



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

2020

Том 5, № 4

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

Основан в 2016 году

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Челябинский государственный университет»

Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент **С. А. Ярушин**

Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент **В. Д. Иванов**

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

М. Р. Арпентьева, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени
К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

Ю. П. Ветров, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая ака-
демия (Армавир, Россия)

Л. Н. Волошина, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (Белгород, Россия)

В. Д. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск,
Россия)

Ю. С. Константинов, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания,
формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки
детей и молодежи (Москва, Россия)

Мишель Лоре, PhD Межкультурная педагогика, исследователь педагогических наук, университет Niccolò
Cusano (Италия, Рим)

В. С. Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет
(Москва, Россия)

Г. Н. Максименко, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени
Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

А. С. Махов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет
(Москва, Россия)

Р. Павлович, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный про-
фессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

П. К. Петров, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск,
Россия)

Н. Н. Сентябрьев, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физиче-
ской культуры (Волгоград, Россия)

Н. И. Снявский, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический
университет (Сургут, Россия)

Ф. И. Собянин, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный ис-
следовательский университет (Белгород, Россия)

С. Н. Тальзов, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челя-
бинск, Россия)

И. Ю. Швец, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и
сервиса (Москва, Россия)

С. А. Ярушин, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челя-
бинск, Россия)

Е. Ф. Яценко, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей
сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал включён в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы ос-
новные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней кандидата наук, доктора наук, рас-
поряжением Минобрнауки России от 12 февраля 2019 г. № 21-р. (Источник: <http://vak.ed.gov.ru/87>)

Научные специальности и соответствующие им отрасли науки, по которым издание включено в Перечень:

13.00.01 — Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки).

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адап-
тивной физической культуры (педагогические науки).

13.00.08 — Теория и методика профессионального образования (педагогические науки).

Журнал выходит
четыре раза в год

Адрес издателя:
Россия, 454001, Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129

Адрес редакции:
Россия, 454021, г. Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57а,
каб. 213
Тел.: (351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:
Россия, 454001, г. Челябинск,
ул. Братьев Кашириных, 129,
редакция журнала «Физическая
культура. Спорт. Туризм.
Двигательная рекреация»

С требованиями
к оформлению статей можно
ознакомиться на сайте журнала
www.vestnik-fvis.jimdo.com
<https://fkis74.ru/>

Журнал зарегистрирован
в Роскомнадзоре.
Свидетельство
ПИ № ФС 77-64247

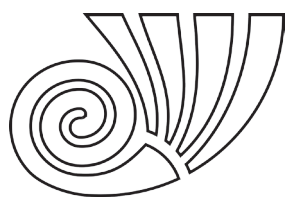
Редакция журнала может
не разделять точку зрения
авторов публикаций.

Ответственность за содержание
статей и качество
перевода аннотаций несут
авторы публикаций.

Корректурa *Е. С. Меньшенина*
Вёрстка *Е. С. Меньшениной*

Подписано в печать ...11.20.
Выход в свет ...11.20.
Формат 60×84 ¼.
Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 19,5.
Уч.-изд. л. 14,3.
Тираж 200 экз. Заказ
Цена свободная

Отпечатано
в издательстве Челябинского
государственного университета
Россия, 454021, Челябинск,
ул. Молодогвардейцев, 57б



PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020

Volume 5, no. 4

SCIENCE MAGAZINE

Founded in 2016

FOUNDER

Chelyabinsk State University (CSU)

Editor-in-chief

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

Deputy Editor

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor (Chelyabinsk, Russia)

EDITORIAL BOARD

M.R. Arpentieva, Doctor of Psychology, Associate Professor, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky (Kaluga, Russia)

Y.P. Wetrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Armavir State Pedagogical Academy (Armavir, Russia)

L.N. Voloshina, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

V.D. Ivanov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

Yu.S. Konstantinov, Doctor of Pedagogy, Professor, Research Centre for Upbringing Problems, the Formation of a Healthy Lifestyle, Prevention of Drug Addiction, and the Socio-pedagogical Support of children and Youth (Moscow, Russia)

Michele Loré, PhD Intercultural pedagogy, researcher of pedagogical Sciences, Niccolo Cusano University (Italy, Rome)

V.M. Makeeva, Doctor of Pedagogy, Professor, Moscow state regional University, (Moscow, Russia)

G.N. Maksimenko, Doctor of Pedagogy, Professor, Lugansk National Taras Shevchenko University (Lugansk, Ukraine)

A.S. Makhov, Doctor of Pedagogy, Professor, Russian State Social University (Moscow, Russia)

R. Pavlović, Doctor of Sciences in the field of physical culture, Professor of physical culture, Regular Professor, University of East Sarajevo (East Sarajevo, Republic of Srpska (Bosnia and Herzegovina))

P.K. Petrov, Doctor of Pedagogy, Professor, Udmurt State University (Izhevsk, Russia)

N.N. Sentiabrev, Doctor of Biology, Professor, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

N.I. Sinyavsky, Doctor of Pedagogy, Professor, Surgut State Pedagogical University (Surgut, Russia)

F.I. Sobyenin, Doctor of Pedagogy, Professor, Belgorod State National Research University (Belgorod, Russia)

S.N. Talyzov, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

I.Y. Shvets, Doctor of Economy, Professor, Russian state University of tourism and service (Moscow, Russia)

S.A. Yarushin, Ph.D., Associate Professor, Chelyabinsk State University (Chelyabinsk, Russia)

E.F. Yashchenko, Doctor of Psychology, Professor of Social Psychology, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University (St. Petersburg, Russia)

The journal is published
four times per year

Address of Publisher:
129 Bratiev Kashirinykh St.,
Chelyabinsk, 454001, Russia

Editorial office's address:
of. 213, 57a, Molodogvardeitsev st.,
Chelyabinsk, 454021, Russia
Telephone: + 7(351) 799-71-58
e-mail: vdy-55@mail.ru

Juridical address
(for correspondence):
129, Bratiev Kashirinykh st.,
Chelyabinsk, 454001, Russia
Editorial Board «Physical culture.
Sport. Tourism. Motor Recreation»

All the requirements
are available on the web-site
<http://vestnik-fvis.jimdo.com>
<https://fkis74.ru>

Academic periodical
is registered
in Federal Supervision Agency
for Information Technologies
and Communications Certificate
ПИ № ФС 77-64247

Proofreader *E. Menshenina*
Imposition by *E. Menshenina*

Passed for printing 18.11.20.
Date of publication ...11.20.
Format 60×84 ¼. Litho paper.
Font Times New Roman.
Conventional print. sh. 19,5.
Ac.-publ. sh. 14,3.
Circulation 200 copies. Order
Open price

Printed:
Publishing Office
of Chelyabinsk State University
57b Molodogvardeitsev St.,
Chelyabinsk, 454021, Russia

The Editorial Board may not share the views of the authors.

Authors are responsible for the article content and quality of annotations' translation.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ

<i>И. Ю. Швец.</i> Сфера туризма во время пандемии Covid-19	7
---	---

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

<i>И. В. Соколова, Е. В. Чистякова.</i> Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт»	16
---	----

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

<i>М. И. Болотова, М. А. Ермакова, С. А. Ярушин.</i> Событийный подход в ценностном самоопределении личности в отношении к здоровью	24
<i>И. В. Зуб.</i> Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» на водном транспорте в 1930—1940 годах	30
<i>V. D. Ivanov.</i> E-sports: development and formation of discipline	38
<i>Н. Б. Пястолова.</i> Индекс Кетле как инструмент оценки физического состояния организма	43
<i>С. В. Седоченко.</i> Спортсооружения в Великобритании для двигательной рекреации	49
<i>Е. В. Чистякова.</i> Спортивно-массовая работа как часть воспитательной деятельности университета	55
<i>С. Б. Шарманова, О. А. Новоселова.</i> Применение координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста	64

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<i>В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева, А. А. Черникова.</i> Сопряженный метод как направление совершенствования координационных способностей у девушек-студенток	72
<i>А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, Е. Г. Прыткова.</i> Совершенствование целевой точности бросков средствами развития психомоторных качеств баскетболистов	78
<i>В. С. Макеева, А. В. Алексахин.</i> Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3	85
<i>Н. Ю. Мищенко.</i> Развитие двигательно-координационных способностей у детей 10—12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой	91
<i>А. В. Радченко, В. А. Харьковский.</i> Анализ эффективности тактических схем защиты студенческих гандбольных команд	101

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

<i>Н. В. Румянцева.</i> Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей	107
---	-----

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

<i>А. И. Пустозеров, О. А. Макунина.</i> Влияние физической культуры на состояние здоровья учащихся старших профильных классов	113
--	-----

ТУРИЗМ

<i>И. В. Енченко.</i> Сравнительный анализ показателей развития туризма в субъектах России	119
<i>V. D. Ivanov.</i> Nature and characteristics of cultural and historical tourism	130
<i>А. И. Коробченко, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева.</i> Психолого-педагогические возможности и ограничения глэмпинга: туризм как практика развития человека	134

<i>В. Е. Подлиских, О. А. Гусарова.</i> Оценка качества маршрутов учебно-спортивных пешеходных походов	141
--	-----

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

<i>А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол.</i> Эффективность комплексов формальных упражнений в совершенствовании техник рукопашного боя	150
---	-----

<i>А. А. Лунин.</i> Педагогические аспекты формирования профессиональных навыков преподавателя для обеспечения мер безопасности на занятиях по физической подготовке	155
--	-----

ПРОБА ПЕРА

<i>Т. В. Гладких, Н. Н. Сентябрев.</i> Выбор толчковой ноги в беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики	159
---	-----

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Л. В. Моисеева.</i> Александр Пиратинский — ведущий специалист по скалолазанию в России и мире	164
---	-----

CONTENTS

ADVANCED

<i>Shvets I.Yu.</i> Sphere of tourism during the Covid-19 pandemic.....	7
---	---

TOPIC ISSUE

<i>Sokolova I.V., Chistyakova E.V.</i> The use of information technologies in the teaching of the discipline “Physical culture and sport”	16
---	----

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

<i>Bolotova M.I., Ermakova M.A., Yarushin S.A.</i> Event-based approach to value self-determination of an individual in relation to health	24
<i>Zub I.V.</i> Implementation of the complex “Ready for work and defense” on water transport in the 1930 and 1940 years.....	30
<i>Ivanov V.D.</i> E-sports: development and formation of discipline.....	38
<i>Pyastolova N.B.</i> Quetelet index as a tool for assessing the physical condition of the body.....	43
<i>Sedochenko S.V.</i> Sports weapons in the Great Britain for motor recreation	49
<i>Chistyakova E.V.</i> Sports and mass work as part of educational activities university’s	55
<i>Sharmanova S.B., Novoselova O.A.</i> Use of the coordination stair in the process of physical education of preschool children	64

EXPERIMENTAL MATERIALS

<i>Botyaev V.L., Pozdysheva M.S., Chernikova A.A.</i> A conjugate method as a direction of improvement of coordinating abilities for girls of students	72
<i>Karagodina A.M., Bolgov A.N., Prytkova E.G.</i> Method of improving the target accuracy of throws by means of developing psychomotor qualities of youth basketball players.....	78
<i>Makeeva V.S., Aleksakhin A.V.</i> Adjusting the special ability of qualified athletes effectively work in the 3×3 basketball	85
<i>Mishchenko N.U.</i> The development of motor coordination abilities in children 10—12 years old involved in bullet shooting	91
<i>Radchenko A.V., Kharkovskiy V.A.</i> Analysis of the effectiveness of tactical protection schemes of student handball teams	101

SPORTS PSYCHOLOGY AND PSYCHOPHYSIOLOGY

<i>Rumyantseva N.V.</i> Features of motives for sports activities amateur athletes	107
--	-----

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

<i>Pustozerov A.I., Makunina O.A.</i> Physical culture impact over senior specialised classes students’ health state ...	113
--	-----

TOURISM

<i>Enchenko I.V.</i> Comparative analysis of indicators of tourism development in subjects of Russia.....	119
<i>Ivanov V.D.</i> Nature and characteristics of cultural and historical tourism	130
<i>Korobchenko A.I., Golubchikov G.M., Arpentieva M.R.</i> Psychological and pedagogical opportunities and limitations of glamping: tourism as a practice of human development	134

Podlisskikh V.E., Gusarova O.A. Quality evaluation of educational and sports hiking trips routes..... 141

PEDAGOGICAL EXPERIENCE

Gizatulina A.A., Lisovol V.V. Physiological studies of the effectiveness of set of exercises the close fight..... 150

Lunin A.A. Pedagogical aspects of the formation of professional skills of a teacher to ensure safety measures in physical training classes..... 155

PEN SAMPLE

Gladkikh T.V., Sentyabrev N.N. Take-off foot choice as a problem in running and jumping disciplines of track and field..... 159

**PERSONALITY IN SPORTS,
PERSONALITY IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE**

Moiseeva L.V. Alexander Piratinsky — a leading specialist in rock climbing in Russia and the world 164

УДК 338.1
ББК 75.73

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15401

СФЕРА ТУРИЗМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

И. Ю. Шве́ц

Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Россия

Сфера туризма сталкивается с беспрецедентной проблемой коронавирусной болезни 2019 года (Covid-19), вызванной тяжелым острым респираторным синдромом коронавируса-2 (SARS-CoV-2). Целью данной статьи является анализ влияния пандемии Covid-2019 на состояние и развитие сферы туризма. Было проанализировано влияние пандемий на развитие туризма, рассмотрено влияние пандемии Covid-2019 на состояние и развитие сферы туризма — турпотока, поступления от международного туризма. Был проанализирован видение развития туризма и сопряженных с ними отраслей, цепочки создания добавленной стоимости в условиях пандемии в некоторых странах на начало мая 2020 года. Выявлены основные подходы к ограничительным мерам. Представлены возможные прогнозы развития сферы туризма после пандемии Covid-2019. Проанализированы государственные меры по поддержанию экономики в целом и в частности сферы туризма.

Ключевые слова: кризис, туризм, экономика, пандемия, Covid-19, ограничения, правительство.

Сектор туризма в настоящее время является одним из наиболее пострадавших от вспышки Covid-2019, которая оказывает влияние как на предложение, так и на спрос на туристские поездки. Ситуация усугубляется в связи с ослаблением мировой экономики, геополитической, социальной напряженности. На момент написания статьи число инфекций Covid-19 во всем мире превысило 4,02 миллиона, а число смертей превысило 279 000 (10 мая 2020 года), а показатели безработицы резко возросли во многих странах, иллюстрируя серьезные последствия пандемии для экономики. Учитывая перспективу будущих пандемий, есть основания пересмотреть глобальные экономические цепочки создания стоимости и особую роль туризма как переносчика и жертвы в возникновении пандемий.

Глобальная пандемия повлекла остановила авиационную отрасль, закрыла гостиницы и повлияла на индустрию туризма во многих отношениях. Однако путешествия и туризм также позволили вирусу стать глобальной проблемой. Не следует забывать, что это не в последнюю очередь связано с глобальной мобильностью, с различными формами туризма, который способствовал быстрому распространению вируса. Туристская сфера — это также и сектор экономики, который был особенно затронут этим спадом из-за характерных

черт гибкости своих услуг. Услуги, однажды произведенные, но не проданные, потеряны навсегда. Непроданные гостиничные номера, столики в ресторане. Как и большинство отелей и ресторанов, а также других туристических предприятий, были закрыты, экономические последствия в этом секторе выглядят экзистенциально угрожающим.

В научных работах, посвященных исследованию рынка туризма, исследований анализирующих влияние пандемий на рынок туризма не много. В своей работе Ф. Брукле отмечал, что взаимодействие между пандемией и путешествиями имеет ключевое значение для понимания безопасности здоровья и глобальных изменений [6].

Хотя исследования в области туризма разрабатывали, по крайней мере, поверхностную реализацию потенциальных системных последствий глобального изменения климата, не было такого же признания системных последствий пандемий, поскольку исследования направлены на то, чтобы сосредоточиться на воздействии отдельных стран, а не на уровне системного уровня и уязвимостей.

Исследователи В. Браун, С. Ахмад, С. Бек и Дж. Нгуен-Ван-Там [5] продемонстрировали важную роль воздушного путешествия в ускорении и усилении распространения гриппа и коронавирусов.

В ряде исследований были предупреждения о том, что пандемии представляют серьезную угрозу для общества и туризма как со стороны туризма С. Гёсслинг, С. Фернандес, С. Мартин-Риос, С. Пасамар, В. Фоинтиат, Р. К. Исаак и М. Люнде [9—11], С. М. Холл [13—16], С. Пеже, И. Йомен [19], Д. Скотт и С. Гесслинг [21]), так и исследователей в области здравоохранения Д. Э. Блум [4], Д. Кадарет [12], А. С. Фаучи, Д. М. Моренс [12], а также доклад Всемирного банка [20].

Целью данной работы является понять влияние пандемии Covid-2019 на состояние и развитие сферы туризма.

Мировой туризм не однократно подвергался влияниям кризисов. В период с 2000 по 2015 год основными разрушительными событиями являются террористические акты, вспышка SARS (2003 год), геополитическая нестабильность, глобальный экономический кризис, разворачивающийся в 2008—2009 годах, и респираторный синдром на Ближнем Востоке 2015 года (MERS). Ни один из них не привел к долгосрочному снижению мирового развития туризма, а некоторые из них даже не заметны (см. рис. 1), только с атипичной пневмонией (-0,4%) и глобальным экономическим кризисом (-4,0%), приведшим к сокращению числа международных прибытий. Это предполагает, что туризм как система был устойчив к внешним шокам. В тоже время можно утверждать, что воздействие и восстановление после пандемии COVID-19 будут беспрецедентными.

Всемирная туристская организация (ВТО) для своей первоначальной оценки влияния панде-

мии использует сценарий SARS 2003 года в качестве ориентира, учитывая размеры и динамику глобальных путешествий и текущих сбоев, географическое распространение Covid-2019 и его потенциальное экономическое воздействие (см. рис.1—4) [1].

На сегодняшний день, по оценкам ВТО, в 2020 году число международных туристов в мире может снизиться на 20—30 % по сравнению с прогнозируемым ростом в 3 % до 4 % в начале января 2020 года.

Это может привести к потере от 30 до 50 миллиардов долларов США расходами международных посетителей (поступления от международного туризма).

До 50 млн человек, задействованных в туристской сфере, могут лишиться работы из-за коронавируса. Больше всего пострадают азиатские страны, доходы от туризма в которых составляют значительную часть ВВП: Гонконг, Макао, Таиланд, Камбоджа, Филиппины, также из европейских стран Италия, Испания, Франция, др.

По подсчетам Ассоциации туризма Италии (Confturismo), Италия уже потеряла 30 миллионов туристов — это касается только периода с марта по май. Сезон в стране традиционно начинается с европейских пасхальных каникул. Туристская сфера создает в Италии более 4,2 млн рабочих мест, и долю 12—13 % в ВВП страны. В 2019 году было принято 216 млн туристов. Весенне-летний период представляет собой пик туристического дохода в Италии. Однако многие отели уже получают аннуляции на осенние заезды. Правительство

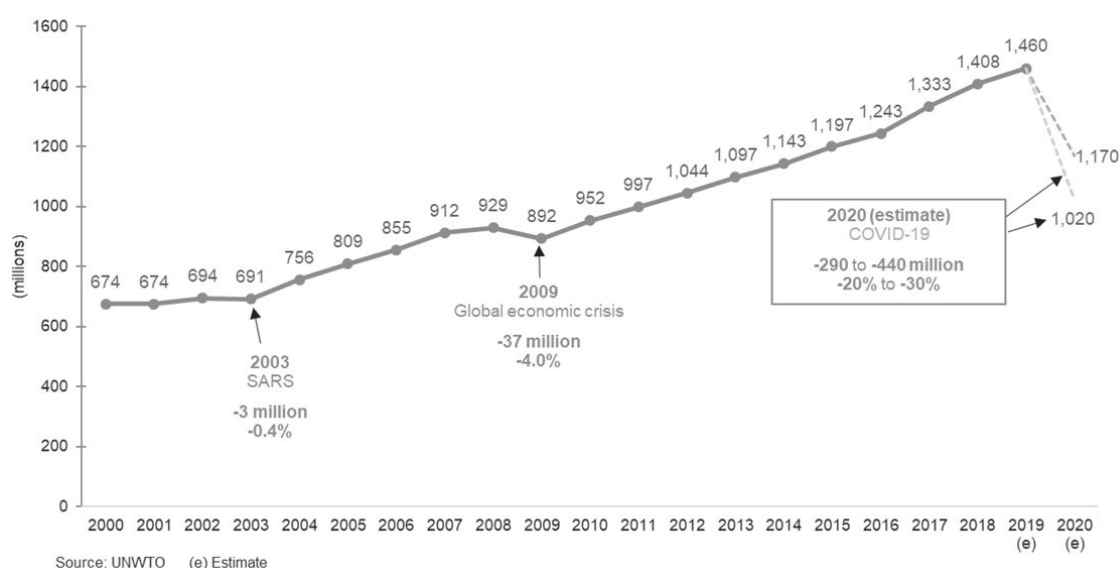


Рис. 1. Прогноз 2020 — количество международных туристов, мир (млн чел.)

Составлен по данным Всемирной туристской организации (URL: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>).

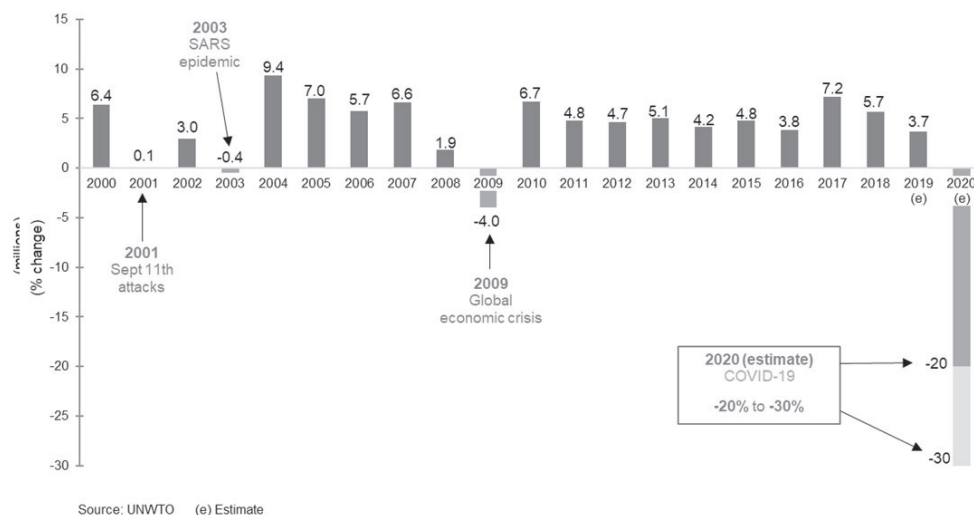


Рис. 2. Прогноз на 2020 год — количество международных туристов, изменение мира (%)

Составлен по данным Всемирной туристской организации (URL: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>).

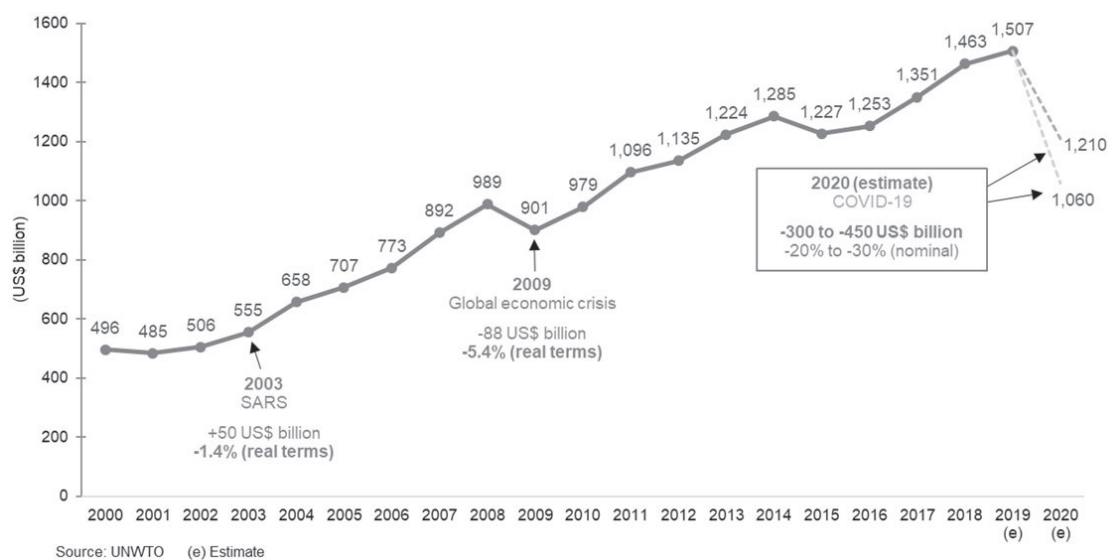


Рис. 3. Прогноз 2020 — поступления от международного туризма, мир (млрд. долларов США)

Составлен по данным Всемирной туристской организации (URL: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>).

Италии на днях заявило о закрытии Италии до конца 2020 года. По подсчетам Confturismo, общая сумма убытков превысит 200 миллиардов евро. При этом, по словам министра туризма Лоренцы Бонаккорси, стране потребуется не менее нескольких лет, чтобы вернуться туда, где она была в сфере туризма.

И это тяжелый прогноз для выживания малых предприятий. В настоящее время правительство работает над программами стимулирования, которые могут облегчить бремя тех, кто зарабатывает на жизнь туризмом. Различные платежи и налоги переносятся на следующие несколько месяцев.

Однако с закрытием предприятий и нулевым доходом платить в новые сроки будет просто не с чего. Правительственной поддержки может и не хватить. По предварительной оценке в Испании 25 % отелей не откроются после окончания пандемии.

По самому оптимистичному прогнозу о сроках окончания пандемии — это осень 2020 года, по наиболее пессимистичному прогнозу — осень 2021 года. Эпидемиологическая служба США прогнозирует окончание пандемии в конце 2020 года и не рекомендует гражданам США планировать свои зарубежные туристические поездки раньше

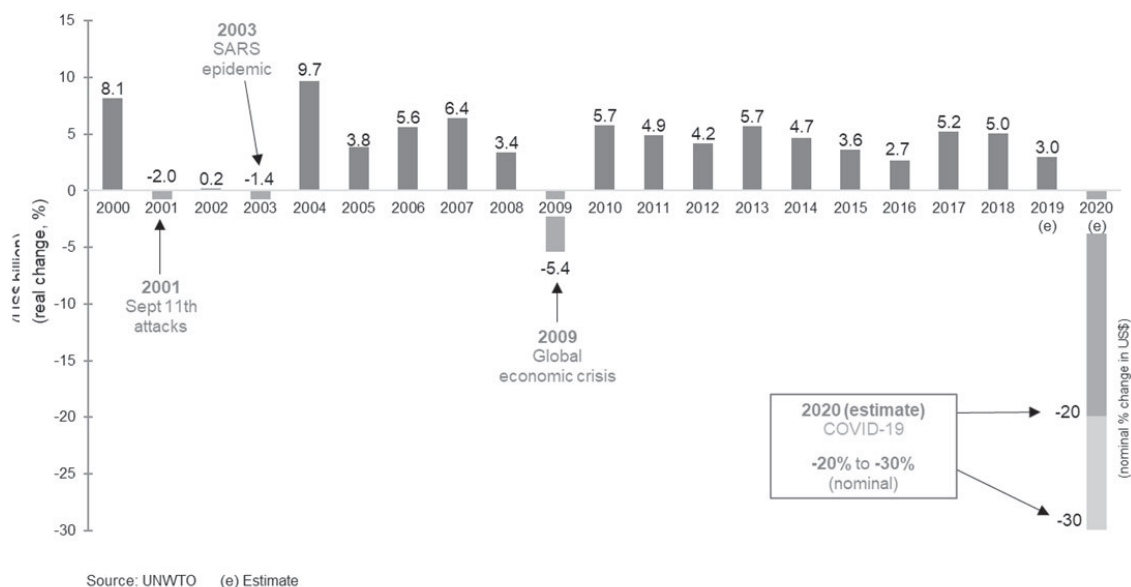


Рис. 4. Прогноз 2020 — поступления от международного туризма, мир (реальное изменение, %)

Составлен по данным Всемирной туристской организации (URL: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>).

второй половины 2021 года связи с неравномерность развития пандемии в разных частях мира. С этим мнением согласны специалисты института Джона Хобкинса [8].

Внутри стран вирус затронул практически все части цепочки создания стоимости в сфере гостеприимства. Влияние отмененных мероприятий, закрытых помещений и закрытых достопримечательностей сразу стало ощущаться в других частях цепочки поставок, таких как услуги общественного питания и услуги прачечной. Рестораны также должны были закрыться, хотя в некоторых странах переход на продажи на вынос/доставку позволил некоторым продолжить работу. Затем последовали сообщения об увольнениях и банкротствах: британская авиакомпания FlyBe первой уступила рыночному давлению, объявив о банкротстве 5 марта 2020 года (Business Insider, 2020).

Крупные авиакомпании, включая Скандинавские авиалинии (17 марта 2020 года), Singapore Airlines (27 марта 2020 года) и Virgin (30 марта 2020 года), угроза банкротства Уральских авиалиний (8 мая 2020 года), а также туроператоры, в том числе немецкий TUI (27 марта 2020 года), уже запросили в штате десятки миллиардов долларов США, российские туроператоры столкнулись с трудностями по продлению фингарантий.

По заявлению Ассоциации туроператоров России, в феврале 2020 страна рассчитывала принять 45 тысяч китайских путешественников и заработать на этих прибытиях 45 миллионов долла-

ров, на такую же сумму рассчитывали и в марте. Убытки туроператоров от аннулированных туров только по направлениям: Китай, Италия, Испания, Южная Корея, Индия, Тайланд по предварительным оценкам составили около более 4,3 млрд руб.

По мнению главы ФМБА, спад заболеваемости займет примерно столько же времени, сколько и процесс нарастания числа инфицированных коронавирусом. Если прогноз оправдается, то восстановление социальных и экономических процессов в условиях новой нормальности будет возвращаться по оптимистическому сценарию к середине лета, по пессимистическому сценарию к сентябрю. Вероятно, тогда станут возможны туристические поездки, скорее всего в пределах России. Это также иллюстрирует тот факт, что с периода повышенной готовности были заблокированы российские курорты и по оценкам региональных руководителей туристический сезон в Крыму, Краснодарском крае будет отменен. Начала наблюдаться тенденция, когда туроператоры работающие на российском туристском рынке открывают ранние бронирование на зиму 2021 года.

Оценки для других регионов мира в настоящее время преждевременны ввиду быстро меняющейся ситуации. К любой оценке следует относиться с осторожностью из-за неустойчивого и неопределенного развития пандемии.

Правительства ряда стран мира в значительной мере последовательны в своих решениях по преодолению Covid-2019. В Африке, Азии, Тихоокеанском регионе и на Ближнем Востоке с января

2020 года в 100 % пунктов назначения введены вездные и выездные ограничения, связанные с Covid-2019. В Америке 92 % пунктов назначения предприняли аналогичные шаги, тогда как в Европе эта доля составляет 93 %. В России 94 %.

Анализ выявил четыре основных типа ограничительных мер, а именно: полное или частичное закрытие границ для туристов, ограничения на поездки по конкретному месту назначения, полное или частичное приостановление рейсов и различные меры, включая требования к карантину или самоизоляции, медицинские справки, признание недействительными или приостановление выдачи виз. Во многих случаях пункты назначения уже скорректировали свои ограничительные меры по мере развития ситуации.

Ситуация сложная. В течение нескольких месяцев формирование глобальной туристической системы перешло от массового туризма к его отсутствию. В то время как некоторые комментаторы дают апокалиптические прогнозы, другие нереально оптимистичные и перспективы уже оказались ошибочными, общее убеждение состоит в том, что туризм восстановится, как это было с предыдущими кризисами. Тем не менее есть много свидетельств того, что Covid-2019 будет другим и преобразующим для сектора туризма.

Консалтинговая компания McKinsey описала два сценария прогнозов развития событий: оптимистический, по которому после резкого спада длиной в квартал или два последует столь же резкое восстановление; и пессимистический, согласно которому эпидемия остановит мировую экономику на несколько месяцев или даже кварталов и/или накроет ее второй волной после того, как карантинные меры в разных странах будут ослаблены. В этом случае нынешний кризис, вызванный шоком спроса и шоком предложения, станет полноценным финансовым кризисом с массовыми банкротствами, структурной, а не временной безработицей, уничтожением активов и благосостояния стран. Это может разрушить саму структуру мировой экономики [17; 18].

Каким будет туризм в посткоронавирусную эпоху. Это будет зависеть от множества факторов. Мы будем наблюдать изменение структуры спроса, которая в первую очередь будет связана с ограничениями, опасениями связанными с эпидемиологической обстановкой и падением реальных доходов населения, совокупного платежеспособного спроса. Скорее всего, мы на начальных этапах будем наблюдать переориентацию потребительского на местный туризм, в связи с

факторами безопасности. Снижение доходности населения приведет к уменьшению количества дней путешествия.

В этом можно увидеть хорошую возможность для развития российского туристского рынка, особенно на региональном уровне, что важно и для малых исторических городов России. Опыт Алтайского края 2014—2017 годов довольно показателен.

Как показал предыдущий опыт, туристская сфера показывала быстрые темпы восстановления. Пример тому — довольно быстрое восстановление туризма после мирового кризиса 1998—1999 гг., SURS 2003 г., мирового кризиса 2008—2009 гг. (рис. 1—4). Вероятнее всего с завершением пандемии, оставшиеся представители туроператорской деятельности начнут продвигать туристский продукт, захватывая новые доли рынка при поддержке региональных правительств.

Благодаря своей сквозной экономической природе и глубокому социальному следу, туризм имеет уникальные возможности, чтобы помочь пострадавшим обществам и общинам вернуться к росту и стабильности. На протяжении многих лет этот сектор неизменно доказывал свою устойчивость и способность не только приходить в себя в качестве сектора экономики, но и способствовать к социальному и экономическому восстановлению. Но это в большой степени зависит от развитости социальных институтов в сфере туризма и государственной политики в направлении создания условий для устойчивого развития туризма. В последнее время были приняты правительствами ряда стран меры по поддержанию экономики, в том числе и влияющие на предприятия сферы туризма были (см. таблицу):

- отсрочки налогов/сборов (включая связанные с туризмом сборы; «налоговые каникулы»);
- общее содействие займам, либо правительством, либо при поддержке правительства, либо при поддержке специальных (поддерживаемые государством) банковских учреждений;
- отсрочка платежей, например, по принципалам и процентам по кредитам («кредитный отпуск»);
- краткосрочная компенсация за работу и/или субсидии на заработную плату; здесь также можно добавить все независимые от пандемии пособия по безработице;
- облегчение, для различных условий, секторов и территорий.

Меры по поддержанию экономики со стороны правительств

Меры со стороны правительств	Выполнено или находится на стадии оценки — страны
Освобождение от налогов/сборов/платежей Общие временные и частичные налоговые льготы	Сербия, Польша, Вьетнам
Налоговые скидки (для разных доменов)	Греция, Италия
Налоговые отсрочки (разные виды)	Россия, Австрия, Хорватия, Чехия, Финляндия, Франция, Германия, Греция, Италия, Япония, Мальта, Новая Зеландия, Польша, Сербия, Словакия, Словения, Швейцария,
Ускорение налоговых деклараций	Франция, Греция
Отсрочка или отказ от здоровья и/или взносы на социальное обеспечение/безопасность	Россия, Хорватия, Чехия, Финляндия, Франция, Греция, Италия, Мальта, Польша, Сербия, Словакия, Швейцария
Отказ или сокращение связанных с туризмом налогов, сборов и платежей	Австралия, Франция, Великобритания, Вьетнам, Россия
Налоговые льготы (освобождены) за сверхурочную работу	Франция
Гранты и (безналоговая) поддержка денежных потоков для малого бизнеса	Австралия, Финляндия, Германия, Япония, Польша, Словакия, Великобритания
Расходы на энергию/связь/коммунальные услуги	Франция, Польша
Снижение арендной платы или арендных субсидий. Отсрочки потенциальных выселений	Австралия, Греция, Мальта
Ускорение амортизационных налоговых вычетов (инвестиционный стимул)	Австралия
Государственные займы (очень низкие или беспроцентные)	Россия, Чехия, Польша, Сербия, Словакия, Великобритания
Кредитные льготы (без госгарантий правительства, но есть другие гарантии/поддержка)	Германия, Словения, Польша, Швейцария
Государственные гарантированные кредиты (низкий процент, беспроцентные)	Австрия, Франция, Италия, Япония, Мальта, Польша, Россия, Сербия, Словакия, Словения, Швейцария
Отсрочка платежей кредитных процентов (кредитные каникулы)	Черногория, Италия, Мальта, Новая Зеландия, Польша, Россия, Сербия, Словения, Швейцария
Конвертация проблемных кредитов в налоговые льготы	Италия
Предотвращение увольнений/обеспечение рабочих мест. Краткосрочная компенсация за работу/субсидии на заработную плату/(неполный рабочий день) пособия по безработице или прямые платежи фрилансерам	Австрия, Чехия, Франция, Германия, Греция, Италия, Япония, Мальта, Новая Зеландия, Польша, Россия, Сербия, Словакия, Словения, Швейцария, Великобритания,
Приостановка увольнений сотрудников	Италия
Экономическая помощь (для конкретной отрасли или компании)	Австралия, Россия, Словения, Швейцария, Великобритания,
Специальные финансовые меры в отношении субъектов экономики и цифровые стартапы	Франция, Великобритания
Субсидированные рекреационные путевки для внутренних поездок с ночевками после кризиса	Чешская Республика (в стадии оценки)

В рамках поддержки сферы туризма Правительство РФ освободило туроператоров до конца года от обязательных взносов в фонды «Турпомощи», субсидии, налоговые кредиты [2; 3; 7]. ЦБ предоставил банкам возможность работать с заемщиками в сфере туризма без ухудшения оценок их финансового положения, правительство будет предоставлять госгарантии для реструктуризации и пролонгации займов.

