

Часть 4

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, К. А. Подобаевой, Е. В. Миско*

Подписано в печать 01.04.2019. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 24,65. Уч.-изд. л. 27,33. Тираж 100 экз. Заказ 22.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.