В таких условиях меры направленные на рынок труда, такие как краткосрочная работа или прямая поддержка, безусловно, ослабит негативное влияние пандемии в контексте туризма благодаря прямому денежному потоку. То же самое относится к грантам, налогам и кредитным каникулам, любым отсрочкам платежа, налоговым кредитам. Эти меры доступны в большинстве стран также для поставщиков туристских услуг. Максималь-

ный долговой потенциал, которых уже ограничен из-за слабой доходности, значительно снижается: с одной стороны, из-за еще более слабого заработка (сейчас и в ближайшее время), но также потому, что дополнительные операционные кредиты, которые не соответствуют доходам и ухудшают структуру баланса. Ситуация в которой туристские предприятия не получают доходы сейчас и в ближайшее время, приведет к тому, что большая часть туристического сектора выйдет из этого кризиса с серьезной проблемой долговой задолженности.

Учитывая развивающийся характер ситуации, еще слишком рано оценивать полное воздействие Covid-19 на международный туризм. Но в любом случае, коронавирус почти наверняка приведет к банкротству многих туристических брендов, включая двух-трех международных круизных операторов. В целом переживет пандемию существенно меньшее число участников туристического и транспортного рынков.

Ожидается, что особенно пострадают малые и средние предприятия (которые составляют около 80 % сектора туризма). Это может повлиять на миллионы источников средств к существованию во всем мире, включая местные общины в депрессивных регионах, которые полагаются на туризм как средство стимулирования своего развития и экономической интеграции. Поэтому очень важна финансовая и политическая поддержка мер по восстановлению, ориентированных на сектор туризма в наиболее пострадавших странах; меры по восстановлению и стимулы должны планироваться и осуществляться в координации с международными организациями; и поддержка туризма должна быть включена в более широкие планы восстановления и действия пострадавших экономик.

Список литературы

1. Tourism covid19 // UNWTO. World tourism organization. A united nations specialized agency. — URL: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>.
2. Об утверждении перечня отраслей российской экономики, в наибольшей степени пострадавших в условиях ухудшения ситуации в результате распространения новой коронавирусной инфекции : Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2020 г. № 434 // Правительство России. — URL: <http://static.government.ru/media/files/CGHHI9UNm6PFNfn2X2rdgVW9fo757i7A.pdf>
3. COVID-19. Что надо знать о коронавирусе // Федеральное агентство по туризму. Минист
4. стество экономического развития Российской Федерации. — URL: <https://www.russiatourism.ru/contents/covid-19/>
4. Bloom, D. E. Infectious Disease Threats in the Twenty-First Century: Strengthening the Global Response / D. E. Bloom, D. Cadarette // *Frontiers in Immunology*. — 2019. — № 10. — URL: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2019.00549>.
5. Brown, A. The role of transport and transport nodes in the spread of influenza and coronaviruses: a systematic review / A. Brown, S. Ahmad, S. Beck, J. Nguyen-Van-Tam // *Journal of Travel Medicine*. — 2016. — Vol. 23 (1), tav 002. — URL: <https://doi.org/10.1093/jtm/tav002>
6. Burkle, Fm. Jr. Globalization and natural disasters: issues of public health, public capacity and political action / Fm. Jr. Burkle // *Journal of International Relations*. — 2006. — № 59 (2). — P. 231—265.
7. COVID-19. Меры Правительства по борьбе с коронавирусной инфекцией и поддержке экономики // Федеральное агентство по туризму. Министерство экономического развития Российской Федерации. — URL: <http://government.ru/rugovclassifier/883/events>.
8. COVID-19 // Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins Uni. — URL: <https://systems.jhu.edu>.
9. Gössling, S. Global environmental consequences of tourism. *Global Environmental Change / S. Gössling // ScienceDirect. Journals & Books*. — 2002. — № 12(4). — P. 283—302.
10. Gössling, S. Restaurant tipping in Europe: a comparative assessment / S. Gössling, S. Fernandez, C. Martin-Rios, S. Pasamar, V. Fointiat, R. K. Isaac, M. Lunde // *Current Issues in Tourism*. — 2020. — URL: <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1749244>.
11. Gössling, S. Optimizing or maximizing growth? A challenge for sustainable tourism / S. Gössling, A. Ring, L. Dwyer, A.C. Andersson, C. M. Hall // *Journal of Sustainable Tourism*. — 2016. — № 24 (4). — P. 527—548. — URL: <https://doi.org/10.1080/09669582.2015.1085869>.
12. Fauci, A. S. The perpetual challenge of infectious diseases / A. S. Fauci, D. M. Morens // *New England Journal of Medicine*. — 2012. — № 366 (5). — P. 454—461. — URL: <https://doi.org/10.1056/NEJMr1108296>.
13. Hall, C.M. Constructing sustainable tourism development: The 2030 agenda and the managerial ecology of sustainable tourism / C. M. Hall // *Journal of Sustainable Tourism*. — 2016. — № 27(7). — P. 1044—1060.

14. Hall, C. M. Biological invasion, biosecurity, tourism, and globalization / C. M. Hall // *Handbook of globalization and tourism*. — 2020. — P. 114—125.
15. Hall, C. M. Travel safety, terrorism and the media: The significance of the issue-attention cycle / C. M. Hall // *Current Issues in Tourism*. — 2002. — № 5 (5). — P. 458—466.
16. Hall, C. M. Tourism, biodiversity and global environmental change / C. M. Hall // *Tourism and global environmental change: Ecological, economic, social and political interrelationships*. — London ; New York, 2006. — P. 142—156.
17. Global surveys of consumer sentiment during the coronavirus crisis // McKinsey and Company. — URL: <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/global-surveys-of-consumer-sentiment-during-the-coronavirus-crisis>.
18. Lund, S. Lives and livelihoods: Assessing the near-term impact of COVID-19 on US workers. Up to one-third of US jobs may be vulnerable — and more than 80 percent are held by low-income workers / S. Lund, K. Ellingrud, B. Hancock, J. Manyika, A. Dua // McKinsey and Company. — URL: <https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/lives-and-livelihoods-assessing-the-near-term-impact-of-covid-19-on-us-workers>.
19. Page, S. How VisitScotland prepared for a flu pandemic / S. Page, I. Yeoman // *Journal of Business Continuity & Emergency Planning*. — 2007. — № 1 (2). — P. 167—182.
20. People, pathogens and our planet // *The economics of One Health*. — 2012. — № 6. — P. 265.
21. Scott D. What could the next 40 years hold for global tourism? / D. Scott, S. Gössling // *Tourism Recreation Research*. — 2015. — № 40 (3). — P. 269—285.

Поступила в редакцию 11 мая 2020 г.

Для цитирования: Швецу, И. Ю. Сфера туризма во время пандемии COVID-19 / И. Ю. Швецу // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 7—15.

Сведения об авторе

Швецу Ирина Юрьевна — доктор экономических наук, профессор департамента туризма и гостиничного бизнеса, Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-9602-9582>. irina-shvets@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2020, vol. 5, no. 4, pp. 7—15.

Sphere of tourism during the Covid-19 pandemic

Shvets I.Yu.

*Financial University under the Government of the Russian Federation,
Institute for Management Problems, Moscow, Russia. shvets@yandex.ru*

The tourism industry is facing an unprecedented 2019 coronavirus disease (Covid-19) problem caused by the severe acute respiratory syndrome of coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The purpose of this article is to analyze the impact of the Covid-2019 pandemic on the state and development of the tourism sector. The analysis of the impact of pandemics on the development of tourism was performed, the impact of the Covid-2019 pandemic on the state and development of the tourism sector — tourist flow, receipts from international tourism was examined. The analysis of the development of tourism and related industries, the value chain in a pandemic in some countries at the beginning of May 2020 was made. The main approaches to restrictive measures were identified. Projections for the possible ways of tourism sector development after the Covid-2019 pandemic are presented. The government measures to support the economy as a whole and in the tourism sector particularly were analyzed.

Keywords: *crisis, tourism, economy, pandemic, Covid-19, restrictions, government.*

References

1. Tourism covid19. *UNWTO. World tourism organization. A united nations specialized agency*. Available at: <https://www.unwto.org/tourism-covid19>.
2. Ob utverzhdenii perechnya otrasley rossiyskoy ekonomiki, v naibolshey stepeni postradavshih v usloviyah uhudsheniya situatsii v rezultate rasprostraneniya novoy koronavirusnoy infektsii. Postanovlenie Pravitelstva Rossiyskoy Federatsii ot 3 aprelya

- 2020 g. no. 434 [On approval of the list of sectors of the Russian economy most affected by the deterioration of the situation as a result of the spread of a new coronavirus infection. Decree of the Government of the Russian Federation no. 434 of April 3, 2020]. *Pravitelstvo Rossii* [Russian government]. Available at: <http://static.government.ru/media/files/CGHHI-9UNm6PFNfn2X2rdgVW9fo757i7A.pdf> (In Russ.).
3. COVID-19. Chto nado znat o koronavirusе [COVID-19. What you need to know about coronavirus]. *Federalnoe agentstvo po turizmu. Ministerstvo ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii* [Federal Agency for tourism. Ministry of economic development of the Russian Federation]. Available at: <https://www.russiatourism.ru/contents/covid-19/> (In Russ.).
4. Bloom D.E., Cadarette D. Infectious Disease Threats in the Twenty-First Century: Strengthening the Global Response. *Frontiers in Immunology*. 2019. no. 10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fimmu.2019.00549>.
5. Brown A., Ahmad S., Beck S., Nguyen-Van-Tam J. The role of transport and transport nodes in the spread of influenza and coronaviruses: a systematic review. *Journal of Travel Medicine*, 2016, vol. 23 (1), tav002. Available at: <https://doi.org/10.1093/jtm/tav002>.
6. Burkle Fm.Jr. Globalization and natural disasters: issues of public health, public capacity and political action. *Journal of International Relations*, 2006, no. 59 (2), pp. 231—265.
7. COVID-19. Meryi Pravitelstva po borbe s koronavirusnoy infektsiey i podderzhke ekonomiki [COVID-19. Government measures to combat coronavirus infection and support the economy]. *Federalnoe agentstvo po turizmu. Ministerstvo ekonomicheskogo razvitiya Rossiyskoy Federatsii* [Federal Agency for tourism. Ministry of economic development of the Russian Federation]. Available at: <http://government.ru/rugovclassifier/883/events/> (In Russ.).
8. COVID-19. Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins Uni. Available at: <https://systems.jhu.edu>.
9. Gössling S. Global environmental consequences of tourism. *Global Environmental Change. ScienceDirect. Journals & Books*, 2002, no. 12 (4), pp. 283—302. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0959-3780\(02\)00044-4](https://doi.org/10.1016/S0959-3780(02)00044-4).
10. Gössling S., Fernandez S., Martin-Rios S., Pasamar Reyes S., Fointiat V., Isaac R.K., Lunde M. Restaurant tipping in Europe: a comparative assessment. *Current Issues in Tourism*, 2020. Available at: <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1749244>.
11. Gössling S., Ring A., Dwyer L., Andersson A.-C., Hall M. Optimizing or maximizing growth? A challenge for sustainable tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 2016, no. 24 (4), pp. 527—548. Available at: <https://doi.org/10.1080/09669582.2015.1085869>.
12. Fauci A.S., Morens D.M. The perpetual challenge of infectious diseases. *New England Journal of Medicine*, 2012, no. 366 (5), pp. 454—461. Available at: <https://doi.org/10.1056/NEJMra1108296>.
13. Hall C.M. Constructing sustainable tourism development: The 2030 agenda and the managerial ecology of sustainable tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 2016, no. 27 (7), pp. 1044—1060. Available at: <https://doi.org/10.1080/09669582.2018.1560456>.
14. Hall C.M. Constructing sustainable tourism development: The 2030 agenda and the managerial ecology of sustainable tourism. *Journal of Sustainable Tourism*, 2020, pp. 114—125. Available at: <https://doi.org/10.1080/09669582.2018.1560456>.
15. Hall C.M. Travel Safety, Terrorism and the Media: The Significance of the Issue-Attention Cycle. *Current Issues in Tourism*, 2002, no. 5 (5), pp. 458—466. Available at: <https://doi.org/10.1080/13683500208667935>.
16. Hall C.M. Tourism, biodiversity and global environmental change. *Tourism and global environmental change: Ecological, economic, social and political interrelationships*. London, New York, 2006. pp. 142—156.
17. Global surveys of consumer sentiment during the coronavirus crisis. *McKinsey and Company*. Available at: <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/global-surveys-of-consumer-sentiment-during-the-coronavirus-crisis>.
18. Lund S., Ellingrud K., Hancock B., Manyika J., Dua A. Lives and livelihoods: Assessing the near-term impact of COVID-19 on US workers. Up to one-third of US jobs may be vulnerable — and more than 80 percent are held by low-income workers. *McKinsey and Company*. Available at: <https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/lives-and-livelihoods-assessing-the-near-term-impact-of-covid-19-on-us-workers>?
19. Page S., Yeoman I. How VisitScotland prepared for a flu pandemic. *Journal of Business Continuity & Emergency Planning*, 2007, no. 1 (2), pp. 167—182.
20. People, pathogens and our planet. *The economics of One Health*, 2012, no. 6, p. 265.
21. Scott D., Gössling S. What could the next 40 years hold for global tourism? *Tourism Recreation Research*, 2015, no. 40 (3), pp 269—285. Available at: <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1075739>.

УДК 004.9:37.037
ББК 75.1

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15402

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

И. В. Соколова, Е. В. Чистякова

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия

Данная работа посвящена одной из современных форм контроля знаний студентов — тестированию. Авторы показывают и раскрывают возможность программы «Moodle» в системе поддержки самостоятельной работы студентов. Представлены положительные стороны работы, простота проверки полученных результатов, способы их оценки, сравнения и коррекции. Авторы рассматривают компьютерное тестирование как наиболее оптимальный вариант проверки знаний студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: *информационные технологии, тестирование, физическая культура, учебный процесс, форма контроля.*

Введение. Сегодня одно из ведущих и значимых мест для людей занимает информация. Созданные и разработанные информационные технологии позволяют широко их использовать во всех сферах жизни, в том числе и в области физической культуры и спорта. Среди главных задач модернизации образования в России является использование информационных образовательных технологий и механизмов контроля качества образования.

Разработка и внедрение новых информационных технологий в сферу физической культуры и спорта является важнейшей задачей, направленной на совершенствование процесса физического воспитания студентов не гуманитарного профиля. Наиболее прогрессивными являются проекты по разработке специального программного обеспечения, предназначенного для автоматизированного сбора, хранения, обработки и анализа данных контроля с возможностью управления процессом физического воспитания студентов.

Современные информационные технологии являются одним из важных инструментов в образовании и проявляются во всех аспектах и на всех этапах обучения. Использование информационных технологий в этой области является важной составляющей для стратегического планирова-

ния, и носит национальный характер. По проблеме внедрения и использования информационных технологий в образовательном процессе высказываются целый ряд специалистов [1; 3; 6; 8; 9].

Именно в образовании назрела потребность ухода от традиционных средств к современным информационным и коммуникационным технологиям, которые позволяют намного быстрее, эффективнее и точнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, данных и результатов. Особую роль информационные технологии играют в самостоятельной работе и самообразовании, при работе в дистанционном режиме и т. д. Использование информационных технологий в образовании в области физической культуры и спорта является неотъемлемой частью учебного процесса. Получение знаний в этой области дает студентам возможность не только адекватно оценить свои функциональные и физические возможности, но и в дальнейшем корректировать свое физическое состояние.

Внедрение современных технологий в сферу физической культуры и спорта связано с определенными трудностями, как организационными, так и материально-техническими. С одной стороны, компьютерные технологии, можно рассматривать как средство повышения техники выполнения

отдельных элементов видах спорта, особенно в сложнокоординированных. С другой стороны, в области образования — это неотъемлемый элемент получения и оценивания знаний.

Под технологией материального производства понимают процесс, определяемый совокупностью средств и методов обработки изготовления, изменения состояния, свойств, формы сырья или материала [4]. Под информационными технологиями в настоящее время в одних случаях понимается комплекс взаимосвязанных наук (ЮНЕСКО), в других — комплекс знаний о способах и средствах работы с информационными ресурсами, в третьих источниках, информационные технологии определяются как порядок сбора, обработки и выдачи информации [9]. Таким образом, под информационными технологиями следует понимать систему методов и способов, направленных на получение, хранение, обработку использования и распространения информации с использованием компьютерных программ и обеспечения.

Развитие образовательных учреждений определяет необходимость использования инноваций [5] в том числе и на основе использования информационных технологий [8; 11; 15]. Применение информационных технологий в образовательных процессах связано с тем, что образовательные учреждения являются существенным образом неоднородными, если рассматривать их по экономическим, информационным, социальным характеристикам; может быть нестабильность в социально-экономической ситуации; есть ограничения по ресурсам (количество и качество) [15; 14].

Для изучения теории физической культуры в рамках программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов разработан и внедрен электронный курс «Физическая культура и спорт» для студентов с 1 по 3 курсы всех направлений подготовки. По итогам прохождения курса, проводится тестирование и оценка знаний в электронной информационно-образовательной среде. Применение компьютерных программ индивидуального пользования, в организации физической самоподготовки студентов позволяет не только повысить уровень их общей физической подготовленности и эффективно развивать отстающие физические качества, но и повысить заинтересованность, осознанность, систематичность самостоятельных занятий [13].

Тестирование, по мнению многих специалистов [1; 6; 8; 9], является наиболее часто используемых

форм контроля в образовании. В основе тестирования лежит тест, который представляет собой стандартизированное задание, отличающееся от полноценного ответа прежде всего однозначностью, краткостью и простотой. Его выполнение позволяет оценить в первую очередь, уровень знаний и степень усвоения теоретического материала.

Одним из наиболее стандартизированных и объективных методов контроля и оценивания знаний, умений и навыков обучающихся является педагогическое тестирование. Грамотно составленные тестовые материалы и методы их оценки позволяют в конечном итоге, избежать субъективизм и предвзятость экзаменаторов, расплывчатость и неоднозначность системы оценок и т. п. [12].

Объективный контроль знаний на соответствие требованиям образовательных нормативных документов различного уровня — одна из актуальных проблем настоящего времени [12].

При проведении компьютерного педагогического тестирования можно сформулировать следующие преимущества [2]:

- 1) получение оценки непосредственно после завершения работы;
- 2) значительная экономия времени преподавателем на проверку результатов;
- 3) отсутствие психологического напряжения у студентов по сравнению с устным опросом;
- 4) для молодого поколения более современный способ;
- 5) возможность соблюдения анонимности и предания огласки результатов, что позволяет не травмировать психику отстающих студентов;
- 6) отсутствие возможности у преподавателя использовать «предвзятое отношение» к «любимым или не любимым» учащимся.

Тестирование часто рассматривают исключительно как инструмент оценки, но оно служит и достижению других целей [1; 10]. Тест дает возможность сравнить индивидуальный уровень знаний студента с существующим эталоном или стандартом, тестовый балл испытуемого показывает итоговый уровень знаний. Индивидуальные результаты тестирования можно сравнить с результатами других студентов этой же группы и проранжировать их, можно сравнить результаты тестирования нескольких групп и т. д. Помимо уровня знаний, с помощью теста можно оценить структуру знаний, т. е. установить наличие последовательности в усвоенных обучающимися знаниях, отсутствие пробелов.

Таким образом, компьютерное тестирование можно рассматривать как педагогическую технологию, позволяющую эффективно экономить рабочее время преподавателей и как безболезненный способ снижения нервного напряжения у учащихся, любого уровня подготовки. Но, конечно же, электронное тестирование не может полностью заметить традиционные формы контроля, оно может их дополнить [1; 6; 7].

Программа «Moodle» для тестирования уровня знаний практична для разработки тестовых заданий. Удобный интерфейс и редактор, с помощью которого можно легко и быстро создать новый тест или откорректировать уже имеющийся. Существующая возможность работы с редактором, позволяет быстро настроить или видоизменить процесс проведения тестирования, например, определить порядок и последовательность выполнения заданий, временной отрезок для прохождения тестирования, ограничить время для решения отдельных заданий или теста в целом.

Предложенные тесты имеют закрытую форму тестирования, т. е. несколько вариантов ответов на вопрос, одним или несколькими правильными, которые испытуемый должен выбрать.

Данный курс студент осваивает в свободное от учебы время, в рамках самостоятельной работы.

Цель курса заключается в самостоятельном освоении основ теории физической культуры.

Задачи курса:

- 1) получить теоретические знания по физической культуре путем самостоятельного изучения;

- 2) закрепить полученные знания путем прохождения теста по пройденному материалу;
- 3) получить оценку за освоенный материал.

Сам курс «Физическая культура и спорт» располагается на сайте в «системе поддержки самостоятельной работы» СПбГУП (рис. 1).

Нами отдельно разработаны теоретические курсы «Физическая культура и спорт» для 1, 2 и 3-х курсов. Зайдя в систему поддержки самостоятельной работы под своим логином и паролем, каждый студент подписывается на курс «Физическая культура и спорт» соответствующего курса обучения (рис. 2).

Каждый курс рассчитан на целый учебный год (общим объемом 112 часа). Каждое занятие курса состоит из теоретического материала (например, занятие 1) и теста (например, вопросы к занятию 1) (рис. 1). На каждую тему занятий разработано и составлено не менее 8—10 вопросов, с 4—5 вариантами ответов и только один является правильным (единичный выбор).

Таким образом, на каждый курс составлено более 500 вопросов.

Теоретические блоки для 1 и 2 курсов созданы на основе учебника «Физическая культура студента» под редакцией В. И. Ильинича (рис. 3). Теоретические блоки для 3 курса — на основе учебника «Теория и методика физической культуры» под редакцией Ю. Ф. Курамшина. Данные учебники рекомендованы для изучения курса «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях Министерством Образования РФ.

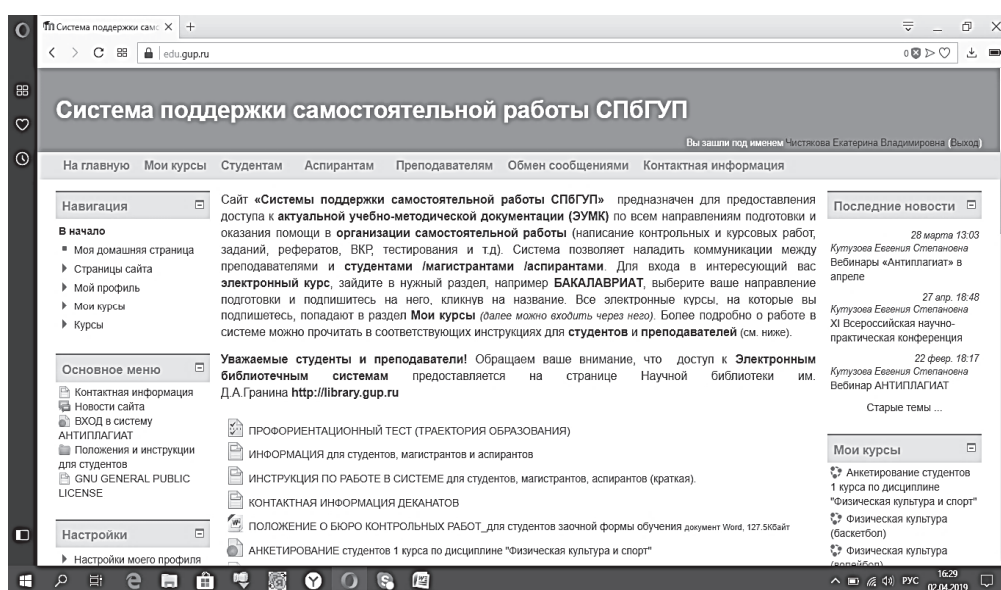


Рис. 1 Интерфейс страницы «Система поддержки самостоятельной работы СПбГУП»

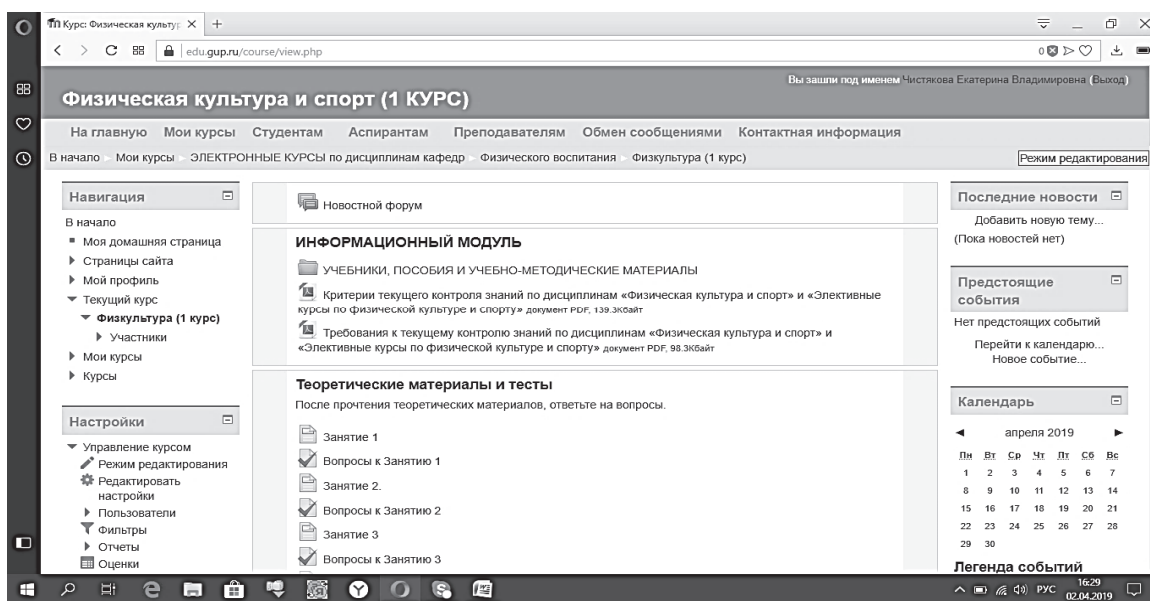


Рис. 2. Курс «Физическая культура и спорт»

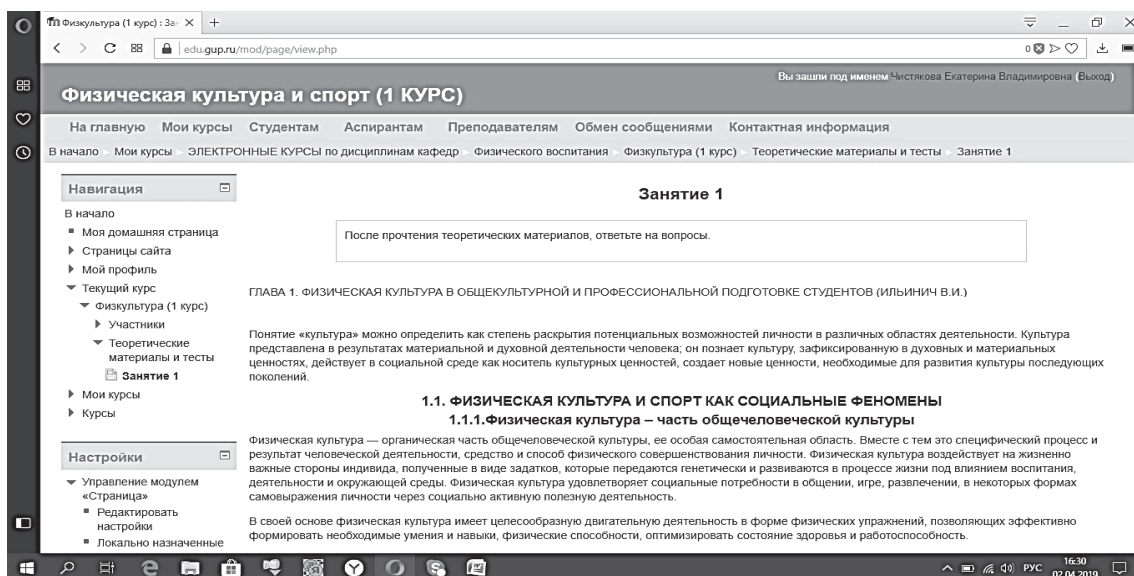


Рис. 3. Теоретический блок

Время на изучение теоретического блока у студента не ограничено.

Изучив и освоив теоретический материал, студент переходит к тестовому блоку (рис. 4).

В блоке «Вопросы к занятию» у студента есть 3 попытки, чтобы ответить на один вопрос, методом случайной выборки, из 6—8 вопросов к этой теме занятия. На каждую попытку для прохождения дается 3 минуты. По результатам прохождения всех тестовых заданий выставляется средняя арифметическая оценка.

Если студент отвечает правильно с первой попытки, то он получает оценку «отлично», что соответствует баллам для текущего и итогового

контроля знаний студентов. Каждая последующая использования попытка оценивается с пониженным коэффициентом.

По итогам выполнения тестовых заданий, в конце каждого месяца, выводятся данные о результатах его прохождения, в виде таблицы Excel и графика оценок по каждому занятию (рис. 5). На графике, возможно проанализировать те темы занятий, которые вызвали наибольшие трудности как у каждого студента, так и по группе в целом (итоговые оценки ниже 3 баллов).

Общий анализ результатов по группе студентов из 6 человек за 10 занятий представленный на рисунке 5, выявил, что у половины студентов

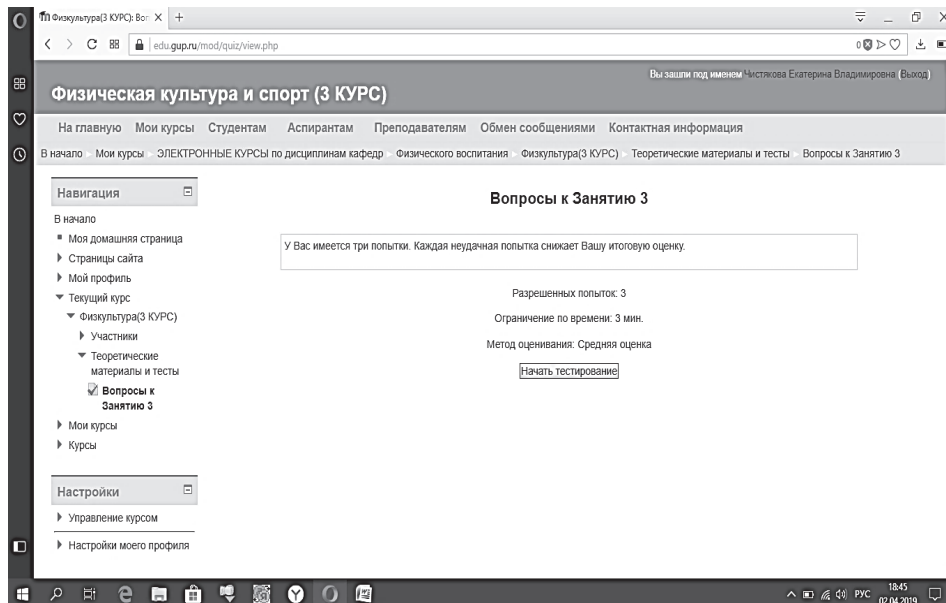


Рис. 4. Тестовый блок

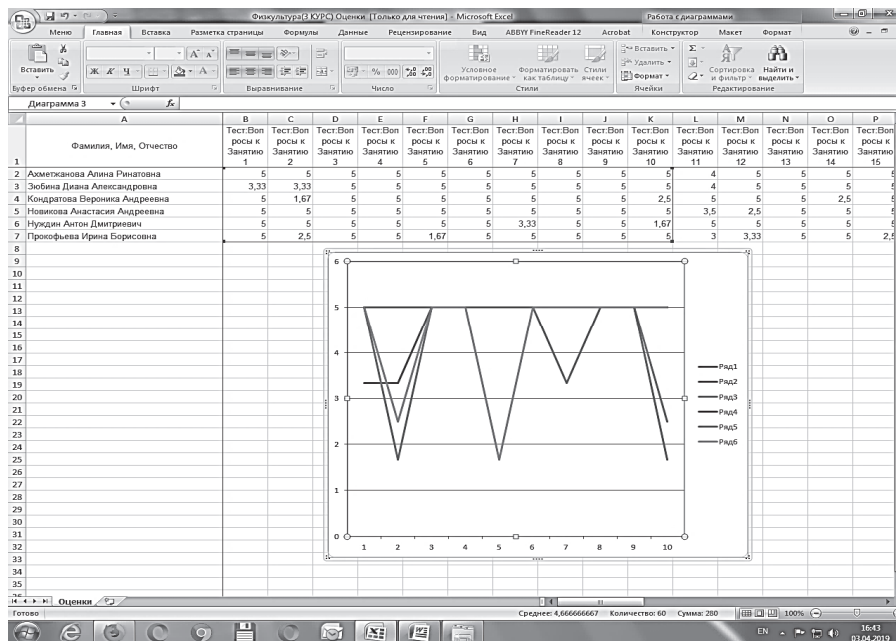


Рис. 5. График оценки тестовых заданий

сложности вызвала тема занятия № 2, у 1 студента — тема занятия № 5 и у 2 студентов — тема занятия № 10. Результаты можно увидеть как в таблице, так и на графике.

Также в нашем курсе мы можем провести более конкретный анализ. Просмотреть и проанализировать ответы каждого студента и дать дополнительное задание по этой теме, которое необходимо подготовить к итоговому контролю знаний (рис. 6).

Используя данную программу для оценки знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт», мы можем увидеть:

- какой вопрос выпал студенту по данной теме;
- сколько попыток он использовал для правильного ответа;
- какие ответы студент давал при использовании попыток.

Например, на данном слайде мы видим, что студентка на прохождение тестового вопроса затратила 2 попытки. Первая попытка была не верная, с помощью данной системы мы видим, какой ответ студентка дала на этот вопрос. Вторая попытка оказалась правильной.

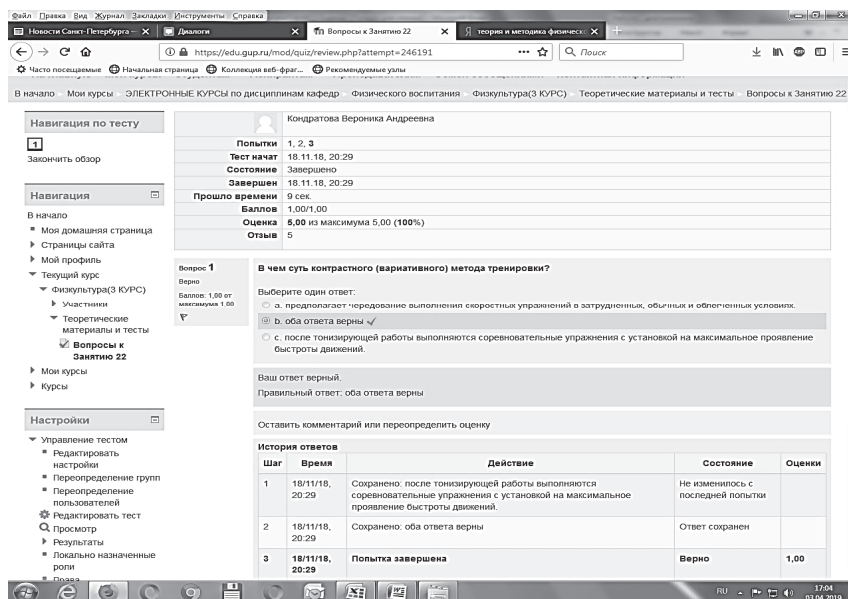


Рис. 6. Анализ ответов отдельного студента

Таким образом, происходит не только контроль выполнения заданий, но и оценка уровня знаний студентов СПбГУП по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Преподавателем по итогам прохождения тестов и выводится средняя оценка.

Выводы. Использование электронного курса «Физическая культура и спорт» дает студенту возможность более рационально освоить теорию физической культуры.

Преподаватель имеет возможность непосредственно оценить знания студента.

Использование информационных технологий в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», позволяет более корректно провести текущий и итоговый контроль знаний студента и на основании полученных результатов тестирования, выявить недостатки в подготовке.

Список литературы

1. Афанасьева, Е. Г. Тест как один из методов контроля знаний студентов, преимущества онлайн тестирования / Е. Г. Афанасьева, Г. А. Бобылева, Н. Е. Бормосова, Е. В. Садовникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 21—24 с.
2. Барабаш, О. А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида) / О. А. Барабаш. — Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. — 195 с.

3. Барабаш, О. А. Педагогическое тестирование знаний по физической культуре школьников 8—17 лет с легкой степенью умственной отсталости / О. А. Барабаш // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — Москва, 2006. — № 1. — С. 46—49.

4. Бариева, А. А. Внедрение современных информационных технологий в образовательный процесс // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2015 г.). — Уфа : Лето, 2015. — С. 228—230.

5. Безмельницына, А. Л. Образовательная программа «Капитаны России», как генератор идей и новых политически важных кадров / А. Л. Безмельницына // Вестник Воронежского института высоких технологий. — 2014. — № 12. — С. 237—239. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/148/7414>.

6. Бормосова, Н. Е. Компьютерные средства педагогической информации и контроля / Н. Е. Бормосова // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы : сб. ст. XI Всерос. науч.-практ. конф. — Саратов, 2017. — С. 53—55.

7. Джанелли, М. Электронное обучение в теории, практике и исследованиях / М. Джанелли // Вопросы образования. — 2018. — № 4. — С. 81—98. — URL: <https://vo.hse.ru/2018--4/228083272.html>.

8. Завьялов, Д. В. Характеристики метода проектов / Д. В. Завьялов, М. Шперка // Вестник Воронежского института высоких технологий. — 2014. — № 12. — С. 198—201.

9. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / под ред. Б. Дендева. — Москва : ИИТО ЮНЕСКО, 2013. — 320 с.
10. Кайдакова, А. В. Информационные технологии в образовательных системах // *Международный студенческий научный вестник*. — 2015. — № 3 (3). — С. 366—367. — URL: <http://eduherald.ru/article/view?id=12951>.
11. Львович, Я. Е. Подход к процессу подготовки специалистов на основе средств автоматизированного обучения / Я. Е. Львович, В. Н. Кострова // *Вестник Воронежского государственного технического университета*. — 2006. — Т. 2, № 3. — С. 5—8.
12. Олимов, А. И. Информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / А. И. Олимов, О. Т. Бахромов // *Образование и воспитание*. — 2016. — № 2 (7). — С. 86—87.
13. Основные понятия компьютерных информационных технологий // БИП — Институт Правоведения. — URL: <http://bip-ip.com/osnovnyeponyatiya-kompyuternyx-infonnacionnyx-texnologij>.
14. Чопорова, Е. И. Концепция непрерывного образования в педагогике высшей школы: история вопроса и современные тенденции / Е. И. Чопорова, А. Г. Мажарова // *Вестник Воронежского института МВД России*. — 2012. — № 4. — С. 175—179.
15. Choporova, E. I. Efficiency increase techniques of engineers orientation in a foreign language information area / E. I. Choporova // *American Journal of Pedagogy and Education*. — 2013. — № 1. — P. 6—8.

Поступила в редакцию 17 апреля 2020 г.

Для цитирования: Соколова, И. В. Использование информационных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» / И. В. Соколова, Е. В. Чистякова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 16—23.

Сведения об авторах

Соколова Инна Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания, почетный работник высшего профессионального образования, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия. isokok@mail.ru;

Чистякова Екатерина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия <https://orcid.org/0000-0003-3046-1003>. katarina-skvo@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 16—23.

The use of information technologies in the teaching of the discipline “Physical culture and sport”

Sokolova I.V.¹, Chistyakova E.V.²

¹ Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, Saint-Petersburg, Russia. isokok@mail.ru

² Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, Saint-Petersburg, Russia. katarina-skvo@mail.ru

This work is devoted to one of the modern forms of control of students' knowledge — testing. The paper considers such concepts as testing and pedagogical testing from the point of view of modern scientists and modern scientific research. Using the example of the Saint Petersburg Humanitarian University of Trade Unions (Saint Petersburg), the authors show and reveal the possibility of the “Moodle” program in the system of supporting students' independent work. The positive aspects of the work in this program are presented, as well as the ease of checking the results obtained, the way they are evaluated, compared, and corrected.

The authors consider computer testing as the most optimal way to test students' knowledge in the disciplines “Physical culture and sport” and “Elective courses in physical culture and sport”.

Keyword. *Information technologies, testing, physical culture, educational process, form of control.*

References

1. Afanaseva E.G., Bobyleva G.A., Bormosova N.E., Sadovnikova E.V. Test kak odin iz metodov kontrolya znaniy studentov, preimushchestva onlajn testirovaniya [Test as one of the methods of control of students' knowledge, advantages of online testing]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University name after P.F. Lesgaft], 2019, no. 10 (176), pp. 21—24. (In Russ.).
2. Barabash O.A. *Kontrol kachestva obrazovaniya po fizicheskoy kulture v specia'nom uchrezhdenii (na primere obrazovatelnykh uchrezhdenij VII, VIII vida)* [Quality control of physical culture education in a special institution (on the example of educational institutions of the VII, VIII types)]. Vladivostok, 2005. 195 p. (In Russ.).
3. Barabash O.A. Pedagogicheskoe testirovanie znaniy po fizicheskoy kulture shkolnikov 8—17 let s legkoy stepen'yu umstvennoj otstalosti [Pedagogical testing of knowledge on physical culture of school children of 8-17 years with a light degree of mental disability]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2006, no. 1, pp. 46—49. (In Russ.).
4. Barieva A. A. Vnedrenie sovremennykh informacionnykh tekhnologij v obrazovatel'nyj process [Introduction of modern information technologies in the educational process]. *Aktualnye voprosy sovremennoj pedagogiki* [Topical issues of modern pedagogy]. Ufa, 2015. Pp. 228—230. (In Russ.).
5. Bezmelnicya A.L. Obrazovatel'naya programma «Kapitany Rossii», kak generator idej i novykh politicheskii vazhnykh kadrov [Educational program “Captains of Russia”, as a generator of ideas and new politically important personnel]. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tekhnologij* [Bulletin of the Voronezh Institute of high technologies], 2014, no. 12, pp. 237—239. Available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/148/7414>. (In Russ.).
6. Bormosova N.E. Komp'yuternye sredstva pedagogicheskoy informacii i kontrolya [Computer tools of pedagogical information and control]. *Agrarnaya nauka v XXI veke: problemy i perspektivy* [Agricultural science in the XXI century: problems and prospects]. Saratov, 2017. Pp. 53—55 (In Russ.).
7. Dzhaneli M. Elektronnoe obuchenie v teorii, praktike i issledovaniyah [Elearning in theory, practice and research “education Issues”]. *Voprosy obrazovaniya* [Educational Studies], 2018, no. 4, pp. 81—98. Available at: <https://vo.hse.ru/2018-4/228083272.html>. (In Russ.).
8. Zavyalov D.V., Shperka M. Harakteristiki metoda proektov [Characteristics of the project method]. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokih tekhnologij* [Bulletin of the Voronezh Institute of high technologies], 2014, no. 12, pp. 198—201. (In Russ.).
9. *Informacionnye i kommunikacionnye tekhnologii v obrazovanii* [Information and communication technologies in education]. Moscow, 2013. 319 p. Available at: <http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214728.pdf>. (In Russ.).
10. Kajdakova A.V. Informacionnye tekhnologii v obrazovatelnykh sistemah [Information technologies in educational systems]. *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik* [International student scientific Bulletin], 2015, no. 3 (3), pp. 366—376. Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=12951>. (In Russ.).
11. Lvovich Ya.E., Kostrova V.N. Podhod k processu podgotovki specialistov na osnove sredstv avtomatizirovannogo obucheniya [Approach to the process of specialists training on the basis of computer-aided learning]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of Voronezh state technical University], 2006, vol. 2, no. 3, pp. 5—8. (In Russ.).
12. Olimov A. I., Bahromov O. T. Informacionnye tekhnologii v podgotovke specialistov po fizicheskoy kulture i sportu [Information technologies in the training of specialists in physical culture and sport]. *Obrazovanie i vospitanie* [Education and upbringing], 2016, no. 2, pp. 86—87. Available at: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/845>. (In Russ.).
13. *Osnovnye ponyatiya kompyuternykh informacionnykh tekhnologij* [Basic concepts of computer information technologies]. Available at: <http://bip-ip.com/osnovnye-ponyatiya-kompyuternyx-infonnacionnyx-tekhnologij>. (In Russ.).
14. Choporova E.I., Mazharova A.G. Konceptiya nepreryvnogo obrazovaniya v pedagogike vyshej shkoly: istoriya voprosa i sovremennye tendencii [The Concept of lifelong education pedagogics of higher school: historical background and current trends]. *Vestnik Voronezhskogo instituta Ministerstvo Vnutrennich Del Rossii* [Bulletin of the Voronezh Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia], 2012, no. 4, pp. 175—179. (In Russ.).
15. Choporova E.I. Efficiency increase techniques of engineers orientation in a foreign language information area. *American Journal of Pedagogy and Education*. 2013. no. 1. pp. 006—008.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 316.014
ББК 75.4

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15403

СОБЫТИЙНЫЙ ПОДХОД В ЦЕННОСТНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ В ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВЬЮ

М. И. Болотова¹, М. А. Ермакова¹, С. А. Ярушин²

¹ Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия

² Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

В данной статье ценностное самоопределение личности рассматривается как важная социальная и педагогическая проблема, которая может быть успешно решена при условии реализации событийного подхода в воспитании. На основе анализа современных научных изысканий по проблеме определено, что ценностное самоопределение человека — это процесс ответственного выбора и присвоения общечеловеческих и профессиональных ценностей, которые, в свою очередь, обуславливают способность личности проектировать свой жизненный путь, выстраивая жизненную перспективу. Доказано, что событийный подход как один из аспектов деятельностного подхода в организации оздоровительной работы со студентами успешно решает задачу формирования ценностного отношения к здоровью.

Ключевые слова: *ценностное самоопределение, событийный подход, событийная общность, спортивно-оздоровительный лагерь.*

Актуальность. Для современного общества характерны глобальные перемены, которые охватили все сферы человеческой деятельности — педагогика и управление, наука и искусство, экономика и экология, медицина и физическая культура, которые определяют ценностные основания образования, производства, культуры быта, труда и отдыха, культуры питания, здоровья и проч.

В процессе социальных и экономических преобразований прежние ценностные ориентиры претерпевают изменения, а новые находятся в стадии формирования. Становление ценностно-смысловой сферы личности в новой социокультурной ситуации происходит в условиях многообразия ценностей и образов жизни, конфликта между социальным и индивидуальным в человеческой жизни. Массовое общество объективно снижает место и роль общения в жизни человека, возмож-

ность его творческого самовыражения, значение общечеловеческих ценностей, что не дает смыслозначимого наполнения жизни, и приводит к ее упрощенному пониманию [3].

В этой связи образовательными доминантами парадигмы XXI века становятся процессы саморазвития, самообразования и самоактуализации, основным условием которых выступает ценностное самоопределение растущей личности. К сожалению, в современных образовательных учреждениях эти задачи реализуются частично, чаще в рамках программ дополнительного образования. Практически вне поля зрения остаются наиболее сложные и важные проблемы ценностного самоопределения человека: развитие смысложизненных ориентаций человека как вектора, определяющего содержание и направленность всей его жизнедеятельности; овладение им способами стратегического и тактического планирования,

самопознания и саморазвития, саморегуляции и самореабилитации, самоорганизации и самообразования; осознания и разрешения личностных проблем, конфликтных ситуаций; умение осуществлять нравственный (ценностный) выбор в жизненных ситуациях.

Активно-деятельностный компонент самоопределения исследуется в работах психологов И. Ю. Кузнецова, В. Ф. Сафина, Г. П. Никова, которые при рассмотрении проблемы самоопределения делают акцент на *осознании личностью себя* как самостоятельного, инициативного, творческого и ответственного субъекта *своего окружения*, как социально ценностной сферы жизни [9].

Для К. А. Абульхановой-Славской и С. Л. Рубинштейна главным фактором самоопределения является самодетерминация, собственная активность личности, ее осознанное стремление занять определенную позицию относительно выработанной в обществе системы ценностей, определение на этой основе смысложизненных ориентаций [1; 7].

Психологи Б. С. Братусь и Б. В. Зейгарник указывают, что *уровень личности определяет уровень его ценностно-смысловой детерминации*, уровень существования в мире смыслов и ценностей [2]. Таким образом, основная плоскость развития личности — это нравственно-ценностная [4].

М. Р. Гинзбург отмечает ведущую роль ценностей в формировании личности в обществе, так как именно в области смыслов и ценностей происходит взаимодействие человека с социумом, поэтому ценности и смыслы становятся языком этого взаимодействия.

Материалы и методы исследования. Анализ научных исследований показал, что ценностное самоопределение выступает стимулирующим основанием собственного развития и имеет диалектический характер, так как иногда оно завершается на каком-то этапе развития личности или в ходе дальнейшего развития человек приходит к новому ценностному самоопределению (переопределению).

Для нашего исследования интерес представляет педагогическая интерпретация понятия «ценностное самоопределение». Говоря о сущности ценностного самоопределения, большинство ученых (Т. А. Демина, Е. В. Кострюкова, А. В. Кирьякова, Е. А. Латуха, Т. А. Носова, В. Д. Повзун, А. А. Преснов) подчеркивают доминантную позицию ценностного аспекта в процессе самоопределения личности и делают акцент на том, что именно ценностное самоопределение выступает фактором обретения человеком чувства внутрен-

ней свободы, осуществляемой на основе ценностных ориентаций.

Под ценностным самоопределением личности понимаем процесс, акт/состояние и результат выбора человеком собственной позиции, смысла, целей и ресурсов собственной жизни. В процессе ценностного самоопределения реализуются этапы решения экзистенциальной задачи («задачи на смысл жизни»), на которые оказывают влияние внешние факторы, преломляющиеся через внутренние установки и усилия [8]. *Как состояние (акт)* — «происходит осознание себя как субъекта собственной жизни, при котором наблюдается мотивационная противоречивость, эмоциональная насыщенность, обращенность самосознания в мир собственных переживаний в пространственно-временной перспективе» [8, с. 7]. *Как результат* — человек осознает смысл собственного существования, появляются новообразования в различных сферах его личности и, в целом, в «Я-концепции», приобретает жизненный опыт, навыки решения экзистенциальных проблем.

В нашем исследовании ведущим является событийный подход к ценностному самоопределению личности, который представляет определенную точку зрения на воспитательную работу, в основе которой лежит гуманистическая позиция педагога в организации педагогических событий [3].

Событийный подход (Д. В. Григорьев, Н. Л. Селиванова, В. И. Слободчиков, А. А. Шибаева и др.) определяет воспитательный процесс как реализацию эмоционально насыщенных, незабываемых дел, которые были бы как коллективно, так и индивидуально значимы и привлекательны [10].

В педагогической практике событийный подход является практическим решением ухода от «мероприятийного» воспитания, поскольку ориентирован на восприятие любого мероприятия как «события» для ценностного самоопределения в повседневном взаимодействии и общении. Данный подход позволяет разрабатывать и реализовывать в воспитательной работе педагогические события различной направленности, формировать детско-взрослые событийные общности [11].

Ценностное самоопределение личности с точки зрения событийного подхода заключается в создании значимых событий как форм постижения социокультурных ценностей, развития нравственных чувств.

С целью ценностного самоопределения обучающегося нами была разработана и апробирована педагогическая технология, теоретико-методологической основой выступили: событийный подход

в педагогике, а также основы технологии воспитания общественного творчества в условиях коллективной творческой деятельности И. П. Иванова; технологии личностно-ориентированной коллективной творческой деятельности С. Д. Полякова, модульных воспитательных технологий, разработанных группой педагогов Н. Е. Щурковой, В. Ю. Питюковым, Д. Д. Рогозиной, А. П. Савченко и др.

Целевыми ориентирами технологии ценностного самоопределения выступили соучастие и содействие воспитаннику в обретении собственных смыслов и ценностей в процессе познания им окружающей действительности через спорт, творчество и общение. Конечная цель — воспитание личности, способной самоопределиваться, самоутвердиться и самореализоваться в изменяющемся социуме [3].

Приоритетными воспитательными ценностями данной технологии являются: *жизнь и здоровье* (жизнь человека и человеческой цивилизации, здоровый образ жизни, природа, любовь, семья); *свобода и ответственность* (самостоятельность, уверенность в себе, открытость, права личности, внутренняя гармония); *познание и творчество* (знания, средства самовыражения, расширение жизненного пространства); *культура* (родина, мир, красота, национальное самосознание, традиции, кругозор, общая культура); *труд во благо* (средства созидания, достижения, творчество, возможность самореализации; профессия, значимость для другого); *сотрудничество и сотворчество* (диалог, терпимость, помощь, поддержка, успешность, признание) [3].

В авторской технологии преобладающими методами выступили активные методы: поисковые, диалоговые, игровые, творческие, проектные, аналитические и оценочные методы, методы организации деятельности детей (коллективные дела) и формирования индивидуального опыта здоровьесбережения и др. [3].

Рассматриваемая педагогическая технология ценностного самоопределения личности эффективно может реализоваться в разных типах и видах образовательных организаций. В данной статье мы приведем пример ее применения в студенческом спортивно-оздоровительном лагере (СОЛ), который обладает значимым событийным потенциалом, где каждое «событие» в коллективе интересно, важно и ценно. А. С. Макаренко подчеркивал: «Чем шире коллектив, перспективы которого являются для человека перспективами личными, тем человек красивее и выше» [6, с. 504].

В спортивно-оздоровительном лагере имеются широкие возможности для ценностного самоопределения студентов в различных видах деятельности: профессиональной, художественно-эстетической, научно-образовательной, творческой, физкультурно-оздоровительной, спортивной [5].

Исследование событийного подхода в ценностном самоопределении личности в отношении здоровья проводилось на базе спортивно-оздоровительного лагеря «Медик» ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, расположенном на берегу реки Урал в заповедной зоне и окруженном лесным массивом. Целью и задачами лагеря являются: создание условий для двигательной рекреации, укрепление и повышение резервов здоровья обучающихся; формирование навыков здорового образа жизни, нравственных качеств, развитие интеллектуального и духовного потенциалов; разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления обучающихся; проведение оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В рамках заявленной проблемы было организовано и проведено две летние смены (сезон 2019), насыщенные воспитательными событиями, субъективно значимыми для обучающихся, а также тематические выезды выходного дня («День медицинского работника», «День России», «День молодежи», фестиваль гитарной песни среди обучающихся высших медицинских заведений научно-образовательного кластера «Нижевожский»).

Первая летняя смена «Школа студенческого актива» включала в себя различные образовательные программы общественных объединений, в том числе волонтеры-медики проводили обучающиеся семинары по направлениям профессиональной деятельности, например, организация медицинского обеспечения спортивно-массовых мероприятий различного уровня; медицинское обеспечение спортивных соревнований по различным видам спорта; двигательная рекреация, физическая реабилитация; оказание неотложной помощи и т. д. В рамках «Школы студенческого актива» прошел «Диалог на равных» с ректором Оренбургского государственного медицинского университета, с главными врачами медицинских учреждений города Оренбурга и области.

Вторая смена была направлена на получение новых личностных достижений обучающимися — обучение плаванию. Плавание — это жизненно

необходимый навык, оздоровительное значение которого не вызывает сомнений. Занятия проводились на открытой воде в специально оборудованных бассейнах на реке Урал 2—3 раза в день в течение смены. По окончании смены обучающиеся не только приобрели навык держаться на воде, но и освоили спортивные и прикладные способы плавания.

Лагерные смены включали как тематические мероприятия, так и большое количество физкультурно-оздоровительных, спортивных, культурных, творческих событий: утренняя гигиеническая зарядка, спортивные эстафеты, командные соревнования по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон), танцевальный турнир «Квадродэкс», игра «Форд боярд», конкурс «Точь в точь», «День Нептуна», «Ночной дозор» и другие.

Результаты и их обсуждение. Представим результаты формирующего этапа эксперимента (проводимого в СОЛ «Медик») по изучению динамики ценностного самоопределения обучающихся в отношении к здоровью в соответствии с группой методик, включающей методы качественной и количественной оценки результатов педагогических измерений: наблюдение, анализ творческих сочинений «Здоровый образ жизни: это легко или сложно?», методики изучения ценностных ориентаций (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича), изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Г. Н. Ка-

занцевой); индекс активности студента (участие в воспитательных событиях).

Группировку данных и интерпретацию результатов ранжирования ценностей мы выполнили по схеме, предложенной С. В. Ковалевым для составления ценностно-ориентационного портрета каждой группы участников исследования. Проанализируем данные по группам респондентов (см. таблицу).

Итак, студенты в блок высокозначимых (1 и 3 ранговые места) поставили ценность «здоровье», также ценность «наличие хороших и верных друзей». Участники групп КГ и ЭГ-1 включили в число доминирующих ценностей ценность «счастливая семейная жизнь» (2 ранговое место), чего не наблюдалось в рейтинге ценностей группы ЭГ-2 (9 позиция). Респонденты группы ЭГ-2 на второй позиции располагали ценностью «свобода» (в группах КГ и ЭГ-1 соответственно 7 и 4 позиции).

Стремление студентов первого курса к взрослости, самостоятельности и независимости увеличивают субъективную оценку ценностям «любовь» и «уверенность в себе». Для нашей выборки характерно отнесение их к группе значимых (4-6 ранговые места). Кроме того, у респондентов КГ в этом блоке — «материально обеспеченная жизнь», а в ЭГ-2 — «продуктивная жизнь» (в группах КГ и ЭГ-1 соответственно 7 и 8 позиции).

Отметим, что в начале исследования в блок значимых (1—4 ранговые места) были включены

Содержательные характеристики ценностно-ориентационного портрета групп участников исследования (ценности — цели)

Ранг ценности	Группы участников исследования		
	КГ	ЭГ-1	ЭГ-2
<i>Главное в жизни</i>			
1	здоровье	наличие хороших и верных друзей	здоровье
2	счастливая семейная жизнь		свобода
<i>Только при наличии</i>			
3	наличие хороших и верных друзей	здоровье	наличие хороших и верных друзей
4	материально обеспеченная жизнь	свобода	любовь
<i>Украсят жизнь</i>			
5	любовь	уверенность в себе	
6	уверенность в себе	любовь	продуктивная жизнь
<i>При этом важно</i>			
7	свобода	творчество	
<i>Было бы очень желательно, однако не всем удастся</i>			
8	активная деятельная жизнь	продуктивная жизнь	общественное признание
9	общественное признание	интересная работа	счастливая семейная жизнь
10	интересная работа	познание	развитие

ценности личной жизни и социального взаимодействия: «свобода», «наличие хороших и верных друзей», «счастливая семейная жизнь» и «материально-обеспеченная жизнь». Однако следует подчеркнуть, что ценность «здоровье» была отнесена к нейтральным. Это объясняется тем, что не испытывая проблем со своим физическим состоянием, респонденты не в полной мере осознавали ответственность за свою жизнь, недооценивали роль собственной активности в укреплении и сохранении здоровья и влияния здоровья на качество будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Проведенная спортивно-оздоровительная работа в форме ярких и эмоционально насыщенных событий в ходе лагерной смены, участие каждого студента в организованной, лично и социально значимой и привлекательной для него деятельности, требующей проявлений качеств, от которых зависят ее успешный ход и конечный результат, экстерниоризация коллективного продукта как результата совместного творчества, создали условия для ценностного самоопределения обучающегося.

Представленные результаты показали позитивную динамику результатов ценностного самоопределения студентов в отношении к здоровью. Изменилась иерархия рангов системы значимых ценностей, определяющих общие ориентиры самоопределения студента, в том числе и ориентация на собственное здоровье как фундамент счастливой и полноценной жизни.

Список литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Мысль, 2001. — 299 с.

Поступила в редакцию 10 июня 2020 г.

Для цитирования: Болотова, М. И. Событийный подход в ценностном самоопределении личности в отношении к здоровью / М. И. Болотова, М. А. Ермакова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 24—29.

Сведения об авторах

Болотова Марина Ивановна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры отечества, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-7376-0404>. orlova-str@mail.ru;

Ермакова Марина Аркадьевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия. <https://orcid.org/0000-0003-0181-8368>. ermakova-m@mail.ru;

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. yarushinsa@gmail.com.

2. Братусь, Б. С. Психология. Нравственность. Культура / Б. С. Братусь. — Москва : Изд-во МГУ, 1994. — 145 с.

3. Болотова, М. И. Организация семейной досуговой деятельности в учреждении дополнительного образования детей : дис. ... канд. пед. наук / М. И. Болотова. — Оренбург, 2001. — 191 с.

4. Гинзбург, М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема // Вопросы психологии. — 1988. — № 2. — С. 19—26

5. Куприянов, Б. В. Социальное воспитание учащихся в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. ... д-ра пед наук / Б. В. Куприянов. — Кострома, 2011. — 45 с.

6. Макаренко, А. С. Педагогическая поэма. — Москва : Педагогика, 1981. — 573 с.

7. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер Ком, 2000. — 705 с.

8. Сапожникова, Т. Н. Педагогическое сопровождение жизненного самоопределения старшеклассников : монография / Т. Н. Сапожникова. — Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. — 160 с.

9. Сафин, В. Ф. Личность : факторы и условия самоопределения и самореализации : монография / В. Ф. Сафин. — Уфа : Гилем, 2004. — 258 с.

10. Слободчиков, В. И. Со-бытийная образовательная общность — источник развития и субъект образования / В. И. Слободчиков // Событийность в образовательной и педагогической деятельности. — 2010. — Вып. 1 (43). — С. 5—14.

11. Шустова, И. Ю. Детско-взрослая общность и ее событийные характеристики / И. Ю. Шустова // Событийность в образовательной и педагогической деятельности — 2010. — Вып. 1 (43). — С. 22—35.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 24—29.

Event-based approach to value self-determination of an individual in relation to health

Bolotova M.I.¹, Ermakova M.A.², Yarushin S.A.³

¹ Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia. orlova-str@mail.ru

² Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia. ermakova-m@mail.ru

³ Chelyabinsky state University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com

In this article, the value self-determination of an individual is considered as an important social and pedagogical problem that can be successfully solved if the event-based approach is implemented in education. Based on the analysis of modern scientific research on the problem, it is determined that the value self-determination of a person is a process of responsible choice and assignment of universal and professional values, which, in turn, determine the ability of a person to design their life path, building a life perspective. It is proved that the event approach as one of the aspects of the activity approach in the organization of health work with students successfully solves the problem of forming a value attitude to health.

Keywords: *value self-determination, event approach, event community, sports and recreation camp.*

References

1. Abulhanova-Slavskaya K.A. *Strategii zhizni* [Strategies of life]. Moscow, 2001. 299 p. (In Russ.).
2. Bratus B.S. *Psihologiya. Nравstvennost. Kultura* [Psychology. Morality. Culture]. Moscow, 1994. 145 p. (In Russ.).
3. Bolotova M.I. *Organizatsiya semeynoy dosugovoy deyatel'nosti v uchrezhdenii dopolnitelnogo obrazovaniya detey* [Organization of family leisure activities in the institution of additional education of children]. Thesis. Orenburg, 2001. 191 p. (In Russ.).
4. Ginzburg M.R. *Lichnostnoe samoopredelenie kak psichologicheskaya problema* [Personal self-determination as a psychological problem]. *Voprosy psichologii* [Question of psychology], 1988, no. 2, pp. 19—26. (In Russ.).
5. Kupriyanov B.V. *Sotsialnoe vospitanie uchashchih'sya v uchrezhdeniyah dopolnitelnogo obrazovaniya detey* [Social education of students in institutions of additional education of children]. Abstract of thesis. Kostroma, 2011. 45 p. (In Russ.).
6. Makarenko A.S. *Pedagogicheskaya poema* [Pedagogical poem]. Moscow, 1981. 573 p. (In Russ.).
7. Rubinshteyn S.L. *Osnovyi obschey psichologii* [Fundamentals of General psychology]. St. Petersburg, 2000. 705 p. (In Russ.).
8. Sapozhnikova T.N. *Pedagogicheskoe soprovozhdenie zhiznennogo samoopredeleniya starsheklassnikov* [Pedagogical support of life self-determination of high school students]. Yaroslavl', 2009. 160 p. (In Russ.).
9. Safin V.F. *Lichnost : faktory i usloviya samoopredeleniya i samorealizatsii* [Personality: factors and conditions of self-determination and self-realization]. Ufa, 2004. 258 p. (In Russ.).
10. Slobodchikov V.I. *So-byitiynaya obrazovatel'naya obschnost — istochnik razvitiya i sub'ekt obrazovaniya* [Co-being educational community—the source of development and the subject of education]. *Sobyitiynost v obrazovatel'noy i pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Eventfulness in educational and pedagogical activity], 2010, iss. 1 (43), pp. 5—14. (In Russ.).
11. Shustova I.Yu. *Detsko-vzroselaya obschnost i ee sobyitiynye harakteristiki* [Child-adult community and its event characteristics]. *Sobyitiynost v obrazovatel'noy i pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Eventfulness in educational and pedagogical activity], 2010, iss. 1 (43), pp. 22—35. (In Russ.).

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ В 1930—1940 ГОДАХ

И. В. Зуб

*Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова,
Санкт-Петербург, Россия*

В статье рассмотрена краткая история внедрения комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) в 1930—1940 годах среди сотрудников водного транспорта. Физкультурники-водники не только сдавали нормы «ГТО», но и проводили отраслевые соревнования, принимали активное участие в спортивной жизни страны. В 1938 г. физкультурников-водников объединило добровольное спортивное общество «Водник». На втором первенстве СССР по многоборью ГТО 2-й ступени ДСО «Водник» заняло третье место. В параде, посвященном всесоюзному Дню физкультурника в 1940 г., приняло участие 300 спортсменов ДСО «Водник», среди которых были и чемпионы СССР.

Ключевые слова: *сдача норм комплекса «ГТО», спортсмены-водники, добровольное спортивное общество «Водник».*

Актуальность. Внедрение современного комплекса «ГТО» имеет важное значение для развития массового физкультурного движения, что способствует оздоровления нации. Водный транспорт имеет свою специфику, работа на судах и в порту отличается от других видов деятельности своей спецификой, что предъявляет требования к здоровью сотрудников. Кроме физического развития, комплекс «ГТО» воспитывает чувство патриотизма, готовность стать на защиту Родины. Наша страна уже проходила путь внедрения комплекса, поэтому знание исторических моментов внедрения комплекса «ГТО» на водном транспорте позволит воспитывать у будущих специалистов не только патриотические чувства к Родине, но и к отрасли, с которой они собираются связать свою жизнь.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть в историческом ракурсе опыт внедрения и сдачи норм комплекса «ГТО» на водном транспорте в 1930—1940 г. (период действия первого комплекса «ГТО»).

Для достижения поставленной цели были поставлены задача исследования: определить место работников водного транспорта во всесоюзном движении по выполнению норм комплекса «ГТО».

Материалы и методы исследования. Материалами исследования послужили газеты и журналы 1930—1940 гг. Метод исследования — анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. 24 мая 1930 г. газета «Комсомольская правда» опубликовала подборку статей под заголовком «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!».

Вопрос о стимулировании самостоятельными занятиями по физической культуре нашел отклик во Всесоюзном Совете физической культуры (ВСФК) СССР. Комиссия под председательством члена президиума ВСФК СССР С. С. Каменева разработала положение о значке «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором говорилось, что комплекс вводится для создания интереса среди трудящихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

В качестве стимула, всем выполнившим нормы вручался специальный значок: «Готов к труду и обороне» и грамота от ВСФК СССР [12]. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был утверждён постановлением (ВСФК) при центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР от 11 марта 1931 г. Он включал одну ступень, в которой были три возрастные группы, для получения значка надо было сдать нормы по 21 виду упражнений и сдать теоретический раздел [30]. Приказ председателя ВФСК Н. К. Антипова обязывал всех инструкторов по физической культуре и преподавателей вузов до 45 лет в течении 1932 г. сдать нормы комплекса «ГТО», а программы в учебных заведениях построить так, чтобы обучающиеся смогли сдать нормы комплекса «ГТО» [32].

7 декабря 1932 г. вводится 2-я ступень комплекса «ГТО» с теми же тремя возрастными группами, но более высокими нормативами и 24 видами упражнений [14].

На 1-й всесоюзной конференции водников в 1932 г. состояние физкультурного движения в отрасли было признано неудовлетворительным.

Только небольшое количество портовиков и плавсостава сдало нормы на получение значка «ГТО». В речи председателя ВСФК Н. К. Антипова было обращено внимание на то, что надо переключать внимание с подготовки рекордсменов на массовый спорт, на подготовку всесторонне развитого гражданина, для чего и была введена массовая сдача норм на значок «ГТО» [21].

Президиум Центрального Комитета (ЦК) союза рабочих водного транспорта призывал участников 1-й «водничкой» спартакиады к освоению и сдаче норм комплекса «ГТО» [17].

Сдача норм комплекса «ГТО» постепенно приобретала массовость среди работников водного транспорта. В газете «Водный транспорт» от 16 августа 1932 г. [21] приводятся такие цифры по сдаче нормативов «ГТО» работниками водного транспорта: в Одессе число получивших значок «ГТО» превысило 600 человек, в Астрахани из 970 человек нормы дали только 100, в Новороссийске, Николаеве, Нижнем Новгороде, Баку, Сталинграде, Самаре, Саратове, Владивостоке и Чарджоу идет сдача норм «ГТО». В общей сложности на август месяц 1932 г. полтора миллиона трудящихся СССР уже сдали нормы по комплексу «ГТО» [6].

В августе 1932 г. в Нижнем Новгороде была проведена всесоюзная спартакиада водников [11]. Спартакиада длилась шесть дней, в ней участвовало 270 человек, из них 40 % имели значок «ГТО». Соревнования проходили в метании гранаты и прыжках, гребле и стрельбе, в беге и плавании. Плавание было как спортивное, так и прикладное, состоящее из дистанций 25 метров с гранатой и 50 метров с винтовкой. В легкоатлетические дисциплины была введена эстафета с патронными ящиками весом по 16 кг. Каждый из четырех участников бежал по 50 метров. Эти соревнования были отборочными на всесоюзную спартакиаду, которая проходила в Ленинграде. По результатам спартакиады были сделан печальный вывод, что работники водного транспорта плохо освоили водные виды спорта — плавание и греблю [18]. Результаты спартакиады показали, что многие коллективы готовились к спартакиаде и показали хорошие результаты, вместе с тем было выявлен ряд недостатков в работе организационного комитета, судейской коллегии, в отсутствии культурной программы. Было решено ликвидировать все недостатки и выполнить контрольные цифры всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС) — сто тысяч водников должны были получить значок «ГТО» [36].

В августе 1932 года в Москве проходила спартакиада профсоюзов СССР. Спартакиада была лично-командной, в её программу были включены различные виды спорта — игры, легкая атлетика, велосипед, стрельба плавание, гребля, парусный спорт и другие. В своей речи, подводя итоги спартакиады, секретарь ВЦСПС А. К. Аболин отметил, что плохо обстоят дела с военизированными видами спорта. Особое внимание он обратил на греблю, как военно-прикладной вид спорта [39].

На 2-й всесоюзной конференции профсоюзов по физкультуре, проходящей в Москве 17—21 февраля 1933 г., присутствовало около 400 делегатов со всех концов СССР. На конференции выступил секретарь ВЦСПС Н. М. Шверник, который в своей речи сказал, что количество физкультурников на начало 1933 г. насчитывалось 3 миллиона, из которых 300 000 сдали нормы комплекса «ГТО». Ещё Н. М. Шверником было сделано заявление, которое изменило в последующем управление спортом в СССР. Он сказал, что в связи с развитием массового спорта, профсоюзы не смогут руководить физкультурным движением, поэтому необходимо переходить к созданию добровольных спортивных обществ (ДСО) [27]. Хотя в 1929—1931 гг. бурно обсуждался этот вопрос, и идея создания ДСО отрицалась.

В докладе 10 августа 1933 г. на совещании физкультурного актива Москвы председатель ВФСК Н. К. Антипов отметил, что количество занимающихся физической культурой увеличилось, ряды физкультурников к моменту выступления насчитывали 4 миллиона человек. Знаки «ГТО» на 1 августа 1933 г. имело 740 000 человек. В этом же докладе было предложено от секционной работы перейти к открытию спортивных школ, которые будут формироваться по видам спорта. В школы будут приниматься только лица, сдавшие нормы комплекса «ГТО» 1-й ступени. В задачи школ входило не только готовить обучающихся по видам спорта, но и подготавливать их по теоретическим вопросам комплекса «ГТО» и готовить к сдаче норм «ГТО» 2-й ступени [24; 25; 27; 34].

Водники включились в массовую сдачу норм «ГТО». В зимний период водники сдавали нормативы «ГТО» проводились лыжные соревнования и походы, во время которых участники вели разъяснительную работу о комплексе «ГТО» и сдавали нормативы комплекса [7; 9]. 19 февраля 1933 г. военный отдел комитета комсомола ленинградского торгового порта провёл массовый военизированный поход комсомольцев на лыжах посвященный 15-летию Красной армии и флота

в Кронштадт. Часть участников этого похода направилась из Ленинграда в Кронштадт, а вторая часть — до Оренбурга на грузовиках, затем на лыжах пришли в Кронштадт и сдали нормы «ГТО» [13].

Перед физкультурниками-водниками на 1934 г. ставилась амбициозная задача по выполнению контрольных цифр по сдаче норм «ГТО» — 25 000 работников водного транспорта должны были сдать нормы на значок 1-й ступени и 290 человек нормы 2-й ступени. По итогам 1933 г. по сдаче норм «ГТО» водники вошли в первую тройку профсоюзов СССР, нормы «ГТО» сдали 3 487 водников [29]. В физкультурное движение в 1934 г. должно быть вовлечено 110 000 работников водного транспорта. С поставленной задачей по сдаче норм комплекса «ГТО» водники справились на 100 % [4]. Особо отмечена активность одесских портовиков и студентов учебных заведений водного транспорта по сдаче норм «ГТО», но в тоже время отмечается, что плавсостав не охвачен в полной мере этой работой [26].

Для усиления физкультурной работы плавсостава был объявлен конкурс на лучшую физкультурную судовую команду. В критерии оценки были включены: ежедневное проведение командой зарядки, организация секционных занятий (плавание, гребля, спортигры, шашки, шахматы), сдача командой норм «ГТО». По итогам конкурса экипажам выплачивалась премия [38]. Народный комиссар водного транспорта СССР Н. И. Пахомов показал личный пример и сдал нормы «ГТО» [37].

В 1935 г. физкультурные организации водного транспорта сильно снизили показатели, выполнили контрольные показатели по сдаче норм «ГТО» Нижнеиртышский бассейн и Ленинград. Приводятся такие цифры: Москва должна была подготовить 450 значкистов, подготовила 150, Северный бассейн вместо 500 значкистов подготовил 284 человека, Днепровский бассейн вместо 500 значкистов подготовил 143, Нижняя Волга вместо 750 значкистов, подготовила 341, Средняя Волга вместо 500 значкистов подготовила 173 [22]. В общей сложности за 1935 г. по 17 бассейнам подготовлено 5 625 новых значкистов ГТО 1-й ступени. Общее количество сдавших нормы на значок «ГТО» на речном транспорте было 7 500 человек [2].

22 июня 1936 г. в Ленинграде ЦК союза речников утвердил оргбюро всесоюзного физкультурного общества рабочих речного транспорта «Вымпел». В члены общества принимали всех рабочих, специалистов и служащих речного транспорта,

сдавших нормы на значок «ГТО» первой степени [35]. ДСО «Вымпел» объединило физкультурников 26 речных бассейнов. Союз речников насчитывал 10 000 физкультурников, сдавших нормы «ГТО» [1]. 22 марта 1937 г. состоялась всесоюзная конференция ДСО «Вымпел». В 1937 г. в ДСО «Вымпел» состояло 15 000 членов и кандидатов, из них около 12 000 имели значки «ГТО» 1-й и 2-й ступени. Одной из основных задач общества стояла задача подготовка водников к сдаче норм на значок «ГТО» 1-й и 2-й ступени [8].

17 мая 1938 г. в доме союзов открылась первая всесоюзная конференция ДСО «Водник», которое было образовано 10 января 1938 г. в результате объединения двух общества — «Моряк» и «Вымпел». Решение об объединении принял президиум ВЦСПС, так как положение обществ не отвечало выдвинутым на тот момент требованиям. Новые члены в эти общества не могли попасть, так как по уставу в общества принимались только значкисты «ГТО». Отмечалось также, что существует большая проблема в инструкторских кадрах, отсутствие материальной базы [5].

В начале 1938 г. ДСО «Водник» насчитывало 21 000 членов общества. В составе общества было много сильных спортсменов, которые выступали на всесоюзных соревнованиях. В обществе велась спортивная учеба по подготовке председателей и ответственных секретарей бассейновых и районных советов общества. В Ленинграде проводились курсы повышения квалификации для инструкторов. На местах проводились семинары по подготовки физкультурных организаторов для низовых коллективов портов, цехов и судов. В общей сложности на семинарах и курсах было обучено 500 человек [10].

В 1938 г. в Москве состоялись первые всесоюзные соревнования по комплексу «ГТО» 2-й ступени [16]. Первенство СССР выиграли К. Лаптева «Буревестник» и Светилко «Динамо», первенство ВЦСПС завоевали Т. Петренко «Водник» и Бибииков «Энергия». В 1939 г. перед первенством СССР по многоборью «ГТО» 2-й ступени проводились соревнования в городах по линии комитетов по делам физкультуры и ДСО «Динамо», «Спартак», «Водник» и др. В этих отборочных соревнованиях участвовало около 2 тысяч человек. Первенство СССР проводилось в Баку. Первое место среди команд завоевало ДСО «Динамо», второе — ДСО «Спартак», па третьем месте — ДСО «Водник». Звание чемпиона страны по многоборью «ГТО» 2-й ступени среди мужчин завоевал Эрдман «Динамо», среди женщин — Т. Петренко «Водник» [28].

В ноябре 1938 г. был опубликован проект ВФСК «ГТО» [33]. Решением Совета Народных Комиссаров СССР от 20 ноября 1939 г. с 1 января 1940 г. установлены новый комплекс «Готов к труду и обороне СССР» [23]. Со времени введения комплекса «ГТО» в 1931 г. в стране произошли большие перемены. Изменились условия труда и быта населения, в армию и на флот поступила новая техника, в связи с этим и изменились требования к физической подготовке населения и военнослужащих. Комплекс «ГТО», введенный в 1931 г., сыграл свою положительную роль в развитии физической культуры и спорта среди населения страны. Свыше 5 миллионов человек сдали нормы на значок «ГТО» 1-й ступени, 100 000 человек — на значок «ГТО» 2-й ступени и около 1,5 миллиона школьников получили значок БГТО. ДСО «Водник» за 2 года подготовило 19 000 значкистов.

Комплекс «ГТО» 1940 г. был разделен на две части: нормы обязательные и нормы по выбору. Для получения значка «ГТО» 1-й ступени, мужчинам нужно было сдать 8 обязательных норм и 6 норм по выбору, а женщинам — 8 обязательных норм и 5 по выбору.

К обязательным были отнесены нормы общеразвивающих и военно-прикладных упражнений: бег, преодоление полосы препятствием с гранатометанием и штыковым боем, гимнастика, плавание, ходьба на лыжах и стрельба, а также знание основ физической культуры и гигиены.

В группу норм по выбору входили физические упражнения, обеспечивающие развитие морально-волевых и физических качеств: скорость, ловкость, меткость, выносливость, смелость и решительность. При сдаче теоретического раздела норм «ГТО» 1940 г. были введены две оценки: «сдано» и «отлично». Устанавливались повторные испытания для всех значкистов «ГТО». Можно было одновременно получить зачет по норме «ГТО» 1-й и 2-й ступени, если показанный результат был высоким. Подготовка и сдача норм проводилась в секциях спортивных обществ. В производственных коллективах организовывались специальные группы по подготовке к сдаче норм «ГТО» [31].

Перед ДСО «Водник» на 1940 г. была поставлена задача — подготовить 9 000 значкистов ГТО 1-й ступени и 350 значкистов ГТО 2-й ступени [3].

21 июля 1940 г., проводился 2-й Всесоюзный день физкультурника. В параде, посвященном этому празднику участвовало 300 спортсменов-водников. Физкультурникам, работникам морского

и речного флота, было чем гордиться в спортивной подготовке. В состав ДСО «Водник» входили: чемпион СССР по боксу в тяжелом весе ленинградский боксер-моряк Н. Беляев, студент Горьковского института инженеров водного транспорта Е. Летчфорд — абсолютный чемпион Союза по конькам 1938—1939 гг., студент Ленинградского морского техникума Куликов — чемпион СССР по борьбе вольным стилем, москвичка Татьяна Петренко — чемпион ВЦСПС и СССР по многоборью «ГТО» 2-й ступени. И многие другие спортсмены-водники показывали хорошие результаты во всесоюзных и республиканских соревнованиях.

В ДСО «Водник» в 1940 г. состояло около 25 000 человек, что для отрасли водного транспорта было мало, относительно общей численности сотрудников. В основном физкультурно-спортивной работой не был охвачен плавсостав. Тем не менее постепенно создавались группы по сдаче норм «ГТО», организовывались команды по обучению штыковому бою, гранатометанию, плаванию, гребле. Так как в основе спортивной деятельности ДСО «Водник» лежит подготовка резерва Военно-Морского Флота, то был сделан акцент на развитие таких видов спорта как плавание, гребля, парус. В спортивных секциях по гребле, тренировалось около 1500 человек, по плаванию около 2000, а парусная секция насчитывала только 236 спортсменов. ДСО «Водник» в 1940 г. имело неплохую спортивную базу — два стадиона, 34 спортивные площадки, 12 водных станций, 30 гимнастических залов, 258 гребных шлюпок и 25 лодок для академической гребли, 18 скутеров, 73 яхты [15].

Зимой 1941 г. физкультурники-водники приняли активное участие во всесоюзном комсомольском кроссе имени XXIII годовщины Красной Армии. В портовых городах Севера были проведены лыжные соревнования, а на юге — пешие походы в противогазах на дистанции 25 километров мужчины и 15 километров женщины.

В Ленинграде в первый день кросса на старт вышло свыше 300 комсомольцев-моряков, среди них участники боев с белофиннами. Большинство участников кросса сдали нормы ГТО 1-й ступени по лыжам. В Архангельске в лыжном кроссе участвовало 16 команд моряков. Все они сдали нормы «ГТО». В Северном пароходстве 2 и 9 февраля 1941 г. сдали нормы «ГТО» по лыжам 233 комсомольца.

На юге страны были организованы пешие походы. В Мариуполе в первый день кросса в походе участвовало 270 моряков-комсомольцев.

Первая пятерка прошла дистанцию в 25 километров в противогазах за 3 часа 22 минуты при норме — 5 часов. Не отставали от мужчин и женщины, так лучшее время среди женских команд на дистанции 15 километров составило 2 часа 27 минуты при норме 3 часа 30 минут [20].

С 1 по 27 июля 1941 г. планировалось провести Первую всесоюзную водную спартакиаду посвященную III Дню Военно-Морского Флота. Основные задачи, которые должна была решить эта спартакиада — это массовое привлечение комсомольцев и несоюзной молодежи к систематическим занятиям физкультурой и сдаче водных норм комплекса «ГТО», пропаганда водных видов спорта [19]. Этой спартакиаде не суждено было состояться, но идеи, которые были в нее заложены актуальны и сейчас. Страна, имеющая такую протяженность морского побережья, тысячи километров речных маршрутов должна развивать водные виды спорта.

Выводы и заключение. Анализ литературных источников показал, несмотря на то что водный транспорт имеет свою специфику, были найдены способы вовлечения в физкультурное движение не только работников порта, но и плавсостава. Количество работников, которые за отчетный период должны были выполнить нормы «ГТО», утверждалось руководящими органами, что говорит о том, какое значение государство придавало массовому физкультурному движению. ДСО «Водник», поставленные задачи по сдаче норм ВФСК «ГТО» выполняло. Спортсмены-водники принимали участие во всесоюзных соревнованиях по многоборью «ГТО» и другим видам спорта, где занимали призовые места.

Список литературы

1. 16 тысяч спортсменов // Водный транспорт. — 1936. — № 86 (1174). — 26 июня.
2. 7500 значкистов ГТО // Водный транспорт. — 1935. — № 171 (1081). — 18 дек.
3. Бунтман, Д. Новый комплекс ГТО / Д. Бунтман // Водный транспорт. — 1940. — № 8 (1721). — 16 янв.
4. Ваньят, Г. Быть первыми в беге, гребле, плавании / Г. Ваньят, Ю. Коновалов // Водный транспорт. — 1934. — № 269 (879). — 23 нояб.
5. Викулина, В. Первая всесоюзная конференция спортивного общества «Водник» / В. Викулина // Водный транспорт. — 1938. — № 69 (1427). — 20 мая.
6. Водники сдают нормы на значок «ГТО» // Водный транспорт. — 1932. — № 165. — 16 авг.
7. Военно-физкультурный поход николаевских водников // Водный транспорт. — 1934. — № 13 (593). — 15 янв.
8. Всесоюзная конференция общества «Вымпел» // Водный транспорт. — 1937. — № 41 (1219). — 22 марта.
9. Всесоюзные лыжные соревнования водников // Водный транспорт. — 1934. — № 40 (620). — 17 февр.
10. Георгиев, Н. Спортсмены водники встречают зиму / Н. Георгиев // Водный транспорт. — 1938. — № 170 (1528). — 14 дек.
11. Закаляйтесь, товарищи! // Водный транспорт. — 1932. — № 165. — 16 авг.
12. Значок к труду и обороне // Физкультура и спорт. — 1930. — № 67 (170). — 5 дек.
13. Кадинов, М. Комсомол ленинградского торгового усиливает войсковую работу. Организуется военизированный лыжный поход / М. Кадинов // Водный транспорт. — 1933. — № 39 (316). — 16 февр.
14. Комплекс «ГТО» второй ступени // Физкультура и спорт. — 1933. — № 1. — Янв.
15. Коновалов, Ю. За первенство на воде / Ю. Коновалов // Речной транспорт. — 1940. — № 7 (1810). — 20 июля.
16. Косвинцев, Б. Первые всесоюзные соревнования значкистов ГТО II ступени / Б. Косвинцев // Физкультура и спорт. — 1938. — № 17. — Сент.
17. Крейн, Н. Будьте готовы к всесоюзной спартакиаде водников / Н. Крейн // Водный транспорт. — 1932. — № 138. — 15 июля.
18. Крейн, Н. Первая спартакиада водников / Н. Крейн // Водный транспорт. — 1932. — № 175. — 28 авг.
19. Куралесов, П. Готовьтесь к водной спартакиаде / П. Куралесов // Речной транспорт. — 1941. — № 14 (1868). — 6 апр.
20. Лыжные и пешие команды моряков // Морской флот. — 1941. — № 7 (57). — 14 февр.
21. Надёжный боевой отряд // Водный транспорт. — 1932. — № 165. — 16 авг.
22. Не готовы к труду и обороне // Водный транспорт. — 1935. — № 134 (1044). — 2 окт.
23. О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Физкультура и спорт. — 1939. — № 23—24. — Декабрь.
24. Овладеть спортивной техникой // Водный транспорт. — 1933. — № 185 (465). — 12 авг.
25. От секции к школе // Физкультура и спорт. — 1933. — № 18.

26. Павлов, К. Одесские водники сдают нормы «ГТО» / К. Павлов // Водный транспорт. — 1934. — № 117 (697). — 24 мая.
27. Переход к системе добровольных обществ // Водный транспорт. — 1933. — № 45 (322). — 23 февр.
28. Петренко, Т. Многоборцы / Т. Петренко // Физкультура и спорт. — 1939. — № 21—22. — Ноябрь.
29. Поднять технику советского спорта // Водный транспорт. — 1934. — № 122 (702). — 29 мая.
30. Положение о значке «Готов к труду и обороне» // Физкультура и спорт. — 1934. — № 8 (184). — 20 марта.
31. Положение о комплексе // Физкультура и спорт. — 1940. — № 1—2.
32. Приказ высшего совета физической культуры при ЦИК СССР. 25 декабря // Физкультура и спорт. — 1931. — № 35—36.
33. Проект всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Ноябрь. 1938 // Физкультура и спорт. — 1938. — № 21—22.
34. Путь массового повышения спортивной техники // Физкультура и спорт. — 1933. — № 17.
35. Спортивное общество моряков // Водный транспорт. — 1936. — № 85 (1172). — 24 июня.
36. Усилить внимание физкультуре // Водный транспорт. — 1932. — № 181. — 4 сент.
37. Участники лыжной эстафеты у тов. Н. И. Пахомова // Водный транспорт. — 1935. — № 18 (926). — 2 февр.
38. Физкультурный конкурс на судах // Водный транспорт. — 1933. — № 173 (453). — 29 июля.
39. Финиш всесоюзной — старт мировой спартакиады. Из речи секретаря ВЦСПС тов. Аболина об итогах спартакиады // Водный транспорт. — 1932. — № 183. — 6 сент.

Поступила в редакцию 19 мая 2020 г.

Для цитирования: Зуб, И. В. Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» на водном транспорте в 1930—1940 годах / И. В. Зуб // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 30—37.

Сведения об авторе

Зуб Игорь Васильевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова, Санкт-Петербург, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-9381-3761>. zubiv@gumrf.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 30—37.

Implementation of the complex “Ready for work and defense” on water transport in the 1930 and 1940 years

Zub I.V.

Admiral Makarov State University of Maritime and Inland Shipping, Saint Petersburg, Russia.

zubiv@gumrf.ru

The article deals with a brief history of the introduction of the “Ready for labor and defense of the USSR” complex (GTO) in 1930—1940 among water transport employees. Water athletes not only had been passing the standards of the “GTO” successfully, but also held industry competitions, took an active part in the sports life of the country. In 1938, the Vodnik voluntary sports society united the water athletes. At the second all-around championship of the USSR GTO 2nd stage DSO “Vodnik” took third place. At the parade dedicated to the all-Union day of physical culture in 1940 300 athletes of DSO “Vodnik” took part, among them were the Champions of the USSR.

Relevance. The relevance of the work lies in the fact that the historical experience of implementing the first complex “Ready for labor and defense” will allow the knowledge gained to be used in modern conditions, as well as to educate future specialists in Patriotic feelings.

Problem, goal, tasks. The purpose of the work was to review the historical events of the introduction of the first “Ready for labor and defense” complex on water transport in 1930—1940.

The task of the study is to determine the place of water transport workers in the all-Union movement for the implementation of the “Ready for labor and defense” standards.

Materials and methods of research. The research materials are the USSR newspapers and magazines of 1930-1940 period. The research method is the analysis of literary sources.

Results and discussion. In accordance with the order of the Chairman of the VFSK "Ready for labor and defense" N. K. Antipov, all University teachers under 45 years of age and physical education instructors had to pass the standards of the "Ready for labor and defense" complex during 1932. Since they were supposed to be the main guides for the introduction of the "Ready for labor and defense" complex to the masses. The implementation of the "Ready for labor and defense" complex took place not only in educational institutions, the red Army and the Navy, but also at enterprises of all branches of the national economy.

Conclusion. The analysis of literature sources showed that the specifics of water transport did not affect the involvement of not only port workers, but also the crew in the physical culture movement. The introduction of the "Ready for labor and defense" complex on water transport allowed water athletes to successfully perform not only in the "Ready for labor and defense" all-around competition, but also in other sports.

Keywords: the complex "Ready for work and defense" standarts, sportsmen-water-transport workers, voluntary sport society "Vodnik".

References

1. 16 tyisyach sportsmenov [16 thousand athletes]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1936, June 26, no. 86 (1174). (In Russ.).
2. 7 500 znachkistov Gotov k trudu i oborone [7,500 badge holders Ready for work and defense]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1935, December 18, no. 171 (1081). (In Russ.).
3. Buntman D. Novyy kompleks Gotov k trudu i oborone [The New complex is Ready for labor and defense]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1940, January 16, no. 8 (1721). (In Russ.).
4. Vanyat G., Konovalov Yu. Byit pervymi v bege, greble, plavanii [To Be the first in running, rowing, swimming]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1934, November 23, no. 69 (879). (In Russ.).
5. Vikulina V. Pervaya vsesoyuznaya konferentsiya sportivnogo obschestva «Vodnik» [First all-Union conference of the sports society "Vodnik"]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1938, May 20, no. 69 (1427). (In Russ.).
6. Vodniki sdayut normyi na znachok « Gotov k trudu i oborone» [Vodniki pass norms on the icon "Ready for labor and defense"]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, August 16, no. 165. (In Russ.).
7. Voenno-fizkulturnyy pohod nikolaevskih vodnikov [Military-physical training campaign of the Nikolaev vodniki]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1934, January 15, no. 13 (593). (In Russ.).
8. Vsesoyuznaya konferentsiya obschestva «Vyimpel» [All-Union conference of the Vimpel society]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1937, March 22, no. 41 (1219). (In Russ.).
9. Vsesoyuznyie lyizhnyie sorevnovaniya vodnikov [All-Union ski competitions for water skiers]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1934, February 17, no. 40 (620). (In Russ.).
10. Georgiev N. Sportsmenyi vodniki vstrechayut zimu [Athletes vodniki meet winter]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1938, December 14, no. 170 (1528). (In Russ.).
11. Zakalyaytes, tovarischi! [Harden up, comrades!]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, August 16, no. 165. (In Russ.).
12. Znachok k trudu i oborone [Icon to labor and defense]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1930, December 5, no. 67 (170). (In Russ.).
13. Kadinov M. Komsomol leningradskogo torporta usilivaet voyskovuyu rabotu. Organizuetiya voenizirovannyiy lyizhnyiy pohod [Komsomol Leningrad torport strengthens military work. A paramilitary ski trip is organized]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1933, February 16, no. 39 (316). (In Russ.).
14. Kompleks "Gotov k trudu i oborone" vtoroy stupeni [Complex "Ready for labor and defense" of the second stage]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1933, January, no. 1. (In Russ.).
15. Konovalov Yu. Za pervenstvo na vode [For the championship on water]. *Rechnoy transport* [River transport], 1940, July 20, no. 7 (1810). (In Russ.).
16. Kosvintsev B. Pervyye vsesoyuznyie sorevnovaniya znachkistov Gotov k trudu i oborone II stupeni [the First all-Union competitions of icon-makers Ready for labor and defense of the II stage]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1938, September, no. 17. (In Russ.).
17. Kreyn N. Budte gotovyi k vsesoyuznoy spartakiade vodnikov [Be ready for the all-Union Vodnikov Spartakiad]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, July 15, no. 138. (In Russ.).
18. Kreyn N. Pervaya spartakiada vodnikov [The First Vodnikov Spartakiad]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, August 28, no. 175. (In Russ.).
19. Kuralesov P. Gotovtes k vodnoy spartakiade [Get Ready for the water sports contest]. *Rechnoy transport* [River transport], 1941, April 6, no. 14 (1868). (In Russ.).

20. Lyizhnyie i peshie komandyi moryakov [Ski and Hiking teams of sailors]. *Morskoy flot* [Marine], 1941, February 14, no. 7 (57). (In Russ.).
21. NadYozhnyiy boevoy otryad [Reliable combat team]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, October 16, no. 165. (In Russ.).
22. Ne gotovy k trudu i oborone [Not ready for labor and defense]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1935, October 2, no. 134 (1044). (In Russ.).
23. O vvedenii novogo fizkulturnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone SSSR» [On the introduction of a new physical culture complex “Ready for labor and defense of the USSR”]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1939, December, no. 23—24. (In Russ.).
24. Ovladet sportivnoy tehnikoy [Master sports equipment]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1933, August 12, no. 185 (465). (In Russ.).
25. Ot seksii k shkole [From section to school]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1933, no. 18. (In Russ.).
26. Pavlov K. Odesskie vodniki sdayut normyi «Gotov k trudu i oborone» [Odessa water workers pass the norms “Ready for labor and defense”]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1934, May 24, no. 117 (697). (In Russ.).
27. Perehod k sisteme dobrovolnyih obschestv [Transition to the system of voluntary societies]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1933, February 23, no. 45 (322). (In Russ.).
28. Petrenko T. Mnogobortsyi [All-around Athletes]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1939, November, no. 21—22. (In Russ.).
29. Podnyat tehniku sovetskogo sporta [Raise the technique of Soviet sports]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1934, May 29, no. 122 (702). (In Russ.).
30. Polozhenie o znachke “Gotov k trudu i oborone” [Regulation on the icon “Ready for labor and defense”]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1934, March 20, no. 8 (184). (In Russ.).
31. Polozhenie o komplekse [Regulations on the complex]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1940, no. 1—2. (In Russ.).
32. Prikaz vyisshego soveta fizicheskoy kulturyi pri TsIK SSSR. 25 dekabrya [Order of the Supreme Council of physical culture under the CEC of the USSR]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1931, no. 35—36. (In Russ.).
33. Proekt vsesoyuznogo fizkulturnogo kompleksa “Gotov k trudu i oborone SSSR” [Project of the all-Union sports complex “Ready for labor and defense of the USSR”]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1938, no. 21—22. (In Russ.).
34. Put massovogo povysheniya sportivnoy tehniky [Path of mass improvement of sports equipment]. *Fizkultura i sport* [Physical Culture and sport], 1933, no. 17. (In Russ.).
35. Sportivnoe obschestvo moryakov [Seafarers’ Sports society]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1936, June 24, no. 85 (1172). (In Russ.).
36. Usilit vnimanie fizkulture [Increase attention to physical education]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, September 4, no. 181. (In Russ.).
37. Uchastniki lyizhnoy estafetyi u tov. N.I. Pahomova [Participants of the ski relay at comrade N.I. Pakhomova]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1935, February 2, no. 18 (926). (In Russ.).
38. Fizkulturnyy konkurs na sudah [Physical culture competition on ships]. *Vodnyiy transport* [Water transport], 1933, July 29, no. 173 (453) (In Russ.).
39. Finish vsesoyuznoy — start mirovoy spartakiadyi. Iz rechi sekretarya Vsesoyuznyiy tsentralnyiy sovet professionalnyih soyuzov tov. Abolina ob itogah spartakiadyi [Finish of the all-Union-start of the world sports games. From the speech of the Secretary of the all-Union Central Council of trade unions, comrade. Abolina about the results of the games] *Vodnyiy transport* [Water transport], 1932, September 6, no. 183. (In Russ.).

E-SPORTS: DEVELOPMENT AND FORMATION OF DISCIPLINE

V. D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

This article reveals the history of the emergence of the first e-sports disciplines, as well as the development and formation of e-sports in the world. It also shares the stages in the development of e-sports and the forms of illegal abuse in e-sports. The article reveals the essence of e-sports in general, its relevance at the present time, as well as its future.

Keywords: *computer games, e-sports, sports disciplines, cheats, game genre.*

Introduction: Computer games are entertainment; one of the relaxation methods that allows not only to relax, but also to develop such physical skills as: logic, reaction, as well as quick thinking. But, in addition to the positive factors, computer games also have negative consequences: poor vision, nervous system disorders and obesity due to a sedentary lifestyle. Computer games are divided into single-player (One player against a robot, a computer), and as multi-player (two or more players compete against each other) as well; If in the first mode you can relax without causing difficulties, then in multiplayer game you need to do everything to defeat your opponent: make a plan with the team; develop your own skills for coordination and perception of the gameplay; abide by the rules of etiquette with opponents and teammates [1].

The first computer game (single-player), based on historical chronicle, is considered to be the “Nimatron” slot machine, created in the United States in 1940. In this game, the player competed with a computer (robot) to implement the gameplay (Game process) — the redemption of all light bulbs. The side that extinguished the last bulb was the winner. This game did not cause interest among people and therefore, soon, game was forgotten.

As for multiplayer games, the first game for several players is the “Spacewar” game, created in 1962 in the USA. An adversarial process first appears in this game. The gameplay is as follows: two players (man versus man) control their spaceships. They can shoot, as well as evade opponent’s shells or other other objects on the playing field — celestial objects (comets, meteorites, stars). The side on which the ship was destroyed is lost.

The purpose of the study (objective): To reveal with the help of reliable sources the development and formation of e-sports as a sports discipline [8].

Research objectives:

1. To study the articles of expert journalists on e-sports disciplines;

2. Determine the development of e-sports, as it appeared;
3. To identify the formation of e-sports, all its stages;
4. Indicate when and why eSports became a sports discipline in Russia;

Object of study: Esports.

Subject of research: The development and formation of e-sports.

The relevance of research: I chose this topic because I am a fan of computer games and e-sports in general. Esports is a modern phenomenon, therefore the formation and development of e-sports is necessary for understanding the meaning of this discipline.

Main part:

The Era of Arkades: The game “Spacewar” became the founder of such a discipline as *cybersport*. A few years later, in 1972, Stanford University employees and students held an event in which the first Spacewar tournament “Intergalactic spacewar Olympics” was held. In this tournament, the players were put to 3 tests: free play of several players, team game “2×2” and personal championship. The winners were those with the highest number of points. The winner of the first stage was Bruce Baumgart, the winners of the 2×2 tournament were people with the pseudonyms “Tovar” and “REM”, and the winner of the last standings was the same Tovar. The results and the process of the Olympiad was recorded in the local newspaper. After reading the newspaper, many people became interested in video games. Thanks to this, internecine tournaments began existing, where friends competed for a small award. The popularity of such tournaments grew, and with it the scope of events increased [1; 2].

A few years later, one of the first huge tournaments was the “Atari championship” in the new game “Space Invaders” in 1981. The tournament was held on a huge scale — more than 10 thousand participants from all over the United States. The partici-

pants in the championship were people whose computer games became their main hobby, after which they spent most of their lives giving training more than 10 hours a day. The champion was *Bill Heinman*. Thanks to the inexpensive computers of the time from “Commodore” and “Apple” companies, games have gained enough popularity to organize such massive championships [3].

Esports began to gain popularity and strength. The best players were shown in prestigious magazines (“Life”, “Time”), as well as on television. Experts consider *Bill Mitchell* to be the first celebrity among esports players, and he is also recognized as the best player of the 20th century [3].

The UNIX (A group of operating systems for multitasking) Era: All of the above refers to the period of the prerequisite for the emergence of true esports. Esports, as a discipline, always have been attributed to the end of the XX century. It was during this period, in 1990, that the first tournament with a large cash prize pool (the winner took \$10,000) was held — the World Championship on consoles, held by “Nintendo”. This tournament became the foundation for the future in terms of prize pools.

A similar high-profile tournament is the tournament of the new game of the shooter genre “Quake” of 1996 — “Red annihilation”, the winner of which received Ferrari as a prize.

Previous authors of scientific articles believe that the first e-sports team appeared in 1983 by *Walter Day*, who created the “National Video Game Team (U.S.)”. This is not a true one, because, according to many journalist authors who themselves witnessed the emergence of e-sports, the first professional esports league is the league — CPL, created by *Angel Muneze* in the same year, after the last tournament on the game “Quake”. It is generally accepted that, like in any team, the e-sports team should have the perfect roster: 1) a professional player; 2) Coach; 3) Captain.

The era of early PCs (Personal Computers): Another major event in both e-sports and the gaming industry is the release of a new genre RTS (Real-Time Strategy) game from “Blizzard” — “StarCraft”. This legendary game is remembered to this day. The most devoted fans of this genre still hold internecine tournaments among themselves, not for the sake of monetary rewards, but for the sake of pleasure.

This is the first multiplayer game in which both sides were to hone their thinking and coordination skills. The gameplay of the game is as follows — both sides need to capture the enemy base by creating units (Game characters), structures that protect the

base and lead a character to the enemy. This game aroused great admiration among all ordinary and esports players. The game caused particular interest to the residents of South Korea. Due to “StarCraft” many tournaments were created (even in Russia similar tournaments were created, the first of which is the tournament held in St. Petersburg in the summer of 1998). These tournaments were not organized globally, but only regionally. However, sometimes participants from different countries came to such tournaments, among which the first places were often taken by athletes from Korea. They had incredible reaction and thinking. In 20 minutes they had been already destroying the enemies, preventing them from interfering with their victory in any way. As Russian e-sportsmen in narrow circles said: “*Продумать Кореяцу — это не позор, это честь!*” (Speech heard from personal experience) [3; 4].

The e-sports era moved to a new level. “Valve Software” in November 1998 released the shooter “Half-Life”, the main advantage of which was a well-designed plot. But this is not important on the part of e-sports. A few months after the release of this game, craftsmen created a modification (an add-on to a computer game written by third-party developers or amateurs) for it for the multiplayer mode called — “Counter-Strike”. This game is also played by a huge number of people to this day. The gameplay was to defeat the enemy team (5 people by 5. Team Terrorists vs Special Forces Team). The company that created the game by which they made the modification liked the modification so much that “Valve” bought the rights to use it from the “moderators” (the creators of modifications). In the future, “Counter-Strike” aroused interest among e-sportsmen in the former reference games and the first tournaments are formed. In Russia, the first tournaments were in Moscow and St. Petersburg in September 1999, in which the award was meager due to the economic crisis in the country. But the main reason for the participation of the players was not to receive a reward, but to show their skills.

The century is almost over, and esports is already moving to a new stage of development.

According to experts, e-sports is usually divided into several stages:

1. The Era of Arcade.
2. The Unix Era.
3. The era of early PCs.
4. The era of global tournaments.

In this article, 3 stages of the development of esports were disclosed, then it is worth turning to the newest level — the era of global tournaments.

The era of global tournaments: As mentioned earlier, computer games aroused widespread interest. Many countries: from Russia to the USA, held their own regional tournaments in which only local participants were present. But on March 12, 1999, in the USA, the city of Dallas, the first international tournament was held for all the standard games of that time: from the American favorite “Quake 2” to the recently released “Counter-Strike”. This tournament was attended by participants, mainly from Europe and the USA, there were no Russian players there.

Time passed and the century has changed. The issue of the development of e-sports as a separate sport was becoming more relevant than ever. Esports affects all the conditions that are necessary for physical sports: it is also competitive, improves physical skills, and is also held at the international level. In this regard, in 2001 the Ministry of Sports of the Russian Federation signed decrees that clearly indicated that e-sports was given the status of sports discipline at the federal level, but, unfortunately, in 2006 it was removed for some inconsistencies according to the criteria of sports discipline [5; 6].

Further development of the gaming industry again increases the qualifications in e-sports. After the release of the legendary “Warcraft 3: Reign of Chaos” game of the RTS genre from Blizzard (who already created the previous series, as well as another franchise that was already disclosed in this article — “StarCraft”) in 2003, the RTS genre regained interest and new tournaments were being formed. If “StarCraft” did not cause any interest due to invincible opponents from Korea, then in “Warcraft” many e-sportsmen, even from Russia, began to become better than invincible participants from Korea.

So, in the first qualifying world championship on computer games among 37 countries “Electronic Sports World Cup” (ESWC), competitions were held in four disciplines: “Counter-Strike 1.6”, “Warcraft 3: RC”, “Unreal Tournament” and “Quake 3” were presented at the final tournament in Paris. Among which, in the discipline of “Quake 3” (a similar game in structure to “Quake 2”), the first and third places were taken by athletes from Russia: *Anton “Cooller” Singov*, who received \$4000, as well as *Alexey “LeXeR” Nesterov*, received \$2000 for first and third places respectively.

Further time was the era of victories for the Commonwealth of independent states (CIS) teams. From 2003 to 2008, the popularity of e-sports had steadily increased, and the players of the CIS-teams have shown excellent results in the international arena, beating the legendary e-sportsmen from Korea.

Another legendary reference game is considered to be a game, even more a modification to the game “Warcraft 3: RC” called “DotA” (“Defense of the Ancients”) of the MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) genre. It differed from the original in that it now needed to fight side-by-side with teammates against the opposing team, consisting of live players. This game aroused great interest among the CIS-players. The first famous e-sports CIS-players are considered to be: *Alexei “Solo” Berezin*, *Danil “Dendi” Ishutin*, *Yaroslav “NS” Kuznetsov*, *Alexander “XBOCT” Dashkevich* and others. Many people who started playing the next sequel (Next part of game) to the game “DotA” — “Dota 2” (another legendary game among e-sportsmen and basic players, it is still relevant today) created by “Valve” automatically knew these players, because their legendary participation in tournaments knew all “Doters” (In common speech: Player of the game “DotA”, “Dota 2”). For example, as the Ukrainian team “*Na’Vi*”, which included two of the above people (“Dendi”, “XBOCT”), won the first world tournament in “Dota 2” — “The International 2011” (This tournament is an annual event, the last one was held in China in August 2019) — defeating all opponents and taking the first place, while receiving \$ 12,000.

The further period of the gaming industry is similar to the beginning of this era. All games were similar: analogues of the original sources, but with a different, more modern graphics. For example, the game “Counter-Strike: Global Offensive” (“CS: GO”) is a shooter genre created by the same company “Valve”. This game is similar in all respects to its founder, “Counter-Strike”, but differs only in graphics that are pleasant to the eye. Tournaments are held the same way as with “Dota 2” every year. And the reward was increasing every year by several million. For example, in 2018 at Dota 2 Tournament “The International 18”, the total fundraising for all participants in the tournament was ~ \$25 million, and for 2019 there was an amount of \$30 million [7].

Realizing that e-sports brings considerable benefits to the organizers, the Government of the Russian Federation returned to e-sports the vocation of sports discipline of the first category. Due to this, e-sports was considered a sport. Some schools in the world want to organize special e-sports schools that teach many features of this far from simple sport, because even the smallest mistakes can lead to huge problems.

Like any sport, there are people in e-sports who try to win dishonestly, using the so-called “cheats”. “Cheats” are special programs that help their owner to commit inhuman actions. For example, viewing

through walls in shooters (it calls “Wallhack”), such as “CS: GO”. This cheat helps a person see opponents through walls, this violates the whole point of the competitive process. In all countries, such people are fined a considerably; and if a person is in the e-sports team, then he is also removed from this post. But in China, they arrange such kind of criminal liability as imprisonment.

In this way, we can conclude that e-sports can be put on a part with other disciplines at international competitions, because the main similarity of e-sports with them is adversarial, as well as the presence of great interest among the majority of the world’s inhabitants. As in the Olympiads, there are cybercriminals in eSports who want to win using illegal means. Modern e-sports is starting to gain new strength and after 10 years it will change as well as at its other stages of development. You should not call computer games at all — a waste of time, because they are our future, to which we strive so much.

References

1. Istoriya razvitiya kibersporta v Rossii i mire [History of development of eSports in Russia and the world]. *Kibersport.RF. Esport.su* [Kibersport.RF.Esport.su]. Available at: <http://xn--90aihxfcggn.xn--p1ai/esport/history>. (In Russ.)
2. Kto kruche? Ili istoriya kibersporta. Chast pervaya. counter strike, starcraft 2, istoriya, dota 2, kibesport [Who’s cooler? Or the history of eSports. Part one. counter strike, starcraft 2, history, dota 2, eSports]. *Gamer.ru* [Gamer.ru]. Available at: <http://www.gamer.ru/cybersport/kto-kruche-ili-istoriya-kibersporta-chast-pervaya>. (In Russ.)
3. Dosian Istoriya kibersporta [Dosian History of eSports]. *Esportsbets.ru* [Esportsbets.ru]. Available at: <https://www.esportsbets.ru/istoriya-kibersporta>. (In Russ.)
4. “Serdechko greet, i dikie fleshbeki”. Dendi v vostorge ot igryi Natus Vincere na Midas Mode 2.

26.09.2019 [“The heart warms, and wild flashbacks.” Dendi delighted with Natus Vincere’s Midas Mode 2 game]. *Cybersport.ru* [Cybersport.ru]. Available at: <https://www.cybersport.ru/dota-2/news/serdechko-greet-i-dikie-fleshbeki-dendi-v-vostorge-ot-igry-natus-vincere-na-midas-mode-2>. (In Russ.)

5. O priznanii i vklyuchenii vo Vserossiyskiy reestr vidov sporta sportivnyih distsiplin, vidov sporta i vnesenii izmeneniy vo Vserossiyskiy reestr vidov sporta: Prikaz Ministerstva sporta RF ot 29 aprelya 2016 g. no. 470 [About recognition and inclusion in the all-Russian register of sports of sports disciplines, sports and modification of the all-Russian register of sports: the order of the Ministry of sports of the Russian Federation of April 29, 2016 no. 470]. *KonsultantPlyus* [ConsultantPlus]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_199135/2ff7a8c72de3994f30496a0ccb1ddafdaddf518. (In Russ.)

6. O priznanii i vklyuchenii vidov sporta, sportivnyih distsiplin vo Vserossiyskiy reestr vidov sporta: Prikaz Ministerstva sporta, turizma i molodezhnoy politiki Rossiyskoy Federatsii ot 17.06.2010 no. 606 [On recognition and inclusion of sports, sports disciplines in the all-Russian register of sports: the order of the Ministry of sports, tourism and youth policy of the Russian Federation from 17.06.2010 no. 606]. *Garant.ru* [Garant.ru]. Available at: <https://base.garant.ru/198899>. (In Russ.)

7. Stalo izvestno, skolko deneg poluchit pobeditel The International 2019 [It became known how much money the winner of The International 2019 will receive]. *Cybersport.ru* [Cybersport.ru]. Available at: <https://www.cybersport.ru/dota-2/news/stalo-izvestno-skolko-deneg-poluchit-pobeditel-the-international-2019>. (In Russ.)

8. Kibersport []. Vikipediya — svobodnaya entsiklopediya [Wikipedia — the free encyclopedia]. *Esports*. Available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Sports>. (In Russ.)

Поступила в редакцию 10 ноября 2019 г.

Для цитирования: Ivanov, V. D. E-Sports, development and formation of discipline / V. D. Ivanov // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 38—42.

About the author

Ivanov Valentin Dmitrievich — Ph.D. Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sports, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 38—42.

Киберспорт: развитие и становление дисциплины**Иванов В. Д.***Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru*

Данная статья раскрывает историю возникновения первых киберспортивных дисциплин, а также развитие и становление киберспорта в мире. В ней также разделяют этапы становления киберспорта и формы нелегальных злоупотреблений в киберспортивных дисциплинах. В статье раскрывается суть киберспорта в целом, его актуальность в нынешнее время, а также его будущее.

Ключевые слова: компьютерные игры, киберспорт, спортивные дисциплины, читы, игровой жанр.

Список литературы

1. История развития киберспорта в России и мире // Киберспорт.РФ. — URL: <http://xn--90aih-hxfgcgn.xn--p1ai/esport/history>.
2. Кто круче? Или история киберспорта. Часть первая. counter strike, starcraft 2, история, dota 2, киберспорт // Gamer.ru. — URL: <http://www.gamer.ru/cybersport/kto-kruche-ili-istoriya-kibersportachast-pervaya> (In Russ.).
3. Dosian. История киберспорта. 18.10.2017 / Dosian // Esportsbets.ru. — URL: <https://www.esportsbets.ru/istoriya-kibersporta/>
4. «Сердечко греет, и дикие флешбэки». Dendi в восторге от игры Natus Vincere на Midas Mode 2. 26.09.2019 // Cybersport.ru. — URL: <https://www.cybersport.ru/dota-2/news/serdechko-greet-i-dikie-fleshbeki-dendi-v-vostorge-ot-igry-natus-vincere-namidas-mode-2>.
5. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта : Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_199135/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518.
6. О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта : Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 // Гарант.ру. — URL: <https://base.garant.ru/198899>.
7. Стало известно, сколько денег получит победитель The International 2019 // Cybersport.ru. — URL: <https://www.cybersport.ru/dota-2/news/stalo-izvestno-skolko-deneg-poluchit-pobeditel-the-international-2019>.
8. Киберспорт // Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт>.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. vdy-55@mail.ru.

ИНДЕКС КЕТЛЕ КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Н. Б. Пястолова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Автор обосновывает необходимость изучения физического развития человека как одного из важных показателей уровня здоровья человека. Обращает внимание на необходимость отслеживать состояние организма и не допускать развитие ожирения. В современном мире ожирение является глобальной проблемой, так как его распространенность в последние годы существенно увеличилась во всем мире. У людей, страдающих ожирением, чаще отмечаются заболевания органов кровообращения, злокачественные новообразования, диабет и другие болезни. В статье автором представлены основные параметры, определяющие уровень физического развития человека в зависимости индекса массы тела от возраста и пола человека (индекс Кетле). В заключении представлены результаты исследования на основе индекса Кетле, позволяющие диагностировать степень ожирения и избыточного веса.

Ключевые слова: *физическое развитие, индекс массы тела, ожирение, динамическая мышечная сила, функциональное состояние, избыточный вес.*

Каждый год физическое состояние населения ухудшается. По оценке Всемирного банка, 44 процента взрослого населения планеты (более двух миллиардов человек) имеют избыточный вес или страдают от ожирения. Данное заболевание оказывает негативное влияние на состояние экономики в целом, так как количество работоспособного населения сокращается.

В сентябре 2011 года на Совещании высокого уровня Генеральной Ассамблеи ООН была утверждена декларация по осуществлению «Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью», в том числе, при необходимости, путем осуществления политических мер и выполнения действий, направленных на пропаганду здорового питания и повышения уровня физической активности среди всего населения [4; 6]. Так, за последние пять лет в России число людей с избыточным весом увеличилось на 30 %, причиной этому послужило подвижный образ жизни и переизбыток [7; 8; 11].

Основной целью и задачами исследования является оценка физического развития человека с применением индекса Кетле. В соответствии с целью исследования были поставлены задачи:

- определить физическое состояние человека, с учетом его индивидуальных физиологических особенностей;
- определить индекс массы тела и роста в зависимости от возрастной группы и развития организма;
- установить корреляцию между индексом массы тела и заболеваемостью человека.

Результаты исследования и их обсуждения.

По итогам анализа, выявлено, что в основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук, тканей и др.), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата [2; 5].

Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Однако ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Именно поэтому для объективной оценки физического развития, морфологические параметры следует рассматривать совместно с показателями функционального состояния [1; 3; 12].

1. Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

2. Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

3. Состав тела — соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.

4. Росто-весовые характеристики и пропорции тела — эти параметры характеризуют размеры, массу тела, распределение центров масс тела, телосложение. Эти параметры определяют эффективность определённых двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определённых спортивных достижений.

5. Важным показателем физического развития человека является осанка — комплексная морфо-функциональная характеристика опорно-двигательной системы. Объективными показателями здоровья человека являются положительные тенденции в выше перечисленных функциональных состояниях.

В XIX веке бельгийский математик, социолог Адольф Кетле, основал теорию «среднего человека», в которой любые отклонения от среднестатистических данных считал не нормальными. В частности для определения массы тела в рамках своей теории, им был предложен специальный индекс массы тела (ИМТ).

Индекс массы тела человека (ИМТ), или индекс Кетле, является величиной производной от массы (веса) и высоты конкретного человека. Полученное значение позволяет классифицировать параметры человека по весу на недостаточный, нормальный, избыточный, и установления степени ожирения.

Индекс массы тела по Кетле весьма важен при оценке здоровья человека и даёт возможность оценить степень важности и необходимости лечения. Данный индекс высчитывается по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = m / p^2,$$

где m — масса тела в килограммах, p — рост в метрах, и измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$.

Пример, если масса человека = 100 кг, рост = 168 см, то индекс массы тела в этом случае равен:

$$\text{ИМТ} = \approx 35,41 \text{ кг}/\text{м}^2.$$

Согласно табл. 1, можно сделать вывод, что человек с данными росто-весовыми характеристиками страдает ожирением 2 степени, т. к. его значение превышает уровень нормального веса.

Табл. 1 не учитывает возраст и пол человека, хотя эти параметры оказывают влияние, так у людей после 40—50 лет начинается масштабная перестройка организма, происходит изменение гормонального фона. Увеличение веса на данной стадии вполне нормально. Главное — не превышать максимального порога. Значения с учетом возраста и трактовки приведены в следующих табл. 2—3.

В зависимости от возраста мужчины, как видно в табл. 2, норматив индекса массы тела увеличивается. До 30 лет показатель избыточного веса начинается с $25,1 \text{ кг}/\text{м}^2$, а после 30 лет данный уровень составляет $26,4 \text{ кг}/\text{м}^2$.

У женщин аналогично индексу массы тела для мужчин с возрастом показатель нормы веса постепенно увеличивается, начиная с возраста от 25 до 45 лет на 0,2 пункта, а с 45 лет и старше разрыв составляет 2 пункта (в данном возрасте происходит активное гормональное перестраивание организма) [9; 10].

Касательно детского возраста, как для мальчиков так и для девочек разработана отдельная таблица соотношения роста к весу. На основании данных табл. 4—5 с 6—18 лет позволяет наблюдать физическое развитие подростков и выявлять проблемы ожирения в раннем возрасте.

Однако при расчете индекса массы тела необходимо учитывать тот факт, что классификатор был

Таблица 1

**Показатель индекс массы тела
для среднестатистического взрослого человека**

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Критический дефицит массы тела
16—18,5	Выраженный дефицит массы тела
18,5—25	Дефицит массы тела
25—30	Нормальный вес
30—35	Избыточный вес
35—40	Ожирение первой степени (умеренное)
40 и более	Ожирение второй степени (тяжелое ожирение)

Таблица 2

Индекс массы тела для мужчин

Возраст	Показатель	Определение
18—30	16,0—18,0	Выраженный дефицит, состояние анорексии
	18,1—21,0	Недостаточный вес
	21,1—25,0	Норма
	25,1—29,0	Избыток
	29,1—32,0	Первая степень ожирения
	32,1—36,0	Вторая степень ожирения
	36,1—42,0	Третья степень ожирения
	Более 42,1—42,5	Четвертая степень ожирения
Более 30	18,0—19,0	Выраженный дефицит, состояние анорексии
	19,1—22,0	Недостаточный вес
	22,1—26,0	Норма
	26,4—30,0	Избыток
	30,5—34,0	Первая степень ожирения
	34,5—38,0	Вторая степень ожирения
	38,5—43,0	Третья степень ожирения
	Более 43,1—43,5	Четвертая степень ожирения

Таблица 3

Индекс массы тела для женщин

Возраст	Показатель нормы веса
19—25	19,6
25—35	23,3
35—45	23,5
45—55	25,3
Старше 55	27,4

Таблица 4

Индекс массы тела для мальчиков

Возраст (лет)	Оценка				
	2	4	5	3	1
	Дефицит массы	Гармоничное (-)	Гармоничное	Гармоничное (+)	Тучное
6	≤ 13	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
7	≤ 13	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
8	≤ 13	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
9	≤ 14	14,1—15,9	16,0—18,0	18,1—19,9	≥ 20
10	≤ 14	14,1—15,9	16,0—18,0	18,1—19,9	≥ 20
11	≤ 15	15,1—16,9	17,0—19,0	19,1—20,9	≥ 21
12	≤ 16	16,1—17,9	18,0—20,0	20,1—21,9	≥ 22
13	≤ 17	17,1—18,9	19,0—21,0	21,1—22,9	≥ 23
14	≤ 17	17,1—18,9	19,0—21,0	21,1—22,9	≥ 23
15	≤ 17	17,1—18,9	19,0—21,0	21,1—22,9	≥ 23
16	≤ 18	18,1—19,9	20,0—22,0	22,1—23,9	≥ 24
17	≤ 19	19,1—20,9	21,0—23,0	23,1—24,9	≥ 25
18	≤ 19	19,1—20,9	21,0—23,0	23,1—24,9	≥ 25

Таблица 5

Индекс массы тела для девочек

Возраст (лет)	Оценка				
	2 Дефицит массы	4 Гармоничное (-)	5 Гармоничное	3 Гармоничное (+)	1 Тучное
6	13 ≤	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
7	13 ≤	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
8	13 ≤	13,1—14,9	15,0—17,0	17,1—18,9	≥ 19
9	14 ≤	14,1—15,9	16,0—18,0	18,1—19,9	≥ 20
10	14 ≤	14,1—15,9	16,0—18,0	18,1—19,9	≥ 20
11	15 ≤	15,1—16,9	17,0—19,0	19,1—20,9	≥ 21
12	16 ≤	16,1—17,9	18,0—20,0	20,1—21,9	≥ 22
13	17 ≤	17,1—18,9	19,0—21,0	21,1—22,9	≥ 23
14	17 ≤	17,1—18,9	19,0—21,0	21,1—22,9	≥ 23
15	18 ≤	18,1—19,9	20,0—22,0	22,1—23,9	≥ 24
16	19 ≤	19,1—20,9	21,0—23,0	23,1—24,9	≥ 25
17	20 ≤	20,1—21,9	22,0—24,0	24,1—25,9	≥ 26
18	20 ≤	20,1—21,9	22,0—24,0	24,1—25,9	≥ 26

разработан на данных среднестатистического человека и существуют недостатки и ограничения в расчете ИМТ по методу Кетле такие как:

- не учитывается соотношение жировой и мышечной массы;
- не учитывается локализация жира: отложения могут наблюдаться в определенных областях, что свидетельствует о наличии заболеваний, патологий внутренних органов.

Несмотря на это, данный метод является самым простым и легким в применении для диагностики заболеваний, помимо ожирения. Увеличение ИМТ положительно связывают с увеличением вероятности появления злокачественной опухоли [5], в частности аденокарцинома пищевода и, возможно, аденокарциномы кардио [6].

В соответствии с некоторыми исследованиями, наибольшая средняя продолжительность жизни мужчин соответствовала ИМТ равному 25—27 [2], согласно значениям Кетле говорит о наличии избыточного веса. Существует также «парадокс ожирения», когда очень тучные люди с высоким ИМТ и долго живут и особо не болеют. Дальнейшие исследования подтвердили, что само ожирение вряд ли является фактором лучшей выживаемости, скорее всего ожирение в зависимости от наличия или отсутствия какого-то дополнительного фактора. Например, генетические особенности и тип жировой ткани, наличие или отсутствие метаболического синдрома, в связи с этим необходимо комбинировать результат индекса Кетле с лабораторными анализами и ультразвуковым обследованием (МРТ, УЗД).

Выводы. По итогам проведенного анализа можно сделать вывод, что физическое развитие наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, зависит и от показателей развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, условий жизни, воспитания, образом жизни и занятием спорта. К примеру, юные спортсмены пропорционально сложены, хорошее физическое развитие сочетается у них с высокой сопротивляемостью организма, особенно к простудным заболеваниям. Зная и умело используя законы физического развития человека, можно воздействовать на организм человека так, чтобы обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для творческого, труда, и даже «отодвинуть» сроки старения, увеличив тем самым активное долголетие человека

Список литературы

1. Белоусов, В. В. Физкультурно-оздоровительные центры в системе укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни людей : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В. В. Белоусов. — Санкт-Петербург, 1992. — 46 с.
2. Бессен, Д. Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика, лечение / Д. Г. Бессен, Р. М. Кушнер. — Москва : БИНОМ, 2004. — 240 с.
3. Букова, Л. М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого воз-

раста / Л. М. Букова, И. А. Ковальская, А. В. Расолько // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2016. — № 4 (134). — С. 43—47.

4. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. — Москва : ФиС, 2010. — 133 с.

5. Гаврилов, М. А. Взаимосвязь психологических и физиологических особенностей при нормализации массы тела у женщин, имеющих избыточный вес : автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. А. Гаврилов. — Москва, 2006. — 34 с.

6. Григорьев, Ю. Г. Фактическое питание, антропометрия и возраст / Ю. Г. Григорьев, Т. М. Семисько, С. Г. Козловская, Л. Л. Синеок // Проблемы старения и долголетия. — 2008. — № 1. — С. 73—79.

7. Дробышевская, В. А. Анализ психоэмоционального статуса пациентов, страдающих ожирением / В. А. Дробышевская // Человек, алкоголь, курение и пищевые аддикции (соматические и наркопсихиатрические аспекты) : материалы II Междисциплинарного конгресса с междунар. участием. — Санкт-Петербург, 2008. — С. 130.

8. Козакова, К. Г. Физическое состояние женщин первого зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм физкультурно-оздоровительных занятий : дис. ... канд. пед. наук / К. Г. Козакова. — Киев, 1993. — 208 с.

9. Козлов, А. В. Особенности коррекции телосложения у девушек-студенток в тренажерном зале / А. В. Козлов, А. А. Ялыгина // Молодой ученый. — 2017. — № 27. — С. 165—169.

10. Лядская, О. Ю. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом / О. Ю. Лядская // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — Вип. 10. — С. 126—128.

11. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. — Москва : Медицинское информационное агентство, 2004. — 456 с.

12. Ходли, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Ходли, Д. С. Френкс ; пер. с англ. А. А. Яценко. — Киев : Олимпийская литература, 2000. — 367 с.

Поступила в редакцию 10 апреля 2020 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Индекс Кетле как инструмент оценки физического состояния организма / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 43—48.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-9768-7288>. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 43—48.

Quetelet index as a tool for assessing the physical condition of the body

Pyastolova N.B.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. nbp174@yandex.ru

The present article considers the necessity of studying the physical development of the human being as an important indicator of the health level of the population and has a direct link with human diseases such as obesity. In today's world, obesity is a global problem as its prevalence has increased significantly around the world in recent years. Circulatory diseases, malignant neoplasms, diabetes and other diseases are more common in obese people. The author presents the main parameters determining the level of physical development of a person as a function of the body mass index by age and sex (Kettle Index). The conclusions present the results of the study based on the Kettle Index, which allows diagnosing the degree of obesity and overweight in both adults and children.

Keywords: *physical development, body mass index, obesity, dynamic muscle strength, functional state, overweight.*

References

1. Belousov V.V. *Fizkulturno-ozdorovitelnyye tsentry v sisteme ukrepleniya zdorovya i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni lyudey* [Physical Culture and health centers in the system of health promotion and formation of a healthy lifestyle of people]. Thesis. St. Petersburg, 1992. 46 p. (In Russ.).
2. Bessen D.G., Kushner R.M. *Izbytochnyy ves i ozhirenie. Profilaktika, diagnostika, lechenie* [Overweight and obesity. Prevention, diagnosis, treatment]. Moscow, 2004. 240 p. (In Russ.).
3. Bukova, L.M., Kovalskaya I.A., Rasolko A.V. *Fitness-programma v korrektsii sostoyaniya zdorovya zhenshin pervogo zrelogo vozrasta* [Fitness program in the correction of the health status of women of the first Mature age]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2016, no. 4 (134), pp. 43—47. (In Russ.).
4. Vinogradov P.A., Dushanin A.P., Zholdak V.I. *Osnovny fizicheskoy kultury i zdorovogo obraza zhizni* [Fundamentals of physical culture and healthy lifestyle]. Moscow, 2010. 133 p. (In Russ.).
5. Gavrilov M.A. *Vzaimosvyaz psichologicheskikh i fiziologicheskikh osobennostey pri normalizatsii massyi tela u zhenshin, imeyuschih izbytochnyy ves* [the Relationship of psychological and physiological features in the normalization of body weight in women who are overweight]. Abstract of thesis. Moscow, 2006. 34 p. (In Russ.).
6. Grigorev Yu.G., Semisko T.M., Kozlovskaya S.G., Sineok L.L. *Fakticheskoe pitaniye, antropometriya i vozrast* [Actual nutrition, anthropometry and age]. *Problemy stareniya i dolgoletiya* [Problems of aging and longevity], 2008, no. 1, pp. 73—79. (In Russ.).
7. Drobyishevskaya V.A. *Analiz psihoemotsionalnogo statusa patsientov, stradayuschih ozhireniem* [Analysis of the psycho-emotional status of obese patients]. *Chelovek, alkohol, kurenie i pischevyie addiktzii (somaticheskie i narkopsihiatricheskie aspekty)* [Man, alcohol, smoking and food addiction (somatic and drug-psychiatric aspects)]. St. Petersburg, 2008. P. 130. (In Russ.).
8. Kozakova K.G. *Fizicheskoe sostoyaniye zhenshin pervogo zrelogo vozrasta i ego korrektsiya v usloviyah razlichnykh form fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy* [Physical condition of women of the first Mature age and its correction in the conditions of various forms of physical culture and health classes]. Thesis. Kiev, 1993. 208 p. (In Russ.).
9. Kozlov A.V., Yalygina A.A. *Osobennosti korrektsii teloslozheniya u devushek-studentok v trenazhYornom zale* [Features of body correction in female students in the gym]. *Molodoy uchenyy* [Young scientist], 2017, no. 27, pp. 165—169. (In Russ.).
10. Lyadskaya O.Yu. *Korektsiya zmistu zhiru v organizmi zhinok pershogo zrilogo viku u protsesi zanyat ozdorovchim fitbol-treningom* [Korektsiya zmistu zhiru V organizmi zhinok pershogo zrylogo viku u processii zdorovchim fitbol-treningom]. *Pedagogika, psichologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport], 2009. iss. 10, pp. 126—128. (In Ukr.).
11. *Ozhirenie: etiologiya, patogenez, klinicheskie aspekty* [Obese: etiology, pathogenesis, clinical aspects]. Moscow, 2004. 456 p. (In Russ.).
12. Hodli E.T., Frenks D.S. *Ozdorovitelnyy fitness* [Wellness fitness]. Kiev, 2000. 367 p. (In Russ.).

СПОРТСООРУЖЕНИЯ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

С. В. Седоченко

Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия

В статье раскрыт широкий диапазон спортсооружений Англии для занятий двигательной рекреацией от традиционных до современных видов. Представлен обзор статистических данных службы Health Survey for England (HSE), занимающейся мониторингом здоровья англичан, указывающий на преобладание гиподинамии среди населения. Кратко освещена панорама программных документов, рекомендаций и стратегий, направленных на активизацию двигательной рекреации англичан, уэльсцев, шотландцев и ирландцев. Диапазон спортсооружений, описанных в статье, для занятий двигательной рекреацией в Англии включает: кегельбаны, бассейны, велотреки, бильярдные залы, школы верховой езды, спортсооружения для бадминтона, крокета и крикета, сквоша, гандбола, регби, футбола, охотничьи и рыболовные дома, ледовые катки, лодочные и яхтенные базы и клубы, роллерные и скейт-парки, вело- и скалодромы.

Ключевые слова: *физическая рекреация, спортсооружения, англичане, двигательная активность.*

Актуальность. В Великобритании существуют традиционные для 4 «исторических стран» (Англия, Уэльс, Шотландия и Северная Ирландия) виды двигательной активности. В последние годы популяризация новых видов спорта, победы англичан в Олимпиадах (в определенных видах спорта), а также реклама в средствах массовой информации расширили спектр направлений для занятий британцев двигательной рекреацией. Однако английская ментальность (чаепитие, неторопливые прогулки, посиделки и беседы в пабах) предполагает спокойное проведение досуга. Эти традиции учитываются в стратегических программах развития двигательной активности, направленных на борьбу с гиподинамией и расширение спектра спортсооружений для занятий физической рекреацией.

Цель исследования: рассмотреть разнообразие спортсооружений от реставрированного исторического наследия до современных многофункциональных спортивных комплексов для различных видов индивидуальных или командных занятий спортом и двигательной рекреацией в Великобритании.

Задачи:

1. Проанализировать статистические данные, выявляющие преобладание гиподинамического образа жизни населения Англии.
2. Ознакомиться с программными документами, рекомендациями и стратегиями развития, основным направлением которых является активизация двигательной рекреации населения Великобритании.
3. Рассмотреть традиционные и современные виды спортсооружений для занятий двигательной рекреацией британцев.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач изучалась научная литература и статистические данные сайтов государственных служб Великобритании по теме исследования, переводились и анализировались книги, популярные журналы, статистические данные, программные документы по двигательной активности в Англии.

Результаты исследования и их обсуждение. В Англии национальная система мониторинга за здоровьем ежегодно выкладывает в публичный доступ информацию о частоте, продолжительности и интенсивности физической активности или напротив предпочтении сидячего образа жизни в разных возрастных и социально-экономических группах [4]. Оценка проводится по 7 направлениям (наличие избыточного веса и ожирения, потребление фруктов и овощей, распространенность курения, потребление алкоголя, множественные факторы риска, состояние здоровья взрослых, социальная помощь) согласно общеевропейским стандартам [3].

По данным HSE, в 2017 году 40 % мужчин имели избыточный вес, а 27 % страдали ожирением, у женщин выявлен 31 % избыточный вес и 30 % ожирение. Неутешительная статистика и среди детей: от 2 до 15 лет 30 % имели избыточный вес и 17 % ожирение. В данном исследовании также делается акцент на необходимости увеличения потребления фруктов и овощей до 400 грамм в сутки. Публикуются данные о снижении курящих среди мужчин, женщин и детей, а также об уменьшении доли пьющих алкоголь граждан.

Согласно оценке HSE, 2017 15 % мужчин и 13 % женщин Англии страдают от сердечно-сосудистых

заболеваний, 12 % и 11 % от гипертонической болезни соответственно, 46 % и 49 % имеют повышенный холестерин и 25—40 % и 34—46 % — хронические заболевания (причем наименьшее количество соответствует возрасту 35 лет, а наибольшее — 64 года).

Таким образом, согласно статистическим данным НСЕ, более 60 % населения страдает избыточным весом и ожирением, а в этиологии проблем со здоровьем англичан лежит низкая двигательная активность.

Правительство Соединенного королевства Великобритании не игнорирует столь значимую проблему. Еще в 1995 году премьер-министр Д. Мейджор утверждал, что Британия является «колыбелью революции в сфере двигательной рекреации» [10].

В Великобритании для борьбы с гиподинамией принимаются программные документы, основной целью которых является увеличение рекреативной двигательной активности с акцентом на индивидуальные свойства личности (возраст, социально-экономическое и географическое положение и пр.) [7].

Опубликован ряд рекомендаций, направленный на поддержку массового спорта, увеличение спортивных клубов «шаговой доступности». В книге «Everybody Active, Every Day», (2014) [9], стратегии развития спортивного движения на 2012—2017 годы «A sporting habit for life» [8], на 2009—2019 годы «Sports Matters» (для Северной Ирландии) [6], уэльские рекомендации «Creating an Active Wales» (2014) [1], национальный план Шотландии «A More Active Scotland» [2], предлагается активизировать занятия физической рекреацией британцев.

В результате реализации вышеописанных рекомендаций и стратегий были построены, модифицированы и отреставрированы множество спортсооружений для традиционных и новых видов спорта в Великобритании.

Крытые спортсооружения, такие как бильярдные залы, школы верховой езды, кегельбаны, бассейны, велодромы и др., существуют в Англии уже с середины XVII века. Поскольку в жизни современных англичан физическая рекреация играет важную роль, их современные и исторические архитектурные сооружения для спорта и отдыха наполнены элегантностью и функциональностью.

Спортивные площадки для регби и футбола регулярно обновляются и перестраиваются с целью увеличения пропускной способности. Современные стадионы: Уэмбли и Эмирейтс в Лондоне, Олд Траффорд и Сити в Манчестере, Селти парк, Хембден парк и Айброкс в Глазго и множество других — имеют от 50 до 90 тысяч мест на трибу-

нах и самую современную инфраструктуру. Наряду с ними существует и множество старинных зданий для рекреационного использования. Одним из таких является молодежный клуб для мальчиков, который существует с 1899 года во Флорентийском институте в Ливерпуле, в огромном здании размещена библиотека и тренажерный зал, трибуны для футбола, регби и др. [5].

Highbury Stadium (London Borough of Islington) и Summers Lane by Finchley Urban District Council (London Borough of Barnet), построенные в 1930-х годах соответствуют современным стандартам, так как сооружались для нескольких видов спорта и имели трибуны с двух сторон.

Существует целая серия бильярдных залов по всей стране предназначенных для здорового безалкогольного отдыха мужчин после трудового дня. Британские офицеры еще с 1875 году увлекались игрой в снукер, а с 1930-х он стал популярен настолько, что для привлечения мужчин в магазин или ателье на первом этаже создавался зал для этой игры. Англичане предпочитают все виды бильярда: снукер, карамболь и пул. Очень распространены бильярдные залы в английских отелях. В Англии более 40 лет проводится главный высоко популярный и известный чемпионат мира в Шеффилде. Кроме этого есть ряд престижных соревнований, которые организуют и проводят для любителей бильярда в снукер клубах [5].

Занятия теннисом, бадминтоном и сквошем для англичан считаются традиционными. В Англии есть один из старейших в мире теннисных кортов Хемтон-корт 1625 г. [5]. А всего в Британии 26 кортов (учитывая, что в мире их 44), это достаточно большое количество. Причем некоторые из них совершенно особенные, к примеру Leamington Tennis Club, Warwickshire имеет клубную комнату и читальный зал. Преимущественно корты находятся в муниципальных школах и военных гарнизонах (Фулвуд, Престон, Ланкашир). Также в Англии множество специальных кортов для игры в сквош. С начала XIX века в загородных домах англичан было принято отводить место под корт для сквоша, причем такая постройка становилось предметом гордости владельца.

В Eton, Winchester имеются крытые трехсторонние корты. Большой теннис появился в Англии в 1870-х годах и затем распространился по всему миру [5]. Этот вид игры был с энтузиазмом принят владельцами загородных домов, которые могли себе позволить строительство корта. Также англичане гордятся известным во всем мире тен-

нисным турниром Кубок Дэвиса, утвержденным в 1900 году. Спортсооружения для большого тенниса в Британии мультиспециализированные, современные и функциональные. Теннисные корты иногда сочетаются с площадками для стрельбы из лука. Одним из известнейших клубов является Queen's Club, Palliser Road, Barons Court (London Borough of Hammersmith and Fulham). Есть клубы, в которых имеются площадки для крикета, тенниса и бассейн с морскими львами и пингвинами: Stanford Hall, Rushcliffe, Nottinghamshire.

Для игры в гандбол на территориях Lethbridge Arms Inn в епископстве Lydeard и в лордстве Poulett Arms, Хинтон Сент-Джордж, оба в Сомерсете, выстроены пять отдельно стоящих стен с контрфорсами высотой от 4 до 12 метров. В английской гандбольной лиге состоят 7 юношеских команд, которые играют на полях Сомерсета.

Гольф достаточно популярен в Англии, поля загородных особняков богатых англичан часто устраивают в соответствии с правилами гольфа (Wentworth (Surrey), Royal Borough of Greenwich, Frinton-on-Sea (Essex), Knebworth (Hertfordshire), Royal Birkdale Golf Club, Southport, Mersyside, Childwall Golf Club, near Liverpool).

Трибуны для футбола, регби и др. Highbury Stadium (London Borough of Islington) и Summers Lane by Finchley Urban District Council (London Borough of Barnet), построенные в 1930-х годах, установили новые стандарты, так как сооружались для нескольких видов спорта и имели трибуны с двух сторон. Hillsborough, Sheffield, South Yorkshire, Wembley вмещали до 10 000 мест на трибунах.

Такие виды физической рекреации, как катание на лодке, гребля, рыболовство, очень свойственны вежливым и неторопливым англичанам. Лодочные клубы есть и в Оксфорде, и в Кембридже, и в Итоне, и в Оксфордшире, и во многих других местах. Phyllis Court Club проводит гребные регаты и имеет трибуны для посетителей.

Парусный спорт Великобритании аккумулируется в West Cowes Castle on the Isle of Wight, там же находится штаб-квартира Royal Yacht Squadron. Так же яхт клубы Torbay Yacht Club, Devon, Norfolk and Suffolk Yacht Club, Lowestoft, Suffolk являются традиционным местом физической рекреации не бедных англичан.

Школы верховой езды и конные сооружения также относятся к зданиям рекреационной направленности. Еще с середины XVII века в Англии были в моде конные прогулки на специально обученных лошадях (*haute école*), поэтому школы верховой езды, трибуны и сооружения для животных стали

высокофункциональными и специализированными. Такие комплексы расположены на территории замков Belvoir Castle, Leicestershire и Bolsover Castle, Derbyshire и др. [5].

Поход в уик-энд на ипподром популярен среди определенного круга англичан и по сей день. Скачки — это высокоэмоциональный отдых для любителей. В Англии также очень популярно в школах и летних лагерях для детей от 9 до 14 лет обучение верховой езде. В учебную программу включен спортивный коучинг по выбору: футбол, хоккей на траве, гольф, баскетбол, регби, теннис. Интенсивный спортивный коучинг включает занятия 2 видами спорта по 3 часа в день 5 дней в неделю. Есть и занятия танцами, вокалом и музыкой (или сочетание двух таких занятий). Примером такого лагеря служит Бландфорд.

Кегельбаны и игра в кегли еще с XIII века известны в Европе. Ранее популярная игра и в настоящее время пользуется большой популярностью. Ранее грандиозный дом отдыха в Abinger Common, Surrey и поныне славится своим специальным кегельбаном [5].

Современные многофункциональные боулинг-клубы — это винтажный стиль, неоновые огни, музыка, караоке, дорожки для игры и сочетание баров, ресторанов, кинотеатров, бильярдных, и даже ледовых катков и бассейнов.

Такие клубы англичане посещают семьями и проводят там вечеринки. В супермаркетах и торговых центрах часто можно обнаружить боулинг-клуб без излишеств, но зато находящийся в шаговой доступности и поэтому пользующийся спросом у англичан. Есть и роскошные боулинг-клубы, чаще в отелях высокого рейтинга, например Nam Yard оснащенные монохромными возвратными шарами, грелками для рук, винтажными боулинг-туфлями, специальными изысканными дизайнерскими решениями интерьера от серебряного роля до статуй крокодилов.

Начиная с XVIII века в Англии строились павильоны для рекреационных видов двигательной активности: стрельба (пулевая и из лука), соколиная охота, рыбалка, крокет и крикет, теннис. Не многие из них сохранились и реконструированы в общественных парках, школах, университетах, загородных домах, военных и больничных учреждениях (Roseberry Topping, Great Ayton, (North Yorkshire), Ramsgate's Esplanade, in Kent, Badminton House (Gloucestershire), Raymond Erith's croquet shed at Aynho (Northamptonshire), Topping in Great Ayton, North Yorkshire и мн. др.) [5].

Площадка для крикета есть во всем известном Оксфорде, а также во многих парках (Birkenhead

Park, Liverpool, Birmingham, Bangalore, Uttoxeter, Staffordshire, Manchester Grammar School's pavilion, Stanway in Gloucestershire и пр.). В Кембридже и других местностях Англии есть павильоны для боулинга (Hampton Court (London Borough of Richmond), Wrest Park (Bedfordshire), Chatsworth (Derbyshire) Tudoresque Black Horse in Northfield, Birmingham, Three Magpies in Hall Green).

Катание на велосипеде, гонки по наклонной поверхности появились в Британии около 1850-х гг. Велотрек Preston Park, Brighton, East Sussex один из немногих сохранившихся с той эпохи. В Британии широко популярны «байктуры» по сельской местности (61 050 маршрутов \approx 1600 тыс. миль). Турфирмы предлагают разработанные интересные маршруты с просмотром достопримечательностей типа: озер, рек, гор, идиллических лесов, постоллимпийского наследия 2012 г., удивительных пейзажей Корнуола, Йоркшира, высокогорных дорог Шотландии, долины Элан и пр.

В выходные англичане любят проводить время в Ричмонд-парке — одном из популярных велосипедных мест Лондона. В современной Англии велоспортом занимается достаточно большой процент жителей, поскольку это один из традиционных видов двигательной рекреации для англичан. Причем самый титулованный велосипедист за последние 100 лет Крис Хой — англичанин (выиграл 3 золотые медали на Олимпиаде-2008).

Катание на коньках на искусственном льду в Британии появилось в 1870-х годах благодаря инновационной технологии охлаждения. Начиная с 1920 года было построено около 30 катков, самым старым и известным считается Queen's Ice Skating Club in Bayswater, in the City of Westminster. Гайд-Парк в Лондоне — парк с яркой ледовой ареной и массой аттракционов, ярмаркой, цирком и парком снежных скульптур и замков.

Есть и много других современных и красочных ледовых катков: Сомерсет-хаус, Тауэр, Кэнэри-Уорф, Хемптон-корф, Ламбет и каток рядом с музеем естественной истории в Лондоне. В качестве разновидности рекреационных развлечений предлагают прокат мобильных крытых и открытых ледовых катков любого размера с оснащением звуком, освещением и прочими декорациями.

Автогонки — это не только спорт, но и бизнес, поскольку наблюдать за гонкой зрелищно и волнительно. В Англии сохранилась первая в мире трасса Weybridge in Surrey (1907), которая была специально предназначена для автоспорта [5]. Хотя на любительском уровне тренировки чаще всего проводились на аэродромах и ипподромах. Современные автосалоны, к примеру Cooper Car

Company in Surbiton, London Borough of Kingston upon Thames, оснащены необходимой инфраструктурой для комфорта спортсменов и болельщиков. Один из известнейших гонщиков Англии Льюис Хэмилтон имеет за свою карьеру 43 победы в автогонках, и находится на третьем месте в мире после М. Шумахера и А. Проста. Всего этого он смог достигнуть не только благодаря своему таланту, но и с помощью упорных тренировок на инновационных автодромах со специальным покрытием трассы и оснащенных современными боксами.

Бассейны в Англии для рекреационного плавания начали строиться при банях (например, Cleveland Baths, Bathwick, just outside Bath (Bath and North-East Somerset) и относились к открытому типу сооружений [5]. Эти бассейны заполнялись речной водой и представляли собой блок раздевалок рядом с водоемом. Более похожим на современные бассейны были Pells Pool, Lewes, East Sussex. Однако начиная с 1920—1930-х гг. в Plymouth, Devon, and Penzance, Cornwall началось строительство открытых бассейнов с фильтрацией воды, и, поскольку они имели места для загара, отдыха, блоки для переодевания, кафе и пр., их стали называть «lidos» (от итальянского слова «пляж»).

Позже появились и вышки для ныряния и платформы для дайвинга. Примером такого сооружения считается Grade II listed Uxbridge Lido, in the London Borough of Hillingdon (1935), реконструированный в 2010 году. Одной из «икон городского гламура» является Tineside Lido, оснащенный не только фонтаном, но и эстрадой под открытым небом и театрализованными представлениями с ночной иллюминацией.

Одним из семи чудес английского побережья является Saltdean Lido, который пользуется популярностью у англичан с 1938 г. Согласно статистическим данным, свыше 2,5 миллионов взрослых англичан плавают в бассейне как минимум раз в неделю. Оснащенность этой страны бассейнами достаточно высока: общая их численность более 5060 (на 2015 г.). Однако все большее количество британцев увлекается водными видами спорта вне бассейнов — это дайвинг, плавание в открытых водоемах. В настоящее время Ассоциация любительского плавания в Англии констатирует спад количества занимающихся плаванием в бассейнах взрослых англичан, очевидно, связанный с наращиванием цифровизации, а также с появлением новых видов водного спорта.

Катание на роликах, скейтпарки пережили два недолгих периода бума. В 1870-х гг., когда только были изобретены эти приспособления, в Англии насчитывалось 50 катков («gink» — шотландское

название катка для кёрлинга). Они преимущественно были просто функциональными, но не высоко-специализированными, но все же там было асфальтовое покрытие, которое позволяло любителям заниматься. Примером таких сооружений можно назвать Rom Skatepark, at Hornchurch, in the London Borough of Havering. Скейтбординг зародившись в Калифорнии в 1950-х гг., ворвался в Англию в 1977 г., и уже через год был построен Rom-центр, ставший достойным началом многочисленных появившихся впоследствии центров для обучения и катания на скейтбордах. На территории университетов и других муниципальных территориях возводились современные спортивные центры, начиная с 1960-х гг. «Дедушками центров досуга» называли Hull, in the East Riding of Yorkshire, Newcastle City Council's Lightfoot Centre. Они включали каток, бассейн, боулинг-центр и спортзал.

В дальнейшем спортивно-развлекательные сооружения возводились совместно со средними школами, поскольку с 2006 г. стартовала программа по внедрению активных видов спорта в учебных заведениях, хотя это и не введено в учебную программу. Современный футуристический скейт-парк, совмещенный с ВМХ-велотреком и 11-метровым скалодромом, в маленьком городке Фолкстон открыт в 2017 г., примечателен он тем, что он пятирусный, с площадью более 1000 м², в нем современная инфраструктура и оригинальные решения стилистики.

Выводы. Таким образом, в Англии, как и во всем мире, существует проблема гиподинамичного времяпровождения населения. Однако данная задача не остается без внимания правительства и решается путем развития сети спортсооружений. Англичане в силу своих традиционных и культурных предпочтений и наследий занимаются различными видами двигательной рекреации с XVII века. Участие Великобритании в Олимпиадах является стимулом для популяризации занятий отдельными видами спорта и физической культуры. В Англии существует огромное разнообразие спортсооружений, которые представляют собой широчайший спектр от реставрированного исторического наследия до современных многофункциональных спортивных комплексов для различных видов индивидуальных или командных занятий спортом и двигательной рекреацией. Диапазон спортсооружений, описанных в статье, для занятий двигательной рекреацией в Англии включает: кегельбаны, бассейны, велодромы, бильярдные залы, школы верховой езды, спортсооружения для бадминтона, крокета и крикета, сквоша, гандбола, регби, футбола, охотничьи и рыболовные дома, ледовые катки,

лодочные и яхтенные базы и клубы, роллерные и скейт-парки и скалодром.

Список литературы

1. Alun, F. J. Creating an Active Wales / F. J. Alun, E. Hart // Yumpu.com. — URL: <https://www.yumpu.com/en/document/read/45025191/creating-an-active-wales-sport-wales>.
2. Publication — Strategy/plan. A More Active Scotland — building a legacy from the Commonwealth Games // Scottish Government, Riaghaltas, www.gov.uk. — URL: <https://www.gov.scot/publications/more-active-scotland-building-legacy-commonwealth-games>.
3. Health Survey for England 2015: Health, social care and lifestyles. This is a National Statistics publication / A. Neave, NatCen Social Research and UCL // National statistics. NHS Digital. — URL: <https://files.digital.nhs.uk/publicationimport/pub22xxx/pub22610/hse2015-sum-bklt.pdf>.
4. National Statistics. Health Survey for England 2017 // Gov.uk. — URL: <https://www.gov.uk/government/statistics/health-survey-for-england-2017>.
5. Historic England. Sport and recreation buildings : listing selection guide. — 2017. — 28 p. — URL: <https://historicengland.org.uk/images-books/publications/dlsg-sports-recreation-buildings/heag107-sport-and-recreation-lsg>.
6. Mccausland, N. Sport matters... a culture of lifelong enjoyment and success in sport / N. Mccausland MLA, D. Walsh // Belfast : Department of Culture, Arts and Leisure, 2009. — 64 p. — URL: <http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/Sport-Matters.pdf>.
7. Moving More, Living More The Physical Activity Olympic and Paralympic Legacy for the Nation // HM Government. NHS Digital. — URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/279657/moving_living_more_inspired_2012.pdf.
8. Sport England strategy 2012—2017 // Sport England. — URL: <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/a-sporting-habit-for-life-a4-1.pdf>.
9. Varney, J. Everybody Active, every day. An evidence-based approach to physical activity. / J. Varney, M. Brannan, G. Aaltonen, N. Cavill, S. King, L. Guerra. — London : Public Health England, 2014. — 26 p. — URL: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/374914/Framework_13.pdf.
10. Whannel, G. Media Sport Stars: Masculinities and Moralities. Routledge / G. Whannel, — London : Routledge, 2005. — 288 p.

Поступила в редакцию 25 мая 2020 г.

Для цитирования: Седоченко, С. В. Спортсооружения в Великобритании для двигательной рекреации / С. В. Седоченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 49—54.

Сведения об авторах

Седоченко Светлана Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, ведущий научный сотрудник, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-2509-3704>. 02051970@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 49—54.

Sports weapons in the Great Britain for motor recreation

Sedochenko S.V.

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia 02051970@mail.ru

The article reveals a wide range of sports facilities in England for engaging in motor recreation from traditional to modern types. An overview of statistics from the HSE English Health Monitoring Service is presented, indicating the prevalence of physical inactivity in the population. The panorama of program documents, recommendations and strategies aimed at enhancing motor recreation of the British, Welsh, Scots and Irish is briefly explained. The English have been engaged in physical recreation since the 17th century, and participation in the Olympics increased the popularity of certain sports and intensified the construction or modernization of sports facilities. The range of sports facilities described in the article for motor recreational activities in England includes: bowling alleys, swimming pools, cycle tracks, billiard rooms, riding schools, sports facilities for badminton, croquet and cricket, squash, handball, rugby, football, hunting and fishing houses, ice skating rinks, boat and yacht bases and clubs, roller and skate parks, bicycles and climbing gyms.

Keywords: *physical recreation, sports facilities, the British, physical activity.*

References

1. Alun F. J., Hart E. *Creating an Active Wales*. Welsh, Cardiff, 2009. 68 p. Available at: <https://www.yumpu.com/en/document/read/45025191/creating-an-active-wales-sport-wales>
2. Publication — Strategy/plan. A More Active Scotland — building a legacy from the Commonwealth Games. *Scottish Government, Riaghaltas*, www.gov.uk. Available at: <https://www.gov.scot/publications/more-active-scotland-building-legacy-commonwealth-games>.
3. Health Survey for England 2015: Health, social care and lifestyles. This is a National Statistics publication. *National statistics. NHS Digital*. Available at: <https://files.digital.nhs.uk/publicationimport/pub22xxx/pub22610/hse2015-sum-bklt.pdf>
4. National Statistics. Health Survey for England 2017. *gov.uk*. Available at: <https://www.gov.uk/government/statistics/health-survey-for-england-2017>
5. Historic England. *Sport and recreation buildings. Listing selection guide*. 2017. 28 p. Available at: <https://historicengland.org.uk/images-books/publications/dlsg-sports-recreation-buildings/heag107-sport-and-recreation-lsg>.
6. Mccausland, N., Walsh D. *Sport matters... a culture of lifelong enjoyment and success in sport*. Belfast, Department of Culture, Arts and Leisure, 2009. 64 p. Available at: <http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/SportMatters.pdf>.
7. Moving More, Living More The Physical Activity Olympic and Paralympic Legacy for the Nation. *HM Government. NHS Digital*. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/279657/moving_living_more_inspired_2012.pdf.
8. Sport England strategy 2012—2017. *Sport England*. Available at: <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/assporting-habit-for-life-a4-1.pdf>.
9. Varney J. , Brannan M., Aaltonen G, Cavill N., King S., Guerra L. *Everybody Active, every day. An evidence-based approach to physical activity*. London, Public Health England, 2014. 26 p. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/374914/Framework_13.pdf ,
10. Whannel, G. *Media Sport Stars: Masculinities and Moralities*. London, Routledge, 2005. 288 p.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА КАК ЧАСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УНИВЕРСИТЕТА

Е. В. Чистякова

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрены вопросы и разработана система организации спортивно-массовой работы во внеучебное время тренерско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и студенческим спортивным клубом в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, спортивно-массовая работа, организация, активность.*

Актуальность. В связи с непростой экономической и политической ситуацией в конце 1990-х — начале 2000-х годов наше государство уделяло не достаточно внимания не только развитию большого спорта, но и развитию массового физкультурного движения. Нынешнее поколение студентов, сформировавшееся именно в этот период, отличается низким уровнем здоровья и физической подготовленности.

С каждым годом количество студентов, занимающихся в подготовительных и специальных медицинских группах, неуклонно растет. Здоровых и практически здоровых студентов становится все меньше. Это обусловлено, прежде всего, образом жизни современной молодежи. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 16—18 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии [2, с. 74].

В этом контексте формирование здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи должно стать одной из важных сфер деятельности высших учебных заведений [1, с. 31—33].

Сейчас физическая культура поддерживается на всех уровнях власти [3]. Здоровый образ жизни широко пропагандируется через информационно-массовые средства.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом¹. ЗОЖ это сложное понятие, включающее не только грамотно составленный рацион питания, но и физическую активность.

¹ URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни.

В высших учебных заведениях неотъемлемой частью учебного процесса является дисциплина «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности [6].

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов [5; 8].

Основной формой занятий физической культурой являются учебные занятия. Они могут быть: теоретическими, практическими, контрольными; элективными и факультативными практическими занятиями; индивидуальными и индивидуально-групповыми дополнительными занятиями; самостоятельными занятиями по заданию и под контролем преподавателя [4; 7., с. 17—23].

Внеучебные занятия — это занятия вне обязательных занятий физической культурой. Они организуются в форме: самостоятельных занятий; занятий в спортивных секциях; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники) [4].

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные занятия по физической культуре и спорту» создают условия необходимые для нормального функционирования организма студенческой молодежи.

Спортивно-массовая работа в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов (СПбГУП) является продолжением учебного процесса. Эта работа направлена на пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности, спортивного мастерства и активного отдыха студенческой молодежи.

Организация спортивно-массовой работы в вузе — это сложный и многогранный процесс, эффективность которого зависит от сплоченных и скоординированных действий коллектива в целом [9, с. 156—160].

Цель работы: Организация спортивно-массовой работы во внеучебное время для повышения двигательной активности студентов.

Задачи:

1. Выявить активность участия студентов 1—3-х курсов 5 факультетов (искусств, культуры, конфликтологии, экономического и юридического) в спортивно-массовых мероприятиях во внеучебное время.
2. Провести сравнительный анализ внеаудиторной спортивно-массовой активности студентов 1, 2 и 3 курсов.

Организация исследования. В СПбГУП существует общественная спортивная организация — студенческий спортивный клуб. Координирует работу клуба спортивный организатор университета, назначенный ректором СПбГУП преподаватель кафедры физического воспитания. В состав студенческого спортивного клуба входят совет и актив клуба, состоящие из студентов, выразивших добровольное согласие принимать участие в реализации цели и задач клуба.

Основной целью студенческого спортивного клуба является создание социокультурной среды, в которой здоровый образ жизни и физическое совершенствование являются осознанным приоритетом для каждого студента.

Спортивный клуб работает во взаимодействии с руководством кафедры физического воспитания СПбГУП, деканатами и студенческим активом университета, согласует принципиальные вопросы своей деятельности с администрацией СПбГУП.

Для формирования у студентов СПбГУП осознанного отношения к собственному здоровью и потребности в физически активном образе жизни используются разнообразные формы внеучебной работы.

Преподавателями кафедры физического воспитания и тренерами спортивно-оздоровительного

комплекса (СОК) им. М. М. Боброва, находящегося на территории СПбГУП, проводятся спортивные секционные и групповые занятия. В спортивных секциях студенты занимаются бесплатно, а групповые занятия посещают платно.

Для определения с выбором секции в течение первых двух недель сентября для студентов тренерами организовываются открытые занятия по расписанию работы секции. Если студент выбирает бесплатную спортивную секцию, то он подходит на кафедру физического воспитания и записывается на нее. Если студент выбирает платные групповые занятия, то он оплачивает определенное количество занятий у администратора СОКа.

В спортивно-оздоровительном комплексе работает тренажерный зал с современными тренажерами. В этом зале студенты СПбГУП могут заниматься платно как самостоятельно, так и с инструктором.

Студенты университета принимают участие во внутренних соревнованиях, таких как комплексная Спартакиада СПбГУП. Организация и проведения соревнований осуществляется преподавателями кафедры физического воспитания и активом студенческого спортивного клуба.

Также студенты СПбГУП участвуют во внешних соревнованиях: Чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего образования, традиционные массовые соревнования Санкт-Петербурга и соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актив студенческого спортивного клуба, спортивный отдел студенческого совета Дома студентов, Первичная профсоюзная организация и преподаватели кафедры физического воспитания организуют и проводят физкультурно-массовые мероприятия, которые называются «Дни физической культуры и спорта».

В работе был проведен анализ спортивно-массовой работы организованной в 2018/19 учебном году.

В сентябре 2018/19 учебного года был разработан календарь спортивно-массовых мероприятий отдельно на осенний и весенний семестр.

На первом этапе календарь разрабатывался активом студенческого спортивного клуба совместно со спортивным организатором университета. На втором этапе он согласовывался с тренерско-преподавательским составом кафедры физического воспитания. На третьем этапе был утвержден заведующим кафедрой физического воспитания на заседании кафедры.

В календаре прописываются даты таких мероприятий как: внутри университетские соревнования по разным видам спорта на «Приз Первокурсника» и в рамках Спартакиады СПбГУП, «Дни физической культуры и спорта», собрания со спортивным активом.

Также активом спортивного студенческого клуба совместно со спортивным отделом студенческого совета Дома студентов и Первичной профсоюзной организацией разрабатывался план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий «Дней физической культуры и спорта» на осенний и весенний семестр. План был утвержден спортивным организатором университета.

Вся информация о спортивно-массовых мероприятиях распространялась среди студентов через актив студенческого спортивного клуба. Одной из функций спортивного организатора является своевременное информирование одноклассников о предстоящих мероприятиях.

Также у спортивного клуба была организована группа в социальных сетях «Спорт и жизнь СПбГУП». В эту группу подписаны практически все студенты университета. В этой группе любой студент университета мог найти информацию, как о предстоящих, так и о прошедших спортивно-массовых мероприятиях.

Еще одна из функций спортивного организатора это ведение пропаганды здорового образа жизни. Эта пропаганда велась с использованием различных постов в группе в социальных сетях, также на собственном примере. Ориентируясь на спортивных организаторов, студенты СПбГУП активно принимали участие в спортивной жизни университета.

Участие студентов в спортивно-массовой работе поощрялось на уровне университета (университетские и факультетские благодарности) и на уровне кафедры физического воспитания (дополнительные баллы к аттестации и зачету по физической культуре).

На протяжении всего учебного года проводилась комплексная Спартакиада университета среди факультетов.

Первокурсники СПбГУП приняли участие в соревнованиях на «Приз Первокурсника» по 8 видам спорта: легкоатлетический кросс, волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, бадминтон, шахматы и мини-футбол.

Студенты с 1 по 3 курс приняли участие в соревнованиях в рамках Спартакиады СПбГУП по 11 видам спорта: легкоатлетический кросс, легкоатлетическая эстафета, волейбол, баскетбол, арм-

рестлинг, настольный теннис, дартс, бадминтон, шахматы, мини-футбол и туристическое многоборье.

Все соревнования проводились по окончании учебного дня по разработанным тренерами расписаниям соревнований.

В осеннем и весеннем семестрах 2018/19 учебного года было проведено по 6 «Дней физической культуры и спорта». Мероприятия проводились по воскресеньям 2 раза в месяц по 2,5 часа.

В 2018/19 учебном году в СПбГУП работали 9 бесплатных спортивных секций: волейбол, баскетбол, спортивная аэробика, мини-футбол, настольный теннис, шахматы, бадминтон, спортивный туризм и черлидинг. Также в СОКе им. М. М. Боброва проводились платные групповые занятия по 4 направлениям: стрейчинг, силовая тренировка, пилатес и степ-аэробика. Все занятия были организованы после 16.00 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Индивидуальные платные занятия в тренажерном зале проводились в свободное от учебы время с понедельника по субботу. Количество занятий в неделю и время одного занятия устанавливалось самим студентами (индивидуально).

Студенты СПбГУП приняли участие в соревнованиях разного уровня: Чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего образования, IV Молодежный фестиваль Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Студенческий марафон», турнир «Невская грация» и открытый Чемпионат Санкт-Петербурга по спортивной аэробике, Звездная эстафета. Студенты также приняли участие в товарищеских встречах с другими вузами Санкт-Петербурга.

В конце мая 2019 года активу студенческого спортивного клуба (60 спортивных организаторов) было дано задание по сбору информации о посещаемости спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время в учебной группе за 2018/19 учебный год.

В результате проведенного анализа отчетов от 60 спортивных организаторов 5 факультетов (факультет искусств, культуры, конфликтологии, экономической и юридической) были получены данные по 1279 студентам 1—3-х курсов. Полученные данные были обработаны стандартной программой Excel.

Результаты исследования. Обработав и проанализировав данные, собранные спортивными организаторами, была получена следующая информация.

Вначале рассмотрим результаты активности к посещению студентами 1—3-х курсов бесплатных спортивных секций, платных групповых и индивидуальных занятий (рис.1 и 2).

На рис. 1 видно, что в осеннем семестре активность к посещению бесплатных спортивных секций у студентов 1-го курса была выше, чем у студентов других курсов (13 %).

В весеннем семестре этот показатель у студентов 1-го курса снизился до 8 %, но вырос уже показатель у студентов 2 курса с 10 % до 13 %. Активность к посещению студентов 3 курса бесплатных спортивных секций оставалась практически на одном уровне 8—9 %.

На рис. 2 видно, что активность к посещению студентами 3 курса платных занятий была выше как в осеннем, так и в весеннем семестре по сравнению с активностью студентов 1 и 2-х курсов (35—37 %). По полученным данным студенты 3-го курса активней ходили заниматься в тренажерный зал, чем на групповые занятия.

Активность к посещению студентами 1-го курса платных секций была практически на одном уровне (5—6 %).

Этот же показатель у студентов 2-го курса в весеннем семестре снизился по сравнению с осенним семестром с 14 до 10 %.

Сравнения данные активности к посещению студентами 1-го курса в осеннем и весеннем семестрах бесплатных и платных занятий между факультетами мы выявили.

Активность к посещению студентами бесплатных спортивных секций в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром на всех 5 факультетах (факультет искусств, культуры, конфликтологии, экономической и юридический) значительно снизилась (с 17 до 10 %).

Активность к посещению первокурсниками платных групповых и индивидуальных занятий в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром снизилась на юридическом факультете (с 9 до 6 %), на факультете культуры активность

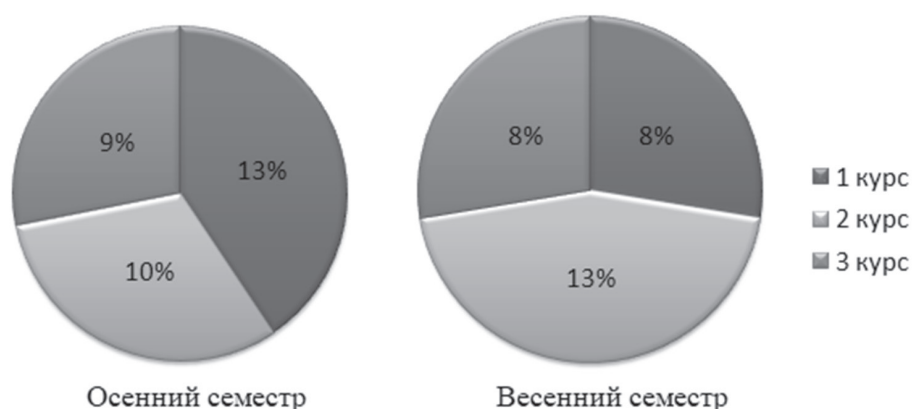


Рис. 1. Активность к посещению студентами 1—3-х курсов бесплатных спортивных секций в осеннем и весеннем семестрах

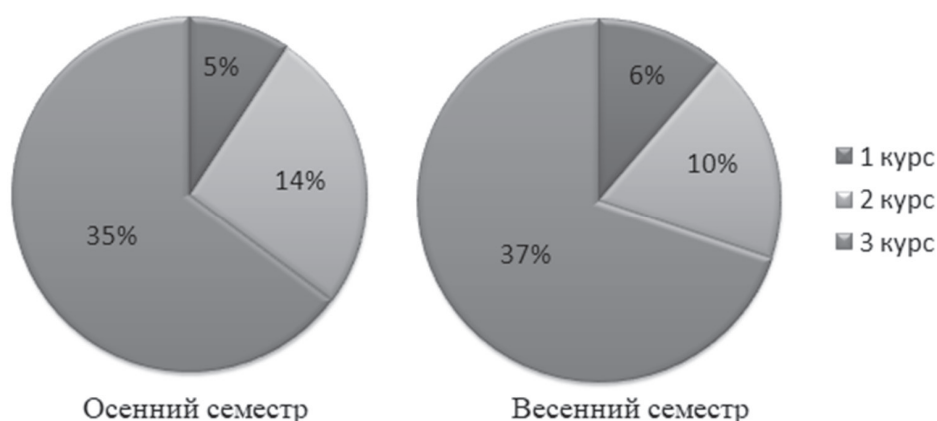


Рис. 2. Активность к посещению студентами 1—3-х курсов платных индивидуальных и групповых занятий в осеннем и весеннем семестрах

осталась без изменений (7 %), а на факультетах искусств, конфликтологии и экономическом активность немного повысилась (с 7 до 11 %).

Сравнивая результаты активности к посещению студентами 2-го курса в осеннем и весеннем семестрах бесплатных спортивных секций и платных групповых и индивидуальных занятий между факультетами мы получили.

Активность к посещению студентами бесплатных спортивных секций в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром повысилась на всех факультетах за исключением факультета культуры (факультет искусств с 11 до 15 %, конфликтологии с 13 до 17 %, экономический с 16 до 21 % и юридический с 9 до 15 %). Активность студентов факультета культуры осталась на прежнем уровне 4 %.

Активность к посещению студентами 2-го курса платных групповых и индивидуальных занятий в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром на 3 факультетах (факультет конфликтологии, экономический, юридический) значительно снизилась (с 21 до 12 %). На факультете искусств этот показатель остался на том же уровне (4 %), а вот на факультете культуры он вырос с 8 до 11 %.

Сравнивая полученные данные активности к посещению студентами 3 курса в осеннем и весеннем семестрах бесплатных спортивных секций и платных индивидуальных и групповых занятий между факультетами мы выявили.

Активность к посещению студентами всех 5 факультетов (факультет искусств, конфликтологии, культуры, экономический и юридический)

бесплатных спортивных секций в весеннем семестре по сравнению с осенним семестром практически не изменилась.

Изменения произошли в активности к посещению студентами платных индивидуальных и групповых занятий. На факультетах конфликтологии и культуры этот показатель вырос с 35 до 38 % и с 13 до 23 % соответственно. На факультете искусств и экономическом факультете активность к посещению студентами платных занятий осталась на прежнем уровне (29 и 45 %). На юридическом факультете активность студентов снизилась с 67 до 61 %.

Рассмотрим подробно результаты активности к посещению студентами 1—3-го курсов «Дней физической культуры и спорта» в течение учебного года (рис. 3).

Как видно на рис. 3 активными в 2018/19 учебном году оказались студенты 2-го курса факультетов конфликтологии, культуры и юридического (40, 50 и 70 %). На факультете искусств активными были студенты 1-го курса (44 %), а на экономическом факультете — 3-го курса (74 %).

3-й курс экономического факультета оказался самым активным среди анализируемых факультетов и курсов, а вот 3-й курс факультета культуры — самым неактивным.

Анализ результатов активности к посещению студентами 1—3-х курсов «Дней физической культуры и спорта» на протяжении всего учебного года показал, что студенты 2-го курса активней студентов других курсов посещали эти физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеучебное время.

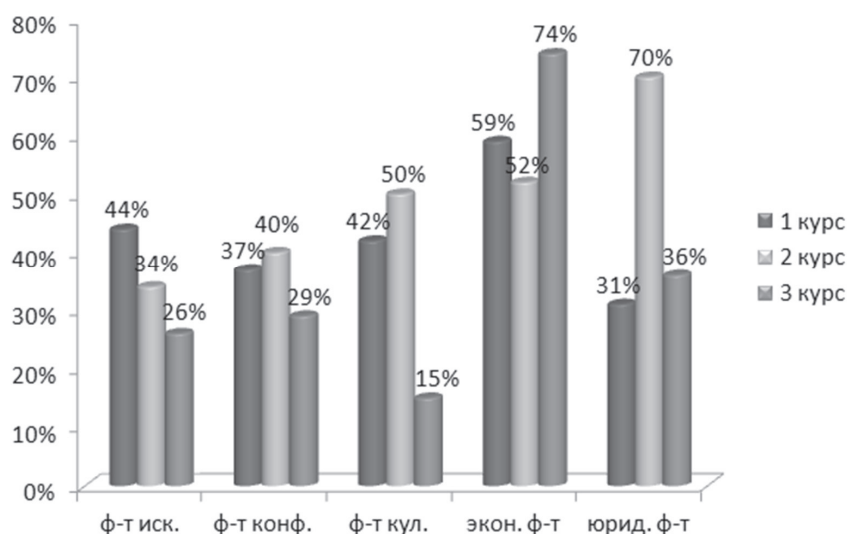


Рис. 3. Активность посещения студентами 1—3-х курсов «Дней физической культуры и спорта» в 2018/19 уч. г.

Проанализировав отчеты спортивных организаторов СПбГУП по еще одной форме занятий физической культурой во внеучебное время это участия в соревнованиях, были получены следующие результаты (рис. 4, 5).

На рис. 4 видно, что больше всего первокурсников на юридическом факультете (43 %) приняло участие в соревнованиях на «Приз Первокурсника», меньше всего — на факультете искусств (16 %).

На диаграмме рис. 5 видно, что студенты 2-го курса факультетов культуры, экономического и юридического активнее других курсов этих факультетов участвовали в Спартакиаде СПбГУП. На факультете искусств студенты 3-го курса вообще не приняли участие в соревнованиях, а актив-

ными оказались студенты 1-го курса. На факультете конфликтологии активными были студенты 3-го курса.

В заключение рассмотрим активность к посещению студентами 1—3-х курсов любых, организованных тренерско-преподавательским составом кафедры физического воспитания, спортивно-массовых мероприятий в 2018/19 учебном году (рис. 6).

На рис. 6 видно, что в весеннем семестре активность к посещению студентами спортивно-массовых мероприятий повысилась по сравнению с осенним семестром с 672 до 873 человек.

В осеннем семестре 52 % студентов были активны, 48 % не посетили ни одного спортивно-массового мероприятия. В весеннем семестре

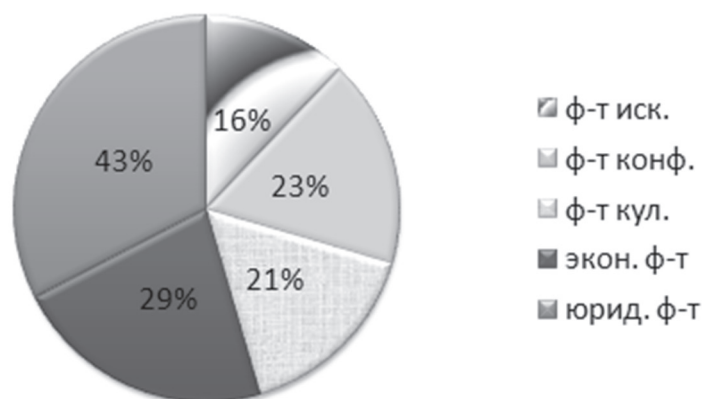


Рис. 4. Количество первокурсников принявших участие в соревнованиях на «Приз Первокурсника» в 2018/19 уч. г. (в процентах)

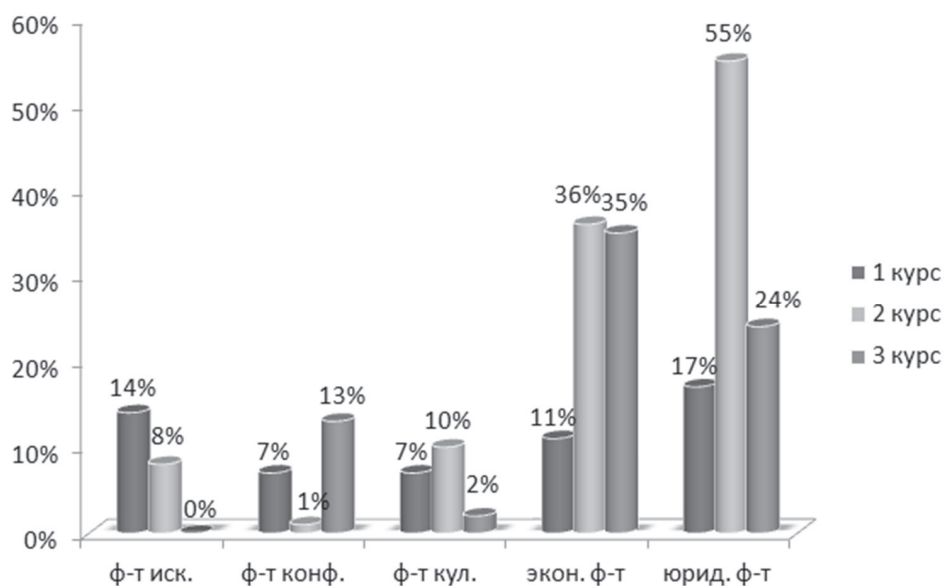


Рис. 5. Количество студентов 1—3-х курсов, принявших участие в Спартакиаде СПбГУП 2018/19 уч. г. (в процентах)

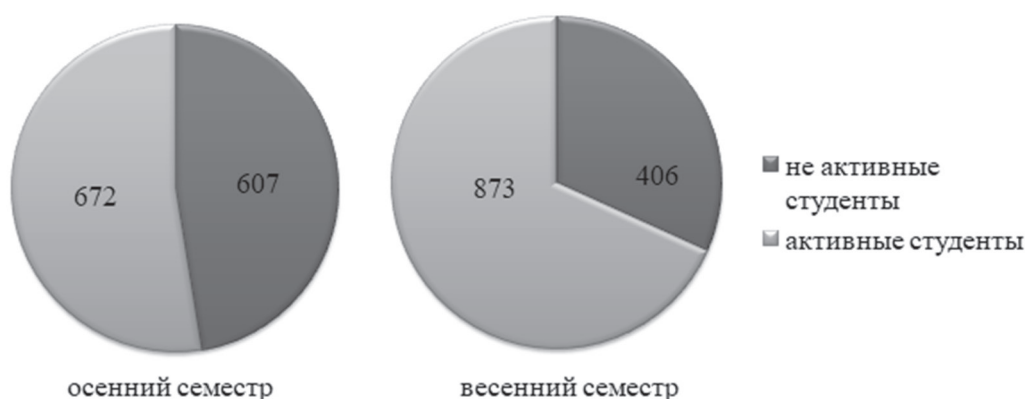


Рис. 6. Количество студентов 1—3-х курсов участвующих и не участвующих в спортивно-массовых мероприятиях в 2018/19 уч. г.

процент не активных студентов понизился и составил 32 %, а процент активных повысился и составил 68 %.

Заключение. Проанализировав активность участия студентов 1—3-х курсов 5 факультетов в спортивно-массовых мероприятиях во внеучебное время можно сделать следующие выводы:

1. В СПбГУП, организованные тренерско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и студенческим спортивным клубом, спортивно-массовые мероприятия предназначены для участия студентов представителей различных видов спорта, разного уровня подготовки и разных медицинских групп здоровья.
2. За счет спортивно-массовой работы проводимой во внеучебное время повысилась двигательная активность студентов СПбГУП. 68 % от всех студентов 1—3-х курсов активно посещали спортивно-массовые мероприятия.
3. Более активными к посещению спортивно-массовых мероприятий во внеучебное время оказались студенты 2-го курса. Объяснить это можно тем, что студенты 1-го курса сильно загружены учебной нагрузкой, а студенты 3-го курса помимо учебы уже работают.

Список литературы

1. Ванькова, А. Актуальность процесса релаксации на занятиях по физическому воспитанию на современном этапе высшего образования / А. Ванькова, Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. — 2010. — №2. — С. 31—33.
2. Перевозникова, Н. И. Организация сохранения и укрепления здоровья студентов / Н. И. Перевозникова // Физическая культура и здоровье молодежи: XIV Всероссийская научно-практиче-

ская конференция. — Санкт-Петербург : СПбГУП, 2018. — С. 74.

3. Поручение Президента Российской Федерации В. В. Путина № Пр-12 от 02.01.2016 // Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту. — URL: <http://kfis.spb.ru/media/uploads/userfiles/2016/05/30/сканирование0014.pdf>.

4. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях : приказ Госкомвуза РФ № 777 от 26.07.1994 (ред. от 01.12.1999) // Сейчас.ру: новости России и мира. — URL: <https://www.lawmix.ru/pprf/75768>.

5. Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования : приказ Минобрнауки России № 686 от 02.03.2000 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=289809#06157795882447117>.

6. Примерная программа по циклу (дисциплине) Физическая культура // Министерство образования и науки Российской Федерации. — URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/ppd/20110323164024.pdf>.

7. Ушаков, С. В. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе / С. В. Ушаков, В. Ю. Акулов, М. П. Тищенко // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : сб. науч. тр. участников X Междунар. науч.-практ. конф. — Тула : Изд-во ТулГУ, 2015. — С. 17—23.

8. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон № 329-ФЗ от 04.12.2007 // КонсультантПлюс. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

9. Чистякова, Е. В. Организация спортивно-массовой работы в СПбГУП / Е. В. Чистякова // Физическая культура студентов : Материалы

63-й С.-Петербург. межвуз. науч.-практ. конф. по физич. воспитанию студентов высш. учеб. заведений России. — Санкт-Петербург : Буревестник, 2014. — С. 156—160.

Поступила в редакцию 22 июня 2020 г.

Для цитирования: Чистякова, Е. В. Спортивно-массовая работа как часть воспитательной деятельности университета / Е. В. Чистякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 55—63.

Сведения об авторе

Чистякова Екатерина Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия. <https://orcid.org/0000-0003-3046-1003>. Katarina-skvo@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 55—63.

Sports and mass work as part of educational activities university's

Chistyakova E.V.

*Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, Saint-Petersburg, Russia.
Katarina-skvo@mail.ru*

The system of organization of sports and mass work in extracurricular time was developed by the coaching and teaching staff of the Department of physical education and the student sports club at the Saint Petersburg Humanitarian University of Trade Unions and the questions on the topic were considered.

Relevance. In higher education institutions, an integral part of the educational process is the discipline “Physical culture and sport” and “Elective courses in physical culture and sport”. Sports and mass work is a continuation of training sessions. The organization of this work is a complex and multifaceted process, the effectiveness of which depends on the cohesive and coordinated actions of the team as a whole.

Problem, goal, tasks. The purpose of the article is to organize sports and mass work in extracurricular time to increase the motor activity of students. Tasks: to identify the activity of participation of students of 1—3 courses of 5 faculties (arts, culture, conflictology, economics and law) in sports and mass events during extracurricular time and to conduct a comparative analysis of activity between students of 1, 2 and 3 courses.

Materials and Methods of research. The analysis of sports and mass work organized in the 2018/19 academic year was carried out. The activity to attend free sports sections, group and individual paid classes, participation in competitions within the framework of the SPbGUP complex Spartakiad, participation in physical culture and recreation events was analyzed.

Results and discussion. After processing and analyzing the data on attendance of sports events at the University, information was obtained. Students of the 2nd year were very active in attending free sports sections. Students of the 3rd year were very active in attending paid group and individual classes. After analyzing the activity to attend the “Days of physical culture and sports”, it turned out that the most frequently attended these events were students of the 2nd year of 3 faculties: conflictology, culture and law. Students of the 2nd year of 3 faculties: culture, Economics and law made a greater contribution to the complex sports Contest.

Conclusions and conclusion. Conclusions: due to sports and mass work carried out in extracurricular time, the motor activity of students increased; students of the 2nd year were more active.

Keywords: *physical education, students, sports and mass work, organization, activity.*

References

1. Vankova A. Aktualnost processa relaksacii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu na sovremennom etape vysshego obrazovaniya [Relevance of the relaxation process in physical education classes at the present stage of higher education]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 2010, no. 2, pp. 31—33. (In Russ.).
2. Perevoznikova N.I. Organizaciya sohraneniya i ukrepleniya zdorovya studentov [Organization of preservation and promotion of students ‘ health]. *Fizicheskaya kultura i zdorove molodezhi* [Physical culture and youth health]. Saint-Petersburg, 2018. Pp. 74. (In Russ.).
3. Poruchenie Prezidenta Rossijskoj Federacii V.V. Putina no. Pr-12 ot 02.01.2016 [Order of the

President of the Russian Federation V.V. Putin no. PR-12 from 02.01.2016]. *Pravitelstvo Sankt-Peterburga. Komitet po fizicheskoy kulture i sportu* [Government of Saint Petersburg. Committee on physical culture and sport]. Available at: <http://kfis.spb.ru/media/uploads/userfiles/2016/05/30/сканирование0014.pdf>. (In Russ.).

4. Ob organizacii processa fizicheskogo vospitaniya v vysshih uchebnyh zavedeniyah [On the organization of the process of physical education in higher educational institutions]. *Sejchas.ru: novosti Rossii i mira* [Now.ru: news of Russia and the world]. Available at: <https://www.lawmix.ru/pprf/75768>. (In Russ.).

5. Ob utverzhdenii gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov vysshego professional'nogo obrazovaniya [On approval of state educational standards of higher professional education]. *KonsultantPlyus* [ConsultantPlus]. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=289809#06157795882447117>. (In Russ.).

6. Primernaya programma po tsiklu (discipline) Fizicheskaya kul'tura [Sample program for the cycle (discipline) Physical Culture]. *Ministerstvo*

obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federatsii [Ministry of education and science of the Russian Federation]. Available at: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/ppd/20110323164024.pdf>. (In Russ.).

7. Ushakov S.V., Akulov V.Y., Tishchenko M.P. Fizkulturno-ozdorovitel'naya i sportivno-massovaya rabota v vuze [Sports and recreation and mass sports work at the University]. *Fizicheskaya kultura i sport studentcheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya* [Physical culture and sport of students in modern conditions: problems and prospects of development]. Tula, 2015. Pp. 17—23. (In Russ.).

8. O fizicheskoy kulture i sporte v Rossijskoj Federatsii [On physical culture and sport in the Russian Federation]. *KonsultantPlyus* [ConsultantPlus]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038. (In Russ.).

9. Chistyakova E.V. Organizaciya sportivno-massovoj raboty v SPbGUP [Organization of sports-mass work in SPbGUP]. *Fizicheskaya kul'tura studentov* [Physical culture of students]. St. Petersburg, 2014. Pp. 156—160. (In Russ.).

ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С. Б. Шарманова, О. А. Новоселова

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Авторами разработаны комплексы упражнений с использованием координационной лестницы для детей старшего дошкольного возраста, включающие разновидности ходьбы, бега, прыжков, упражнений с мячом и подвижные игры.

Ключевые слова: *дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание, координационная лестница.*

Актуальность. Необходимость перманентного поиска путей повышения эффективности дошкольного физического воспитания обусловлена следующим:

- именно дети дошкольного возраста, по оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения, определяют демографический потенциал любой страны и генофонд нации [1];
- несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей 0—14 лет: число здоровых лиц, отнесённых к I группе, не превышает 10 % [3; 4];
- до 80 % детей, поступающих в первые классы общеобразовательных школ, не могут выполнить требования школьной программы по физической культуре [8; 9];
- в многочисленных научных исследованиях доказан незаменимый вклад физического воспитания в формирование здоровья детей, их всестороннее развитие [1—3; 5—7].

Цель работы заключалась в обосновании эффективности применения координационной лестницы в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе МАДОУ «Детский сад № 350 города Челябинска», с участием воспитанников подготовительных к школе групп (6—7 лет).

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Координационная лестница — физкультурно-спор-

тивный инвентарь, представляющий собой две ленты, между которыми с интервалом 40 см установлены планки шириной 50 см. В процессе занятий по физической культуре мы применяли две координационные лестницы длиной 6 м (рис. 1).



Рис. 1. Координационная лестница длиной 6 м

Несомненными преимуществами применения координационной лестницы в процессе физического воспитания являются:

- её компактность, доступность, в том числе, относительно невысокая стоимость;
- многообразие упражнений;
- возможность использования музыкального сопровождения;
- возможность реализации принципа интеграции образовательных областей.

Нами разработаны комплексы упражнений на координационной лестнице (табл. 1). Разработанные комплексы с октября 2018 года по апрель 2019 года включались в содержание занятий по физической культуре, проводимых в зале, два раза в неделю; третье занятие проводилось на открытом воздухе и строилось на преимущественном использовании подвижных игр.

Исходное тестирование (сентябрь 2018 г.) не выявило достоверных различий показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

В обеих группах при итоговом тестировании (май 2019 г.) наблюдалось достоверное улучшение

Таблица 1

Примеры комплексов упражнений на координационной лестнице

Описание упражнений	Методические указания
<i>Комплекс № 1</i>	
для подготовительной части занятия; выполняется поточно при передвижении по периметру площадки в колонне по одному, дистанция два шага	
Разновидности ходьбы:	
1. Перешагивая через планки лестницы	Один шаг в каждый отсек
2. То же, сгибая ноги вперёд	Выше колени. Руки на пояс, в стороны
3. Приставными шагами правым и левым боком, перешагивая через планки	Спина прямая; один шаг в каждый отсек. Руки за спину, к плечам и др.
4. То же, сгибая ноги вперёд, руки на пояс	Выше поднимать колени
5. Выпадами, перешагивая через отсек	Руки произвольно
6. Выпадами приставными шагами правым и левым боком, перешагивая через отсек	Выпад глубже
<i>Комплекс № 2</i>	
для подготовительной части занятия; выполняется поточно при передвижении по периметру площадки в колонне по одному, дистанция два шага	
Разновидности бега:	
1. Семенящий бег через планки лестницы	Один шаг в каждый отсек
2. Бег, правая внутри, левая снаружи	Один шаг правой в каждый отсек
3. Бег, левая внутри, правая снаружи	Один шаг левой в каждый отсек
4. Бег, сгибая ноги вперёд, через планки лестницы	Бежать по одной линии, один шаг в каждый отсек
5. То же, сгибая ноги назад	Точно по отсекам
6. Бег, поднимая прямые ноги вперёд, через планки лестницы	Стопы, колени вытянуты
<i>Комплекс № 3</i>	
для основной части занятия; выполняется поточно	
Разновидности прыжков и ползаний:	
1. Прыжки толчком двумя с продвижением вперед через планки лестницы	Один прыжок в каждый отсек
2. Передвижение в упоре стоя согнувшись, перешагивая руками и ногами через планки лестницы	Колени втянуть
3. Прыжки ноги вместе — ноги врозь с продвижением вперед через планки лестницы	«Классики»: прыжок на две в отсек, обе ноги внутри лестницы, прыжок ноги врозь в отсек, обе ноги снаружи
4. Упор лежа правым боком к лестнице; передвижение в упоре лежа приставными шагами вправо, перешагивая руками через планки лестницы	Руки прямые
5. Прыжки с продвижением вперед через планки лестницы, одна нога снаружи, другая внутри	«Лыжные прыжки»: один прыжок в каждый отсек
6. Упор лежа левым боком к лестнице; передвижение в упоре лежа приставными шагами вправо, перешагивая ногами через планки лестницы	Руки прямые, голова, туловище и ноги на одной линии
<i>Комплекс № 4</i>	
для основной части занятия; выполняется поточно	
Разновидности прыжков:	
1. Прыжки правым боком толчком двумя с продвижением вправо через планки лестницы руки на пояс	Один прыжок в каждый отсек
2. То же левым боком	Один прыжок в каждый отсек
3. Прыжки на правой с продвижением вперед через планки лестницы	Один прыжок в каждый отсек
4. То же на левой	Один прыжок в каждый отсек
5. Прыжки «зигзагом» толчком двумя с продвижением вперед	Прыжок вперед в отсек — обе ноги внутри — прыжок вправо — обе ноги снаружи

Продолжение табл. 1

Описание упражнений	Методические указания
6. Прыжки толчком двумя с продвижением вперед с поворотами направо и налево	Руки на пояс; контроль по носкам ног; в каждый отсек
<i>Комплекс № 5</i> для основной части занятия; выполняется поточно	
Упражнения с мячом:	
1. Отбивать мяч о пол двумя руками в каждом отсеке лестницы, перешагивая через планки. Вариант: в каждом отсеке лестницы — подбросить мяч вверх и поймать его	Отбивать мяч точно в центр отсека; постепенно увеличивать темп; то же, отбивая мяч поочередно каждой рукой. Двумя руками
2. Прыжки толчком двумя, зажав мяч между ног, через планки лестницы	Один прыжок в каждый отсек; мяч над лодыжками ног
3. Стоя правым боком к лестнице, шагая вперед, отбивать мяч правой рукой в каждый отсек лестницы	Придерживать ладонь прямо над мячом во время движения, чтобы его отскок вверх приходился к ладони
4. То же левой рукой	Контролировать отскок мяча
5. Ведение мяча ногами «змейкой» через боковые стороны лестницы	После разучивания выполнять в быстром темпе
6. Прыжки боком толчком двумя, зажав мяч между ног, через планки	Один прыжок в каждый отсек; мяч над лодыжками ног
<i>Примеры подвижных игр для основной части занятия</i>	
1. «Быстро в домики»: построение в две шеренги напротив; и. п. — о. с., каждый ребёнок — в своем отсеке лестницы; по сигналу «Всем гулять, бегать и играть» дети бегают по площадке, по сигналу «Быстро в домики» занимают свое место на координационной лестнице	Действовать по сигналу. В отсеке лестницы сохранять положение правильной осанки. При беге уступать друг другу дорогу, использовать все свободное пространство площадки
2. «Ловишки-перебежки»: построение в две шеренги напротив; и. п. — о. с., каждый ребёнок — в своем отсеке лестницы; в центре площадки — водящий; по сигналу «Раз, два, три — лови!» дети перебегают на противоположную сторону, а водящий старается их поймать. Пойманные игроки отходят в обозначенное место. После 2—3 повторений назначают нового водящего	Действовать по сигналу. При беге уступать друг другу дорогу, использовать все свободное пространство площадки. Пойманные игроки выполняют какое-л. задание, например, 10 приседаний.
3. «Разложи и собери»: построение в две колонны, напротив каждой колонны — координационные лестницы, за ними — финишные конусы; у первых игроков в колоннах — корзина с 10 мелкими кубиками; по сигналу первые игроки бегут к финишу, раскладывая кубики по отсекам лестницы, оббегают финишный ориентир и бегут к своим колоннам, где передают корзину следующему игроку; вторые игроки бегут к финишу, собирая кубики по отсекам лестницы, оббегают финишный ориентир и бегут к своим колоннам, где передают корзину следующим игрокам и т. д.	Вместо кубиков можно использовать любые мелкие предметы, например, детали от конструктора «Лего». В каждый отсек лестницы можно положить один предмет. При возвращении к своим колоннам оббегают координационные лестницы снаружи площадки. Вариант: использовать пять мелких предметов и представлять их через отсек
4. Эстафета «Кенгуру»: построение в две колонны, напротив каждой колонны — лестницы, за ними — финишные конусы; у первых игроков в колоннах — мяч. Прыжки толчком двумя, зажав мяч между ног, через планки лестницы	Один прыжок в каждый отсек; мяч между коленями. Вариант: прыжки через отсек
<i>Примеры общеразвивающих упражнений для основной части занятия;</i> выполняются фронтально; построение в две колонны; и. п. — о. с., каждый ребёнок — в своем отсеке лестницы. Каждое упражнение повторить 8—10 раз	
1 И. п. — стойка ноги врозь, поднять лестницу, удерживая её двумя руками за ленты, руки к плечам; 1—2 — разгибая руки, лестницу вверх, вдох, 3—4 — и. п., выдох	Выполнять упражнение колоннами. Полностью разгибать руки.

Окончание табл. 1

Описание упражнений	Методические указания
2. И. п. — то же; 1 — разгибая руки, лестницу вверх, 2 — наклон вправо, 3 — то же, что на 1, 4 — и. п., 5—8 — то же влево	Выполнять упражнение колоннами. Наклон ниже. Ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу
3. Перестроение в шеренги. И. п. — стойка ноги врозь, поднять лестницу, удерживая её двумя руками за планки на уровне пояса; 1 — присесть, положить лестницу на пол, 2 — встать, 3 — присесть, взять лестницу, 4 — и. п.	Перестроение поворотом на месте. Выполнять упражнение шеренгами. Спина прямая
4. И. п. — то же; 1 — наклон вперёд, положить лестницу на пол, 2 — встать, 3 — наклон вперёд, взять лестницу, 4 — и. п.	Выполнять упражнение шеренгами. Ноги прямые
5. И. п. — лестница на полу, стойка ноги врозь в отсеке лестницы, руки на плечи друг другу; 1—2 — выпад правой вперед, коснуться пола коленом левой, 3—4 — и. п., 5—8 — то же левой	Выполнять упражнение шеренгами. Выпад глубже. Спина прямая
6. Перестроение в колонны. И. п. — стойка ноги вместе в отсеке лестницы, руки на плечи друг другу; 1 — прыжком стойка ноги врозь, обе стопы снаружи, 2 — прыжком и. п.	Перестроение поворотом на месте. Выполнять упражнение колоннами. Прыгать легко, бесшумно. Согласовывать свои движения с движениями партнеров

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности детей до эксперимента (сентябрь): при $t \geq 2,04$ различия достоверны

Показатели, единицы измерения	Контрольная группа (n = 21)	Экспериментальная группа (n = 22)	t	p
	($X \pm \sigma$)	($X \pm \sigma$)		
Бег 30 м, с	7,6 ± 0,5	7,7 ± 0,5	0,30	> 0,05
Бег 3×10 м, с	10,9 ± 0,6	10,7 ± 0,8	0,43	> 0,05
Смешанное передвижение 1000 м, с	484,9 ± 30,9	487,1 ± 31,1	0,11	> 0,05
Прыжок в длину, см	125,1 ± 11,1	124,4 ± 10,9	0,10	> 0,05
Сгибание — разгибание рук в упоре лежа, раз	3,9 ± 0,3	3,6 ± 0,4	1,30	> 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	15,1 ± 0,7	15,9 ± 0,8	0,41	> 0,05
Наклон вперед стоя, см	0,6 ± 0,1	0,5 ± 0,1	1,52	> 0,05

показателей физической подготовленности, что можно объяснить как естественными процессами роста и развития детей, так и двигательным режимом, предусматривающим сочетание самостоятельной двигательной деятельности детей и организованные формы физического воспитания, проводимые в детском саду.

Однако выявлены достоверные различия показателей физической подготовленности в четырех контрольных упражнениях из шести: дети экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы в результатах бега 30 м, челночного бега 3×10 м, смешанного передвижения 1000 м и прыжка в длину с места (табл. 3).

В экспериментальной группе наблюдались и более высокие темпы прироста показателей фи-

зической подготовленности, рассчитанные по формуле S. Brody (рис. 2).

Наряду с тестированием физической подготовленности оценивали уровень двигательных умений детей по 5-балльной шкале по представленным ниже критериям (табл. 4). При сравнении исходного и итогового уровня освоения двигательных умений детей экспериментальной и контрольной групп не выявлено достоверных различий (табл. 5).

В то же время после эксперимента в экспериментальной группе было больше детей, проявивших высокий уровень освоения двигательных умений — 54,5 %, тогда как в контрольной группе — 33,3 % (рис. 3).

Таким образом, включение разработанных комплексов упражнений с использованием



Рис. 2. Темпы прироста результатов физической подготовленности испытуемых в процессе эксперимента, %

Условные обозначения: 1 — бег 30 м, 2 — челночный бег 3×10 м, 3 — смешанное передвижение 1000 м, 4 — прыжок в длину, 5 — сгибание – разгибание рук в упоре лежа, 6 — поднимание туловища, 7 — наклон вперед

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности детей после эксперимента (май): при $t \geq 2,04$ различия достоверны

Показатели, единицы измерения	Контрольная группа (n = 21)	Экспериментальная группа (n = 22)	t	p
	(X ± σ)	(X ± σ)		
Бег 30 м, с	7,3 ± 0,4	6,7 ± 0,3	2,66	< 0,05
Бег 3×10 м, с	10,5 ± 0,3	10,0 ± 0,3	2,50	< 0,05
Смешанное передвижение 1000 м, с	446,2 ± 20,3	418,0 ± 19,9	2,14	< 0,05
Прыжок в длину, см	130,2 ± 5,3	138,1 ± 4,9	2,75	< 0,05
Сгибание — разгибание рук в упоре лежа, раз	7,9 ± 0,5	8,3 ± 0,6	1,11	> 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	20,2 ± 2,5	22,0 ± 2,9	1,01	> 0,05
Наклон вперед, см	1,0 ± 0,2	1,5 ± 0,3	1,53	> 0,05

Таблица 4

Уровень освоения двигательных умений

Отличный 5 баллов	Хороший 4 балла	Удовлетворительный 3 балла
Технически правильно, уверенно, точно выполняет все предусмотренные программой физические упражнения. Самоконтроль, самооценка постоянны. Проявляет устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями	Технически правильно выполняет большинство упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль, самооценка не постоянны. Иногда замечает свои ошибки. Проявляет устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями	Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных играх. Интерес к занятиям физическими упражнениями снижен

Таблица 5

Сравнение показателей освоения двигательных умений детей 6—7 лет контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента: различия достоверны при $t \geq 2,04$

Показатели, единицы измерения	Контрольная группа (n = 21)	Экспериментальная группа (n = 22)	t	p
	($X \pm \sigma$)	($X \pm \sigma$)		
<i>До эксперимента</i>				
Уровень двигательных умений, баллы	3,66 ± 0,3	3,64 ± 0,3	0,06	> 0,05
<i>После эксперимента</i>				
Уровень двигательных умений, баллы	4,33 ± 0,3	4,54 ± 0,3	0,56	< 0,05

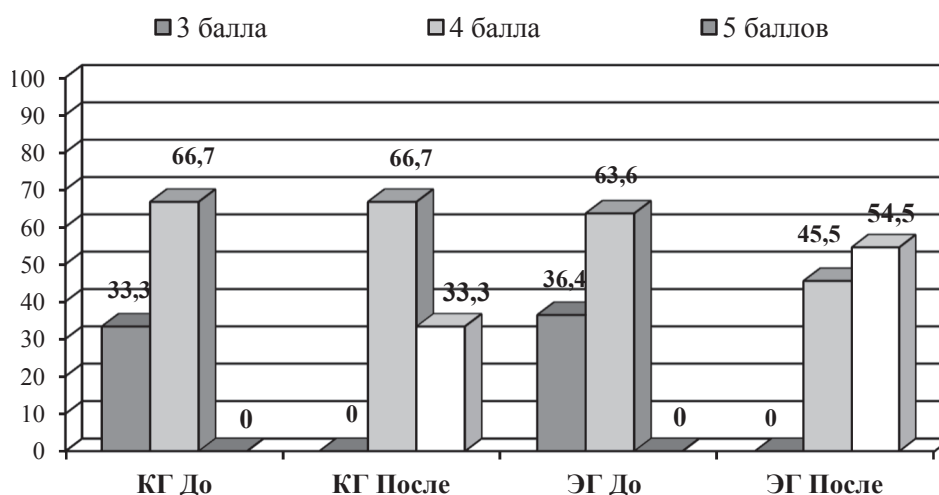


Рис. 3. Исходный и итоговый уровень освоения двигательных умений у детей контрольной и экспериментальной групп, %

Условные обозначения: КГ — контрольная группа, ЭГ — экспериментальная группа, До — до эксперимента, После — после эксперимента

координационной лестницы в содержание занятий по физической культуре способствовало повышению уровня физической подготовленности детей 6—7 лет.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности упражнений с использованием координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, так как они обеспечивают положительную динамику показателей физической подготовленности детей 6—7 лет.

Список литературы

1. Абид, С. Х. К проблеме использования в дошкольных образовательных организациях фитнес-технологий, направленных на интенсификацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / С. Х. Абид, Н. И. Дворкина // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубан-

ского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — № 1. — С. 5—7.

2. Абрамова, Т. Ф. Физическое состояние детей 6—10 лет с учетом организации двигательной активности / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, А. В. Полфунтикова, А. В. Малинин // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 12. — С. 73—75.

3. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста / А. А. Баранов // Дошкольное воспитание. — 2009. — № 9. — С. 6—11.

4. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал. — 2018. — Т. 99, № 4. — С. 698—705.

5. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей современной России : монография / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова,

Р. Н. Терлецкая. — Москва : ПедиатрЪ, 2018. — 120 с.

6. Бочарова, А. Н. Двигательная активность как средство укрепления здоровья дошкольника / А. Н. Бочарова, Е. Н. Каплина, Е. Н. Бушмакина, А. Г. Юдина // Образовательные инновации: опыт и перспективы : материалы межрегион. науч.-практ. конф. — Саратов, 2017. — С. 139—142.

7. Кудяшева, А. Н. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста с различным уровнем двигательной активности / А. Н. Кудяшева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — № 1. — С. 193—194.

8. Назмутдинова, В. И. Влияние уровня двигательной активности на морфофункциональное состояние и физическую подготовленность дошкольников разных стран / В. И. Назмутдинова, Ю. Е. Шахонская-Тихомирова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса : материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Тюмень : ТГУ, 2016. — С. 339—344.

9. Семенов, Л. А. Критерии оценки итоговых результатов в физическом воспитании детей в дошкольных образовательных учреждениях / Л. А. Семенов, Ю. В. Кадочникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 5. — С. 3.

Поступила в редакцию 10 июля 2020 г.

Для цитирования: Шарманова, С. Б. Применение координационной лестницы в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / С. Б. Шарманова, О. А. Новоселова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 64—72.

Сведения об авторах

Шарманова Светлана Борисовна — кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-0552-7472>. sharmanova@mail.ru;

Новоселова Ольга Анатольевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцента кафедры теории физической культуры и биомеханики, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-2546-3891>. novoselova67@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 64—72.

Use of the coordination stair in the process of physical education of preschool children

Sharmanova S.B.¹, Novoselova O.A.²

¹ Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia. sharmanova@mail.ru

² Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia. novoselova67@mail.ru

A set of exercises using the coordination stairs for older preschool children has been developed. We studied the dynamics of indicators of physical fitness of preschoolers under the influence of classes on the coordination stairs. The results obtained indicate the advisability of using the coordination stairs in the process of physical education of older preschool children.

Relevance. The relevance of the study is determined by the need for a modern search for ways to increase the effectiveness of preschool physical education.

Problem, goal, tasks. The aim of the study was to substantiate the effectiveness of the use of the coordination ladder in the physical education of older preschool children. Objectives: 1) to develop sets of exercises using a coordination ladder for children 6-7 years old; 2) to reveal the dynamics and growth rates of physical readiness indices, as well as the level of preschoolers' motor skills mastering under the influence of classes on the coordination ladder.

Research materials and methods. The research was organized on the basis of Kindergarten № 350 of the city of Chelyabinsk, with the participation of pupils of preparatory groups for school (6—7 years old) using the following methods: analysis of literary sources, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results and discussion. Complexes of exercises using the coordination ladder have been developed, including varieties of walking, running, jumping, exercises with a ball, general developmental exercises and outdoor games. The developed complexes were used in the content of physical culture lessons for children aged 6—7 years. The dynamics and growth rates of physical readiness indices, as well as the level of preschoolers' motor skills development under the influence of exercises on the coordination ladder were studied.

Conclusions and conclusion. The inclusion of the developed complexes of exercises with the use of a coordination ladder in the content of physical culture lessons contributed to an increase in the level of physical fitness of 6—7 years old children. The results obtained indicate the expediency of using the coordination ladder in the process of physical education of older preschool children.

Keywords: children of preschool age, physical education, coordination stairs.

References

1. Abid S Kh., Dvorkina N.I. K probleme ispolzovaniya v doshkolnykh obra-zovatelnykh organizatsiyakh fitnes-tekhnologiy. napravlennykh na intensivatsiyu dvigatelnoy aktivnosti detey starshego doshkolnogo vozrasta [On the problem of using fitness technologies in preschool educational institutions aimed at intensifying the motor activity of older preschool children]. *Materialy ezhegodnoy otchetnoy nauchnoy konferentsii aspirantov i soiskateley Kubanskogo gos-udarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury. sporta i turizma* [Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2019, no. 1, pp. 5—7. (In Russ.).
2. Abramova T.F., Nikitina T.M., Polfuntikova A.V., Malinin A.V. Physical condition of 6—10 year-olds in light of organization of their motor activity. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no. 12, pp.73—75. (In Russ.).
3. Baranov A. Sostoyaniye zdorovia detey doshkolnogo vozrasta [Health status of preschool children]. *Doshkolnoye vospitaniye* [Preschool education]. 2009, no. 9, pp. 6—11. (In Russ.).
4. Baranov A.A., Albitskiy V.Yu. Sostoyaniye zdorovia detey Rossii. priority ego sokhraneniya i ukrepleniya [The state of health of children in Russia, the priorities of its preservation and strengthening]. *Kazanskiy meditsinskiy zhurnal* [Kazan Medical Journal], 2018, vol. 99, no. 4, pp. 698—705. (In Russ.).
5. Baranov A.A., Albitskiy V.Yu., Namazova-Baranova L.S., Terletskaaya R.N. Sostoyaniye zdorovia detey sovremennoy Rossii [The health status of children in modern Russia]. Moscow, 2018, Pp. 698—705. (In Russ.).
6. Bocharova A.N., Kaplina E.N., Bushmakina E.N., Yudina A.G. Dvigatel'naya aktivnost kak sredstvo ukrepleniya zdorovia doshkolnika [Motor activity as a means of strengthening the health of a preschooler]. *Educational innovations: experience and prospects: materials of the interregion. scientific-practical conference*. *Obrazovatelnyye innovatsii: opyt i perspektivy* [Educational innovations: experience and prospects]. Saratov, 2017. P. 120. (In Russ.).
7. Kudyasheva A.N. Sravnitelnyy analiz pokazateley fiziche-skoy podgotovlennosti detey doshkolnogo vozrasta s razlichnym urovnem dvigatelnoy aktivnosti [Comparative analysis of indicators of physical fitness of preschool children with different levels of physical activity]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury. sporta i turizma* [Materials scientific. and scientific method. conf. faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 2019, no. 1, pp. 193—194. (In Russ.).
8. Nazmutdinova V.I., Shakhonskaya-Tikhomirova Yu.E. Vliyaniye urovnya dvigatelnoy aktivnosti na morfofunktsionalnoye sostoyaniye i fizicheskuyu podgotovlennost doshkolnikov raznykh stran [Influence of the level of motor activity on the morpho-functional state and physical fitness of preschoolers in different countries]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoy kultury i sporta. «Sport dlya vsekh» i vnedreniye vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa* [Strategy for the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture and sports. «Sport for all» and the introduction of the All-Russian physical-sports complex TRP]. Tyumen, 2016. Pp. 339—344. (In Russ.).
9. Semenov L.A., Kadochnikova Yu.V. Kriterii otsenki itogovykh rezultatov v fizicheskom vospitanii detey v doshkolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniyakh [Criteria for evaluating the final results in the physical education of children in preschool educational institutions]. *Fizicheskaya kultura: vospitaniye. obrazovaniye. Trenirovka* [Physical Culture: Education, Education, Training], 2013, no. 5, pp. 3—4. (In Russ.).

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД КАК НАПРАВЛЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева, А. А. Черникова

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

В статье рассматривается возможность решения одной из актуальных проблем в системе профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры — проблемы формирования умений и навыков практического выполнения упражнений на дисциплинах спортивно-предметного блока. Решение данной проблемы авторы связывают с научным обоснованием и внедрением метода сопряженного воздействия в учебный процесс студентов бакалавров на практических занятиях гимнастикой. Основной научной идеей реализации сопряженного метода является параллельное воздействие на две стороны подготовленности. В данной работе этими сторонами являются процесс технического совершенствования на гимнастическом снаряде бревно и процесс развития координационных способностей.

Проведенный педагогический эксперимент — диагностика двух исследуемых компонентов подготовленности — показал, что реализация в учебном процессе научно обоснованного метода сопряженного воздействия позволяет не только повысить уровень координационной подготовленности студентов, но и качественнее освоить программный материал на гимнастическом снаряде бревно.

Ключевые слова: *координационные способности, диагностика, метод сопряженного воздействия, гимнастическое бревно.*

Введение. Проблема формирования двигательных умений и навыков у студентов педагогического вуза, специальности физическая культура и спорт, обусловлены целым рядом взаимосвязанных причин. Во-первых, это переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты поколения ФГОС 3; 3+; 3++, в которых изменен статус дисциплин спортивно-предметного блока. Переведенные в вариативную часть базовых дисциплин, они существенным образом претерпели изменения в структуре учебных планов и, в большей степени, это коснулось выделяемых, на их освоение, часов, которые значительно уменьшились.

Во вторых, сложившаяся ситуация усугубляется низким уровнем двигательной подготовленности студентов поступающих на первый курс [1; 5]. Особенно низкие результаты студенты демон-

стрируют при выполнении технически сложных заданий, где успешность выполнения, в первую очередь, определяется уровнем развития координационных способностей [6; 9].

Проведенные на этом этапе интервьюирование и анкетирование студентов показали, что у большей части студентов занятия гимнастикой в школе ограничивались только акробатическими упражнениями, самыми сложными из которых были кувырок назад и стойка на лопатках [2; 8].

Проведенная на предварительном этапе оценка ранее сформированных, практических умений и навыков выполнения гимнастических упражнений у студентов первого курса показала, что только 32 % из них умеют выполнять переворот в сторону (колесо), 18 % смогли выполнить стойку на голове и руках, не упав при этом.

Было выявлено, что наиболее проблемным снарядом у девушек является бревно, которое многие из них увидели впервые только в университете, на занятиях гимнастикой. Необходимо сказать о специфичности данного снаряда, которая обусловлена его конструктивными особенностями (высота снаряда, минимальная площадь опоры), что предъявляет специфические требования к проявлению не только координационных способностей, но и значительной концентрации психологических и волевых усилий [3].

Все это определило **цель исследования** — это повышение эффективности процесса освоения практического материала на гимнастическом снаряде бревно за счет реализации в учебном процессе метода сопряженного воздействия, позволяющего параллельно с развитием координационных способностей совершенствовать и техническую подготовленность студентов.

Методы и организация исследования. На этапе предварительной подготовки педагогического исследования нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы, которые идентичны как по уровню развития основных двигательных способностей (кондиционных, координационных), так и степени сформированности практических умений и навыков выполнения упражнений на гимнастическом снаряде бревно.

В исследовании программа диагностики координационных способностей у девушек студенток состоит из блока однородных, гомогенных заданий (n-15), обладающих достаточно высокими показателями валидности и информативности, что было показано в ранее проведенных исследованиях [2; 4; 6; 8; 9]. Программа тестирования составлена таким образом, что позволяет оценивать проявление как базовых, так и специфических координационных способностей, развитие которых обусловлено, в свою очередь, спортивной специализацией студента. Оценка уровня технической подготовленности осуществлялась методом экспертных оценок с расчетом коэффициента конкуренции, который позволял устанавливать степень согласованности мнений нескольких экспертов. Оценка технической подготовленности осуществлялась по 10-бальной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов проведенного тестирования показывает, что в большинстве координационных тестов показаны результаты соответствующие среднему и ниже среднего уровня. В тоже время, в ряде тестовых заданий студенты демонстрируют достаточно высокие результаты: оценка

темпо-ритмовых способностей, где студенты воспроизводили заданный ритм прыжков; в тестах оценивающих кинестетические способности — это воспроизведение мышечного усилия в 50 % от мах. результата (становый динамометр) и в тесте оценивающим статическое равновесие — поза «Ромберга», стоя на низком бревне.

Неоднозначность полученных результатов, при выполнении тестовых заданий, диктует необходимость рассматривать в работе общий, интегральный показатель развития координационных способностей у отдельного студента. В ранее проведенных исследованиях [2; 8] именно этот показатель имел наиболее высокую взаимосвязь с уровнем технической подготовленности студентов. Необходимо сказать, что программа тестирования составлена таким образом, что каждая отдельная координационная способность оценивается блоком однородных, стандартизированных тестовых заданий, что позволяет получать объективную оценку уровня развития каждой, отдельно рассматриваемой координационной способности

На следующем этапе исследования рассматривалась взаимосвязь и влияние уровня координационной подготовленности на возможности студента осваивать программный материал на практических занятиях дисциплины гимнастика с методикой преподавания.

Выявленные взаимосвязи (рис. 1), анализ результатов педагогического опыта [7; 10], позволили скорректировать направление и содержание метода сопряженного воздействия, реализация которого позволяла совершенствуя координационную подготовленность студентов параллельно формировать умения и навыки практического выполнения гимнастических упражнений на бревне.

Обосновывая содержание экспериментальной методики мы исходили из того что все упражнения должны быть сопряжены с проявлением таких координационных способностей, как способность к равновесию, согласованию, вестибулярная устойчивость, способность к дифференцированию временных и пространственных параметров движения.

В практический комплекс сопряженного воздействия вошли две группы упражнений, первая группа упражнений выполнялась вне снаряда на акробатической дорожке или гимнастическом ковре. В этом комплексе широко представлены акробатические упражнения, стойки, равновесия, прыжки, кувырки, прыжки с вращением. Упражнения выполнялись как в обычном варианте, так и с их интерпретацией.

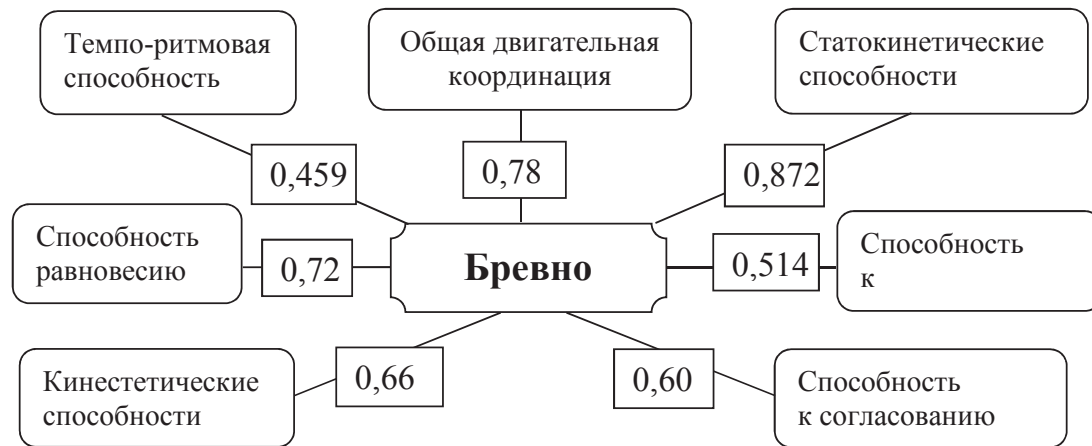


Рис. 1. Взаимосвязь отдельных КС с уровнем технической подготовленности студенток на бревне

Другая группа упражнений выполнялась непосредственно на снаряде:

1. Ходьба на высоких носках, с постепенным увеличением скорости движения;
2. Прыжки на месте стоя продольно и поперек;
3. Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 270 и 360 градусов.
4. Прыжки на двух, с продвижением вперед, стоя на бревне;
5. Прыжки на двух, со сменой положения ног;
6. Прыжки на одной, стоя в равновесии;
7. В упоре стоя на колене, махи ногой утяжеленной грузом;
8. Стоя в вертикальном равновесии подъем и опускание утяжеленной ноги;
9. Ходьба по бревну в полу приседе и приседе, с постепенным увеличением скорости движения;
10. Ходьба по бревну приставными и скрестными шагами;
11. Ходьба по бревну вращая обруч на одной руке и двух одновременно.

Данные комплексы выполнялись в основной части занятия. Работа осуществлялась групповым методом, что не нарушало структуру занятия и не выходило за временные рамки отведенные на данный гимнастический снаряд. Реализация экспериментальной методики сопряженного воздействия осуществлялась в одном семестре (третий семестр, 17 практических занятий).

По завершению процесса реализации экспериментальной методики был вновь проведен анализ рассматриваемых компонентов координационной и технической подготовленности студенток при выполнении упражнений на гимнастическом снаряде бревно.

Математико-статистический анализ результатов координационной подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп показал наличие статистически значимых различий в уровне развития ряда исследуемых координационных способностей (рис.2).

Такие же достоверно значимые различия выявлены и в результатах отдельных тестовых заданий, что подтверждает высокую надежность и информативность используемых тестов. Надо сказать, что повышение уровня развития координационных способностей было не самоцелью, а одним из направлений совершенствования процесса формирования умений и навыков выполнения упражнений на гимнастическом снаряде бревно. Оценка технической подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп осуществлялась на последнем в семестре занятии гимнастикой, методом экспертной оценки.

В большинстве разучиваемых упражнений зачетной программы зафиксированы достоверно значимые различия, особенно они велики в упражнениях, где требуется проявление вестибулярной устойчивости, способности к равновесию и концентрации внимания (см. таблицу).

Наиболее значимые различия выявлены в оценке за выполнение всей зачетной комбинации, где координационные способности оказывают интегрированное, общее воздействие на выполнение всего комплекса упражнений.

Заключение. Результаты проведенного научного исследования позволили полнее раскрыть возможности реализации метода сопряженного воздействия на практических занятиях гимнастикой в учебном процессе студенток факультета физической культуры и спорта педагогического вуза.

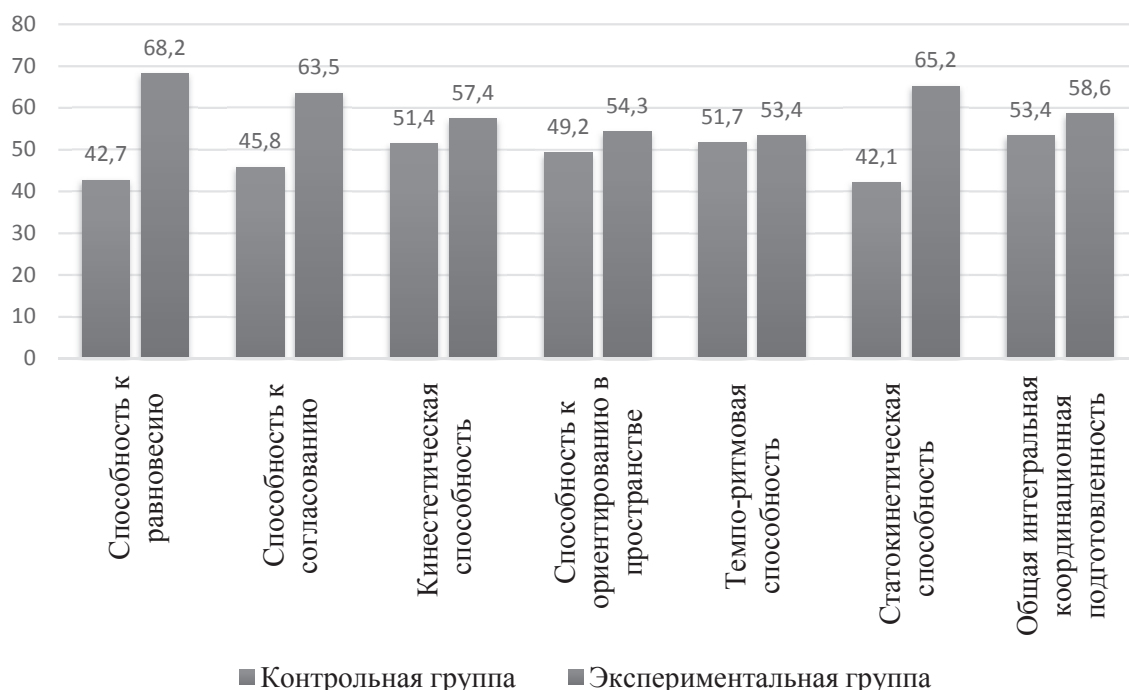


Рис. 2. Сравнительный анализ координационной подготовленности студентов-девушек (n=23) после эксперимента

Сравнительный анализ технической подготовленности студенток на гимнастическом снаряде бревно (n=23) (после эксперимента)

Практический материал на снаряде бревно	Экспериментальная группа (n=11) $X \pm \sigma$	Контрольная группа (n=13) $X \pm \sigma$	t кр. / t рас.	P достоверность различий
упор, перемах правой (левой) с поворотом на 180° в сед на бедро	7,6 ± 0,86	7,1 ± 1,09	2,12 / 2,04	P > 0,05
лежа на спине, хватом за головой, выполнить упор согнувшись с касанием носками ног за головой	7,8 ± 0,86	6,5 ± 1,27	2,12 / 2,45	P < 0,05
2 прыжка со сменой согнутых ног впереди и сзади	8,9 ± 0,73	7,5 ± 0,96	2,12 / 2,62	P < 0,05
вертикальное равновесие	8,5 ± 0,98	7,5 ± 1,02	2,12 / 1,52	P > 0,05
шаги польки	7,9 ± 0,52	6,2 ± 0,86	2,12 / 2,27	P < 0,05
прыжок с одной на две в присед, поворот на 180°, в упор присев	8,7 ± 0,58	6,5 ± 0,86	2,12 / 2,58	P < 0,05
упор стоя на колене другая вверх назад	8,5 ± 0,52	8,1 ± 0,73	2,12 / 0,74	P > 0,05
соскок в стойку боком к снаряду.	8,2 ± 0,45	7,8 ± 0,74	2,12 / 1,14	P > 0,05
Зачетная комбинация	8,5 ± 0,52	7,3 ± 0,94	2,12 / 2,75	P < 0,05

Координационная направленность средств сопряженного воздействия позволила значительно повысить уровень развития координационных способностей студенток, что, в свою очередь, оказало положительное влияние на процесс формирования умений и навыков практического выполнения упражнений на гимнастическом снаряде бревно.

Список литературы

1. Богданов, О. А. Сравнительная динамика физического развития и физической подготовленности студенток-первокурсниц / О. А. Богданов, Л. Н. Шелкова, И. П. Васюткина // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 8. — С. 35–37.
2. Ботяев, В. Л. Реализация метода сопряженного воздействия на занятиях дисциплины «Гимнастика

с методикой преподавания» у студентов бакалавров педагогического вуза / В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева, Е. В. Павлова // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 1. — С. 3—6.

3. Горелов, А. А. Содержание и направленность подготовки гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации с учетом индивидуальных особенностей / А. А. Горелов, Е. Н. Артемова, О. Г. Румба // Теория и практика физической культуры: Тренер. — 2017. — № 3. — С. 66—68.

4. Карпеев, А. Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А. Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. — 2008. — № 318. — С. 169—172.

5. Платонова, Р. И. Общепедагогические проблемы теоретической и прикладной подготовки бакалавров в условиях реализации ФГОС 3+ / Р. И. Платонова, С. И. Колодезникова, М. И. Сентизова // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 10. — С. 7—8.

6. Плеханова, М. Э. Контроль показателей моторики и психомоторики у спортсменов, занимающихся сложно-координационными видами

спорта / М. Э. Плеханова // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 7. — С. 63—64.

7. Погодин, В. А. Сопряженное совершенствование координационных способностей спортсменов-стрелков и их технического мастерства / В. А. Погодин, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 4. — С. 75—77.

8. Поздышева, М. С. Сопряженный метод как эффективное направление совершенствования двигательной подготовленности студентов на занятиях по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» / М. С. Поздышева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. — 2018. — № 4. — С. 77—79.

9. Столяр, К. Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К. Э. Столяр, С. Ю. Витько, Р. Р. Пихаев, И. В. Кондракова // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 9. — С. 9—11.

10. Тополь, А. И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12—13 лет : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Тополь. — Москва, 2002. — 204 с.

Поступила в редакцию 25 марта 2020 г.

Для цитирования: Ботяев, В. Л. Сопряженный метод как направление совершенствования координационных способностей у девушек студенток / В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева, А. А. Черникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 72—77.

Сведения об авторах

Ботяев Валерий Леонидович — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-3930-3047>, vl_bot53@mail.ru;

Поздышева Марина Сергеевна — преподаватель, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-0673-7340> m.po93@mail.ru;

Черникова Анна Алексеевна — аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия. <https://orcid.org/0000-0003-4987-3238> anna-chernikovasurgpu@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 3, pp. 72—77.

A conjugate method as a direction of improvement of coordinating abilities for girls of students

Botyaev V.L.¹, Pozdysheva M.S.², Chernikova A.A.³

¹ *Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. vl_bot53@mail.ru*

² *Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. m.po93@mail.ru*

³ *Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia. anna-chernikovasurgpu@mail.ru*

The article discusses the possibility of solving one of the urgent problems in the system of professional training of future physical culture teachers - the formation of skills and abilities of practical exercises fulfillment in the disciplines of the

sports-subject block. The authors associate the solution of this problem with the scientific substantiation and implementation of the method of conjugate influence in the educational process of bachelor students in practical gymnastics. The main scientific idea of implementing the conjugate method is the parallel impact on the two sides of preparedness. In this work, these sides are the process of technical improvement on the balance beam gymnastic apparatus and the process of developing coordination abilities.

The conducted pedagogical experiment, diagnostics of the two studied components of readiness showed that the implementation in the educational process of a scientifically grounded method of conjugate influence allows not only to increase the level of coordination readiness of students, but also to master the program material on a gymnastic apparatus a lot more qualitatively.

Keywords: *coordination abilities, diagnostics, conjugate effect method, gymnastic beam.*

References

1. Bogdanov O.A., Shelkova L.N., Vasyutina I.P. Sravnitel'naya dinamika fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentok-pervokursnits [Comparative dynamics of physical development and physical fitness of first-year students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 8, pp. 35—37. (In Russ).
2. Botyayev V.L., Pozdysheva M.S., Pavlova Ye. V. *Realizatsiya metoda sopryazhennogo vozdeystviya na zanyatiyakh distsipliny «Gimnastika s metodikoy prepodavaniya» u studentov bakalavrov pedagogicheskogo vuza* [The implementation of the conjugate impact method in the classroom “Gymnastics with teaching methods” for students of a pedagogical university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 1, pp. 3—6. (In Russ).
3. Gorelov A.A., Artemova Ye.N., Rumba O.G. Soderzhaniye i napravlenost podgotovki gimnastok v uprazhneniyakh na brevne na etape uglublennoy spetsializatsii s uchetom individual'nykh osobennostey [The content and orientation of the training of gymnasts in exercises on a log at the stage of in-depth specialization, taking into account individual characteristics]. *Teoriya i praktika fiz. kultury: Trener* [Theory and practice of physical culture: Coach], 2017, no. 3, pp. 66—68. (In Russ).
4. Karpeyev A.G. Kriterii otsenki dvigatel'noy koordinatsii sportivnykh deystviy [Evaluation criteria for motor coordination of sports activities]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 2008, no. 318, pp. 169—172. (In Russ).
5. Platonova R.I., Kolodeznikova S.I., Sentizova M.I. Obshepedagogicheskiye problemy teoreticheskoy i prikladnoy i bakalavrov v usloviyakh realizatsii FGOS 3+ [General pedagogical problems of theoretical and applied and bachelors in the context of the implementation of GEF 3+]. *Teoriya i praktika fiz. kultury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 10, pp. 7—8. (In Russ).
6. Plekhanova M.E. Kontrol pokazateley motoriki i psikhomotoriki u sportsmenov, zanimayushchikhsya slozhno-koordinatsionnymi vidami sporta [Monitoring indicators of motor skills and psychomotor skills in athletes involved in complex coordination sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2007, no. 7, p. 63. (In Russ).
7. Pogodin V.A., Ponomarev G.N. Sopryazhennoye sovershenstvovaniye koordinatsionnykh sposobnostey sportsmenov-strelkov i ikh tekhnicheskogo masterstva [The paired improvement of the coordination abilities of sportsmen-shooters and their technical skills]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2017, no. 4, pp. 75—77. (In Russ).
8. Pozdysheva M.S. Sopryazhennyy metod kak effektivnoye napravleniye sovershenstvovaniya dvigatel'noy podgotovlennosti studentov na zanyatiyakh po distsipline «Gimnastika s metodikoy prepodavaniya» [The coupled method as an effective direction for improving students' motor preparedness in the classroom “Gymnastics with teaching methods”]. *Fizicheskaya kultura, vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical education, upbringing, education, training], 2018, no. 4, pp. 77—79. (In Russ).
9. Stolyar K.E., Vitko S.YU., Pikhayev R.R., Kondrakova I.V. Organizatsionno-metodicheskiye podkhody k kompleksnoy otsenke fizicheskoy podgotovlennosti studentov [Organizational and methodological approaches to a comprehensive assessment of students' physical fitness]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2016, no. 9, pp. 9—11. (In Russ).
10. Topol A.I. *Sopryazhennaya metodika trenirovki, napravlennaya na vospitaniye skorostno-silovykh i dvigatelno-koordinatsionnykh kachestv yunyykh sportsmenov 12—13 let* [The conjoint training technique aimed at the education of speed-strength and motor-coordination qualities of young athletes 12—13 years old]. Thesis. Moscow, 2002. 204 p. (In Russ).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ СРЕДСТВАМИ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А. М. Карагодина¹, А. Н. Болгов², Е. Г. Прыткова¹

¹ Волгоградский государственный технический университет, Волгоград, Россия

² Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

В статье установлена корреляционная взаимосвязь между результативностью бросков мяча в баскетболе и показателями точности воспроизведения временного, пространственного и силового восприятия. Представлены специальные бросковые упражнения, направленные на развитие способности к точным дифференцировкам параметров движения, применение которых на учебно-тренировочных занятиях приводит к повышению результативности бросков с различных дистанций в среднем на 15,9 %.

Ключевые слова: целевая точность броска, психомоторные качества, метод сближаемых заданий, метод контрастных заданий, дифференцировка мышечных усилий, чувство мяча, чувство времени, чувство пространства.

В настоящее время особое внимание уделяется развитию студенческого спорта. В каждом университете существуют спортивные команды по баскетболу, студенческие лиги которых представляют его на российских и даже международных аренах.

Баскетбол характеризуется атлетически и технически сложной двигательной деятельностью. Техника игры включает в себя более двадцати приемов, имеющих в свою очередь определенные способы, разновидности и условия выполнения. Больше половины приемов основаны на владении мячом (передачи, броски, ведение) [2, с. 57].

Особое внимание специалистов направлено на выявление факторов, определяющих точность и стабильность бросков. Бросок мяча в кольцо является сложным по своей структуре двигательным актом. В каждой фазе броска можно выделить не только биомеханическое, но и психологическое содержание с включением чувственного аппарата восприятия и ощущения [5].

Изучение психомоторных процессов у спортсменов требует довольно длительного периода обследования в лабораторных условиях при наличии дорогостоящей аппаратуры. Наше исследование нацелено на создание методики, с подбором тестов простых, доступных и мобильных для исследования. Юношеский возраст является сензитивным периодом развития и совершенствования психомоторных способностей при оптимальном формировании абсолютной и разностной чувствительности анализаторов [4, с. 27].

Психомоторные способности студентов рассматриваются как моторный компонент двигательных

качеств, включающий сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений [7, с. 268].

Под формированием психомоторных способностей подразумевается активный психолого-педагогический процесс, направленный на диагностику уровня и структуры психомоторных задатков при целенаправленном развитии общих и специальных компонентов к определенной двигательной деятельности [8, с. 47].

В процессе спортивной тренировки происходит целенаправленное развитие психомоторных функций.

Становятся более точными и быстрыми те процессы и реакции, которые необходимы для управления движениями в конкретном виде спорта. При этом можно получить дополнительный эффект роста технического мастерства [1, с. 44].

Баскетбол относится к видам спорта, где спортсмены соревнуются в жестком лимите времени, в непрограммируемых ситуациях, при физическом контакте с соперником. Возникает необходимость точно и гибко дозировать временные, силовые и пространственные параметры движений, эффективность которых в конечном итоге определяет его результат [6, с. 943].

Установлено, что уровень развития психомоторных способностей спортсменов гораздо выше, чем у представителей других видов спорта [9; 10].

В результате эксперимента была разработана и введена в учебно-тренировочный процесс специ-

альная методика развития и оценки психомоторных способностей баскетболистов юношеского возраста. Обосновано влияние специальных упражнений в тренировочном процессе на формирование двигательных способностей и становление их спортивно-технического мастерства.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс специальных средств, направленных на развитие психомоторных качеств, будет решать практическую задачу подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности и иметь прикладное значение: для совершенствования целевой точности баскетболистов студенческой команды; для прогнозирования результативности технического мастерства в соревновательной деятельности; как развитие профессиональных психофизических параметров организма студентов технических специальностей.

Таким образом, в процессе спортивного совершенствования технического мастерства баскетболистов студенческой команды университета ключевое значение приобретают методы и средства, ориентированные на моторику произвольных движений через психические процессы восприятия и ощущения, с приобретением умений тонко дифференцировать действия по времени, пространству и мышечным усилиям.

Цель и задачи. Цель исследования — повышение результативности целевой точности бросков членов сборной команды университета по баскетболу на основе применения средств и методов развития психомоторных качеств спортсменов. Для достижения цели поставлены задачи: 1) Разработать и экспериментально апробировать методику повышения результативности целевой точности бросков мяча в процессе формирования психомоторных способностей студентов-юношей баскетбольной команды; 2) Оценить эффективность учебно-тренировочного процесса после использования средств и методов совершенствования психомоторных качеств.

Материалы и методы исследования. На этапе подготовительного периода контингент испытуемых был разделен на две группы. Контрольная группа ($n = 12$) выполняла бросковые задания по базовой методике максимальных повторений. Экспериментальная ($n = 12$) занималась с применением специальных средств и методов влияющих на мышечно-суставную чувствительность. Контрольные испытания проводились в начале и в конце 2018/2019 уч. года.

Подготовительный период в группе спортивного совершенствования студенческой команды

(15 августа — 15 сентября) является базовым для формирования не только физических качеств, но и технических параметров основных приемов игры. Для этой цели были использованы методы «контрастных» и «сближаемых заданий». В процессе тренировки спортсмены, выполняли броски с постепенным сближением к кольцу или удалением от него, с разных дистанций после ловли или ведения; с разных дистанций с сопротивлением защитника; в игровых групповых и командных взаимодействиях, броски разных по весу мячей разными способами и в разных условиях выполнения. При этом вырабатывалось умение дифференцировать мышечные усилия по силовым характеристикам.

«Чувство пространства» связано с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров движений: расстояния до кольца (глазомер), размеров игровой площадки, траектории полета снаряда, направления или формы движения. Оно формировалось средствами: броски с изменением траектории полета мяча (с отскоком от щита и без отскока); броски в безопорном положении.

Баскетболист должен научиться связывать свои действия с ощущением времени, уметь осознанно оценивать скорость своих реакций и скорость принятия решений. С целью совершенствования временных интервалов («чувства времени») были включены: броски мяча на скорость выполнения (при соперничестве или с несколькими мячами); с ограниченным временным отрезком.

Зрительный анализатор помогает игрокам ориентироваться на площадке, улучшает их взаимодействия, повышает эффективность выполнения технических приемов. Зрительное восприятие развивалось с помощью бросков мяча в баскетбольное кольцо без зрительного контроля и бросков с использованием зрительных ориентиров.

Совершенствование технических приемов невозможно без осознанности своих действий. Метод самоанализа предполагал выполнение бросков с исправлением ошибок собственных двигательных актов.

Применение метода «сопряженных воздействий» на занятиях по баскетболу предполагает создание условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание

на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура [3. С. 4443].

Броски мяча в кольцо имели свою специфику и включали: броски на высоких (игровых) пульсовых режимах; броски в сочетании с прыжковыми заданиями; броски с сопротивлением защитника; броски в условиях тренировочных игр и заданий.

Особенностью выполнения бросковых заданий баскетболистов состояла в том, что они осуществлялись в скоростном режиме двумя мячами поочередно, при подборе мячей партнерами. Игрок, выполняющий броски, получал передачу мяча от партнера еще до момента выпуска первого мяча из рук. В результате формировалось моторно-сенсорное реагирование зрительного и тактильного анализаторов мозга с развитием временного и пространственного восприятия.

В соревновательном периоде (16 октября — 15 мая) основным методом является соревновательный, который предполагает совершенствование всех игровых приемов в экстремальных условиях соперничества и жесткого лимита времени.

Переходный период (16 мая — 15 августа) для студенческой команды является периодом отдыха и восстановления. При этом используется метод максимальных повторений с осмысленной работой над техникой (броски с разных позиций с максимальным количеством).

Объем бросков мяча в кольцо в одном тренировочном занятии составлял 250—300 раз.

В качестве контрольного тестирования психомоторных особенностей использовались: кистевая динамометрия с определением точности мышечных усилий (ТМУ) с отклонением в 50 %, определение моторики мелких движений по теппинг-тесту, «чувство времени» оценивалось по определению «индивидуальной минуты», которая сравнивалась с астрономической.

В результате эксперимента контрольное испытание технического мастерства баскетболистов включало в себя: оценку целевой точности бросков с ближней дистанции (в процессе выполнения группового упражнения для развития «быстрого прорыва») на частоте пульса до 186 уд/мин.; штрафного броска (без зрительного контроля и с коррекцией траектории полета мяча) и броска с дальней дистанции (с учетом результативности за определенный временной интервал) при частоте пульса до 160 уд/мин.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты педагогического тестирования позволили оценить уровень повышения результатив-

ности целевой точности бросков в зависимости от развития психомоторных способностей баскетболистов юношеского возраста. В начале эксперимента достоверных отличий показаний не выявлено. После введения в учебно-тренировочный процесс методики, воздействующей на сенсомоторную чувствительность двигательного аппарата у спортсменов экспериментальной группы стали происходить улучшения в показателях скоростной моторики кистей рук на 18,9 % выше, в показателях точности мышечных усилий на 15 % выше и координации на 17 % выше, чем у контрольной (см. табл. 1.)

«Индивидуальная минута» у студентов экспериментальной группы приблизительно равна показателям астрономической, что может свидетельствовать о состоянии покоя и мышечной релаксации. В состоянии возбуждения и мышечного напряжения индивидуальная минута короче астрономической. Таким образом, прослеживается взаимосвязь между состоянием психики и состоянием физического тела, которое является своеобразной «машиной времени».

Изучение временной вариативности дальнего броска мяча в корзину показало, что результативность броска находится в прямой зависимости от времени, затраченного на его выполнение (при коэффициенте корреляции Браве-Пирсона — 0,737). Существует оптимальный временной диапазон выполнения броска мяча в прыжке с расстояния 6,75 м, в котором происходит наиболее эффективное его выполнение. Величина этого диапазона испытуемых составляет $0,89 \pm 0,33$ с. и зависит от уровня спортивного мастерства.

Вестибулярная устойчивость у баскетболистов представлена в ощущениях равновесия и вертикального положения тела спортсмена к опоре при выполнении броска в прыжке. По результатам пробы Ромберга с опорой на одной ноге и с выключением зрительного анализатора, студенты экспериментальной группы имеют более устойчивое положение на 21,1 % в отличие от контрольной (см. табл. 1).

На фоне повышения показателей психомоторных качеств происходит улучшение технических характеристик целостного двигательного акта — броска мяча в баскетболе. Что проявляется в повышении результативности бросков с ближней дистанции на 22,8 % (см. табл. 2); со средней дистанции на 12,5 % (см. табл. 3) и с дальней дистанции на 12,3 % (см. табл. 4).

Полученные результаты выявили статистически значимые корреляции между скоростными

Таблица 1

**Показатели развития сенсомоторных качеств баскетболистов
в процессе эксперимента**

Качества	Темп движений по малой амплитуде	Кистевая динамометрия	«Чувство времени»	Баланс тела в пространстве
Тесты	Теппинг-тест (количество точек в секунду)	Точность мышечных усилий, (отклонение в %)	«Индивидуальная» минута, с	Проба Ромберга (до первых колебаний тела), с
<i>До эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	5,9 ± 0,67	33,1 ± 2,13	52,6 ± 0,86	96,3 ± 64,1
*Оценка	«уд.»	«уд.»	«хор.»	«хор.»
ЭГ (n = 12)	5,8 ± 0,58	32,6 ± 2,19	54,6 ± 0,84	98,8 ± 65,2
*Оценка	«уд.»	«уд.»	«хор.»	«хор.»
<i>После эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	6,2 ± 0,60	20,4 ± 3,1	56,3 ± 0,89	124,1 ± 66,2
*Оценка	«хор.»	«хор.»	«хор.»	«хор.»
ЭГ (n = 12)	7,6 ± 0,63	15,2 ± 2,9	62,2 ± 0,82	174,8 ± 76,2
*Оценка	«отл.»	«отл.»	«отл.»	«отл.»

* На основе фонда оценочных средств кафедры физического воспитания ИАиС ВолГГУ.

Таблица 2

**Динамика изменения техники броска с ближней дистанции
в зависимости от психомоторных способностей (X ± σ)**

Параметры броска	Бросок с ближней дистанции после быстрого прорыва			
	Количество атак	Количество результативных атак	Процент реализации, (%)	Экспертная оценка техники выполнения (баллы)
<i>До эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	12,8 ± 0,76	7,6 ± 0,86	59,4	4,3
ЭГ (n = 12)	12,6 ± 0,80	7,4 ± 0,89	58,7	4,2
p*	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
<i>После эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	13,0 ± 1,2	8,6 ± 0,78	66,2	4,5
ЭГ (n = 12)	14,5 ± 1,1	12,8 ± 0,76	88,3	4,8
p*	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

* p — достоверность значений для независимых выборок по t-критерию Стьюдента.

Таблица 3

**Динамика изменения техники броска со средней дистанции
в зависимости от психомоторных способностей (X ± σ)**

Параметры броска	Штрафной бросок			Экспертная оценка техники выполнения, (баллы)
	Со зрительным контролем, (%)	Без зрительного контроля, (%)	Сериями с изменением траектории полета мяча, (с)	
<i>До эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	68,3 ± 0,86	45,8 ± 1,1	3,26 ± 0,52	3,8
ЭГ (n = 12)	68,6 ± 0,90	45,6 ± 1,2	3,18 ± 0,48	3,6
p*	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
<i>После эксперимента</i>				
КГ (n = 12)	76,6 ± 0,92	52,4 ± 1,0	3,02 ± 0,49	4,5
ЭГ (n = 12)	82,4 ± 0,96	66,6 ± 1,2	2,36 ± 0,50	5,0
p*	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

* p — достоверность значений для независимых выборок по t-критерию Стьюдента.

Таблица 4

**Динамика изменения техники броска с дальней дистанции
в зависимости от психомоторных способностей ($X \pm \sigma$)**

Параметры броска	Дальний бросок за 2 минуты			
	Скорость броска (количество бросков)	Количество результативных атак	Процент реализации, %	Экспертная оценка техники выполне- ния, (баллы)
<i>До эксперимента</i>				
КГ ($n = 12$)	38,1 ± 2,96	9,6 ± 2,76	25,2	3,4
ЭГ ($n = 12$)	38,3 ± 2,73	10,2 ± 2,86	26,6	3,2
p^*	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
<i>После эксперимента</i>				
КГ ($n = 12$)	41,2 ± 2,35	11,2 ± 2,88	27,2	3,6
ЭГ ($n = 12$)	45,3 ± 2,67	17,6 ± 2,90	38,9	4,2
p^*	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

* p — достоверность значений для независимых выборок по t -критерию Стьюдента.

характеристиками движений сильнейшей кисти рук (теппинг-тест) и результативными атаками при осуществлении бросков мяча в кольцо с дальней дистанции. Корреляция является высокой и составляет 0,737 при уровне значимости ($p < 0,05$)

Установлена положительная прямая корреляция средней и высокой силы (0,678—0,789) между параметрами точности мышечных усилий и бросками мяча с разных дистанций (см. табл. 5.)

Так же была выявлена статистическая тенденция зависимости между значениями пробы Ромберга и бросками мяча в кольцо. Высокие значения обнаружили при выполнении броска в движении (0,896) и броска в прыжке с дальней дистанции (0,876). Отрицательная корреляция умеренной силы (-0,565) проявляется во взаимосвязи целевой точности бросков и показателями абсолютной силы мышц кисти (см. табл. 5.)

Таким образом, интерпретируя результаты, можно предположить, что развитие и совершенствование психомоторных способностей у спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий напрямую влияют на успешность выполнения одного из самых сложных технических приемов в

баскетболе — броска мяча в кольцо.

В результате установленной взаимосвязи между исследуемыми показателями можно утверждать, что полученные результаты будут способствовать успешной адаптации спортсменов-баскетболистов к экстремальным условиям соревновательной деятельности и помогут спрогнозировать успешность выступления на соревнованиях.

Выводы. Проведенное исследование мышечно-суставной чувствительности показало, что с ростом спортивного мастерства происходит адаптация к обычным тренировочным средствам и относительная величина сдвигов в результативности игровых приемов понижается. Поэтому, для повышения эффективности тренировочных занятий в развитии точности движений, необходимо введение специальных средств, оказывавших влияние на мышечно-суставную чувствительность.

Применение разработанной нами методики в годичном цикле учебно-тренировочного процесса способствовало повышению точности выполнения отдельных параметров: силовых характеристик на 17,6 %, скоростных на 18,9 %, координации на 17 %, баланса на 21,1 %. Что проявилось

Таблица 5

**Корреляция между показателями психомоторных качеств
и целевой точностью бросков в баскетболе**

№	Показатели психомоторных качеств	Целевая точность бросков с различных дистанций		
		Ближняя	Средняя	Дальняя
1	Темп движений по малой амплитуде (количество точек в секунду)	0,174	0,346	0,737*
2	Кистевая динамометрия сильнейшей руки, кг	-0,413	-0,436	-0,565
3	Точность мышечных усилий, %	0,536	0,678	0,789*
4	Проба Ромберга, с	0,896*	0,562	0,876*

* Значимые корреляции Браве — Пирсона при $p < 0,05$.

в улучшении технических характеристик целостного двигательного акта — результативности бросков с ближней дистанции на 22,8 %, со средней дистанции на 12,5 %, с дальней дистанции на 12,3 %.

Развитие сенсомоторных качеств требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданные перерывы между занятиями. Это может привести к потере мышечных ощущений и их тонкой дифференцировки.

Дальнейшее совершенствование технических приемов, должно включать в себя не только повышение проприоцептивной чувствительности у спортсменов, но и создание у них навыка правильно оценивать количественные характеристики пространства, времени и усилия, что необходимо для точного выполнения движения, умение сопоставлять эти объективные характеристики с движениями и ощущениями. А также развивать способность к самоанализу и контролю выполнения движений.

Список литературы

1. Аكوпова, М. А. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов / М. А. Аكوпова // Мир науки. — 2017. — Т. 5, №3. — С. 46—53.
2. Вавилов, А. Л. Факторный анализ тестов технической подготовленности баскетболистов / А. Л. Вавилов, О. В. Анфилатова, С. А. Вавилова // Человек. Спорт. Медицина. — 2019 — Т. 19, № 2 — С. 55—62.
3. Гнездилов, М. А. Целесообразность применения метода сопряженного воздействия в про-

цессе подготовки баскетболистов в условиях вуза / М. А. Гнездилов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2014. — Т. 20. — С. 4441—4445.

4. Донцов, Д. А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии. — 2013. — № 2. — С. 25—37.

5. Зыкова, А. П. Психомоторная сфера спортсмена / А. П. Зыкова, Е. В. Воробьева, С. Л. Зыков // Наука-2020. — 2019. — № 8(33). — С. 10—16.

6. Марков, К. К. Формирование психомоторных качеств в современном спорте: теоретические и методологические проблемы / К. К. Марков, О. О. Николаева // Фундаментальные исследования. — 2013. — № 8—4. — С. 943—947.

7. Озеров, В. П. Формирование психомоторных способностей человека. Forming of psychomotor abilities of the man : монография / В. П. Озеров. — Ставрополь : Сервисшкола, 2011. — 278 с.

8. Озеров, В. П. Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи / В. П. Озеров, О. Д. Федотова // Мир науки. — 2016. — Т. 4, № 5. — С. 44—50.

9. Psychomotor Abilities of Professional Handball Players / K. Przednowek, M. Śliż, Ju. Lenik, B. Dziadek et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2019. — № 16. — 30 May. — P. 1909. — URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16111909>.

10. Grigore, V. Characteristic of instrumental movementseye hand coordination in sports / V. Grigore, G. Mitrache, R. Predoiu, R. Roşca // Social and Behavioral Sciences. — 2012, no. 33, pp.193—197.

Поступила в редакцию 01 июня 2020 г.

Для цитирования: Карагодина, А. М. Совершенствование целевой точности бросков средствами развития психомоторных качеств баскетболистов / А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, Е. Г. Прыткова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 78—84.

Сведения об авторах

Карагодина Анна Михайловна — старший преподаватель кафедры физического воспитания института архитектуры и строительства, Волгоградский государственный технический университет, Волгоград, Россия. <https://orcid.org/0000-0003-3316-0230>. karagodinyuta5242@yandex.ru;

Болгов Алексей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-5007-951X>. nkomban@mail.ru;

Прыткова Елена Геннадьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Волгоградский государственный технический университет, Волгоград, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-3498-8702>. Pritkova-E-G@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 78—84.

Method of improving the target accuracy of throws by means of developing psychomotor qualities of youth basketball players

Karagodina A.M.¹, Bolgov A.N.², Pritkova E.G.³

¹ Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia. karagodinanyuta5242@yandex.ru

² Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia. nkomban@mail.ru

³ Volgograd State Technical University, Volgograd, Russia. Pritkova-E-G@yandex.ru

The article considers a certain relationship between the effectiveness of ball throw in basketball and the accuracy of reproducing time, space and power perceptions. Special throwing exercises are presented to a greater extent reflecting the skills of basketball players to accurately differentiate movement parameters, the use of which in training sessions leads to an increase in the effectiveness of shots from various distances by an average of 15.9 %.

Keywords: target accuracy of the throw, psychomotor qualities, the method of approaching tasks, the method of contrast tasks, differentiation of muscle efforts, the sense of the ball, a sense of time, a sense of space.

References

1. Akopova M.A. Vozmozhnosti celenapraavlennogo razvitiya komponentov psixomotornyx sposobnostej studentov [Opportunities for purposeful development of components of students psychomotor abilities]. *Mir nauki* [World of science], 2017, no. 3, pp. 46—53. (In Russ.).
2. Vavilov A.L. Faktornyj analiz testov texnicheskoj podgotovlennosti basketbolistov [Factor analysis of tests of technical readiness of basketball players]. *Chelovek. Sport. Medicina* [Person. Sport. Medicine], 2019, no. 2, pp. 55—62. (In Russ.).
3. Gnezdilov M.A. Celesoobraznost primeneniya metoda sopryazhennogo vozdejstviya v processe podgotovki basketbolistov v usloviyax vuza [The expediency of using the method of conjugate influence in the process of training basketball players in the conditions of higher education]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept»* [Scientific and methodological electronic journal “Concept”], 2014, no. 20, pp. 4441—4445. (In Russ.).
4. Doncov D.A., Doncova M.V. Psixologicheskie osobennosti yunosheskogo (studencheskogo) vozrasta [Psychological features of youth (student) age]. *Obrazovatelnye texnologii* [Educational technology], 2013, no. 2, pp. 25—37. (In Russ.).
5. Zykova A.P., Vorobeva E.V., Zykov S.L. Psixomotornaya sfera sportsmena [Psychomotor sphere of the athlete]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2019, no 8(33), pp. 10—16. (In Russ.).
6. Markov K.K., Nikolaeva O.O. Formirovanie psixomotornyx kachestv v sovremennom sporte: teoreticheskie i metodologicheskie problemy [Formation of psychomotor qualities in modern sports: theoretical and methodological problems]. *Fundamentalnye issledovaniya* [Fundamental study], 2013, no. 8—4, pp. 943—947. (In Russ.).
7. Ozerov V.P. *Formirovanie psixomotornyx sposobnostej cheloveka*. [Forming of psychomotor abilities of the man]. Stavropol, 2011. 278 p. (In Russ.).
8. Ozerov V.P., Fedotova O.D. Psixologo-pedagogicheskie aspekty formirovaniya psixomotornyx sposobnostej molodezhi [Psychological and pedagogical aspects of the formation of psychomotor abilities of young people]. *Mir nauki* [World of science], 2016, no. 5, pp. 44—50. (In Russ.).
9. Przednowek K., Śliż M., Lenik Ju., Dziadek B., Cieszkowski S., Lenik P., Kopeć D., Wardak K., Przednowek K.H. Psychomotor Abilities of Professional Handball Players / Psychomotor Abilities of Professional Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, no. 16, 30 May, p. 1909. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16111909> (In Poland).
10. Grigore V., Mitrache G., Predoiu R., Roşca R. Characteristic of instrumental movementseye hand coordination in sports. *Social and Behavioral Sciences*. 2012, no. 33, pp. 193—197. (In Romania).

РЕГУЛИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3×3

В. С. Макеева, А. В. Алексахин

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,
Москва, Россия*

В статье раскрываются особенности регулирования специальной работоспособности игроков в баскетболе 3×3 при подготовке к Чемпионату мира среди юниоров. При подготовке к участию в финальных соревнованиях была включена особая программа подготовки, обеспечивающая регулирование специальной работоспособности баскетболистов 3×3, включая восстановительные средства. По результатам биоимпедансометрии дана оценка состава тела спортсмена, влияющего на работоспособность спортсмена, и динамики его основных показателей в подготовительном, основном и поддерживающем циклах подготовки.

Ключевые слова: баскетбол 3×3, программа подготовки, восстановительные мероприятия, соревновательная деятельность, биоимпедансометрия, работоспособность.

Анализ теоретических источников позволил установить существенные различия в характере физического и психического утомления в баскетболе 3×3 по сравнению с классическим вариантом игры 5×5, высокий объем и динамика соревновательной деятельности, а также плотный календарь соревнований [1, с. 172—174; 2, с. 65—67]. Это требует особого подхода к построению тренировочного процесса и восстановительным мероприятиям, влияющим на специальную работоспособность баскетболистов 3×3 не только при подготовке к ответственным соревнованиям, но и на протяжении всего календарного сезона.

Проблема настоящего исследования заключается в необходимости разработки методики подготовки баскетболистов в игре 3×3 к Чемпионату мира. Это будет способствовать получению желаемого спортивного результата и обеспечит регулирование специальной работоспособности баскетболистов в результате экономизации функций ведущих систем организма и ускорения восстановительных процессов [3, с. 346—352; 4, с. 35—42].

Цель исследования: Разработка и экспериментальное обоснование методики регулирования специальной работоспособности в баскетболе 3×3.

Объект исследования: процесс формирования специальной работоспособности спортсменов в баскетболе 3×3.

Предмет исследования: методы и средства регулирования специальной работоспособности спортсменов в баскетболе 3×3.

Задачи:

1. Разработать и экспериментально обосновать методику регулирования специальной

работоспособности спортсменов в баскетболе 3×3.

2. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

Организация и методы исследования: исследование проводилось в 2019 году во время подготовки к Чемпионату Мира 3×3 резервной сборной команды U23 (клубная команда России «Гагарин») в период с 19 сентября — 2 октября 2019 года.

Эффективность соревновательной деятельности определяли по данным статистического анализа соревновательной деятельности и по результатам аппаратного программного комплекса биоимпедансометрии «Медасс», позволяющего определить динамику жировой массы тела, активной клеточной массы, скелетно-мышечной массы, наличия внеклеточной жидкости.

Результаты исследования:

Статистические данные результатов команды Гагарин в Мировом туре 3х3 в Маниле (Филиппины) представлены в табл. 1.

Статистические показатели свидетельствуют о низком проценте реализации 2-очковых и штрафных бросков при относительно высокой бросковой активности, а также о совершенных в среднем 4,7 потерь за игру, что свидетельствует о недостаточной функциональной подготовленности баскетболистов на протяжении турнира. Помимо выше перечисленного, в среднем командой было сделано 6,7 подборов за турнир, что говорит о низкой активности игроков при подборах мяча под щитом. По итогам турнира команда выиграла 3 игры и закончила его поражением от «Лиона» [5].

Таблица 1

**Результаты соревновательной деятельности команды «Гагарин»
в мировом туре 3x3 в Маниле (Филиппины)**

Команда «Гагарин»	Очки	Броски			Подборы мяча	Потери
		1 очко	2 очка	Штрафные		
Результат в среднем за игру	18,7	*46/80 (57 %)	*13/49 (26 %)	*3/12 (25 %)	6,7	4,7

* — попали/выполнено бросков, вторая строчка — процент попадания

Для подготовки к основному этапу соревнований была разработана методика тренировки и восстановительных мероприятий к Чемпионату Мира U23, Ланьчжоу (Китай). Программа подготовки включала 3 микроцикла: подготовительный, основной и восстановительный и индивидуальные и командные программы подготовки, а также комплекс восстановительных мероприятий.

В подготовительном цикле длительностью 3 дня (6 занятий) основной задачей явилось подготовка организма спортсменов к основной тренировочной нагрузке, включающей разработку индивидуальных программ подготовки; индивидуальные тренировочные комплексы; общую физическую подготовку. В круг восстановительных мероприятий входило применение контрастного душа и массажа.

В основном цикле длительностью 7 дней, работа была направлена на повышение специальной физической работоспособности спортсменов, разработки индивидуальных программ подготовки; специальной физической подготовки; технико-тактической подготовки и применения восстановительных мероприятий: прессотерапии, лимфодренажа для ног NormaТес, плавания и хлоридно-натриевых ванн.

В поддерживающем микроцикле, продолжительность которого составило 2 дня, основными задачами являются:

- удержание уровня специальной физической работоспособности баскетболистов на высоком уровне, с целью подведения их организма к соревнованиям;
- подготовка команды к длительному перелету;

— тренировка командных взаимодействий и моделирование игровых ситуаций;

— использование восстановительных средств NormaТес, контрастного душа, плавания и спортивного массажа.

Результаты участия команды в Чемпионате мира U23 представлены в табл. 2.

Представленные результаты свидетельствуют о повышении командой реализации 2-очковых и штрафных бросков до 36 % и 57 % соответственно; удержании процента реализации 1-очковых бросков на уровне 50 %, при условии сохранения бросковой активности на протяжении всего турнира; снижении командных потерь и повышении подборов, что говорит об увеличении активности игроков в нападении и защите.

Благодаря применению разработанной методики подготовки и регулированию специальной работоспособности баскетболистов к «Чемпионату мира U23», удалось добиться повышения и удержания спортивной формы баскетболистов, а также рационально распределить силы спортсменов на протяжении всего турнира. По итогу турнира команда выиграла все игры и закончила турнир на 1-м месте.

Динамика состава тела как показателя ответной реакции организма на предлагаемую нагрузку, которая определялась по данным биоимпедансометрии на АПК «Медасс», свидетельствует о положительных изменениях в морфологическом статусе игроков.

За относительно короткий промежуток времени (12 суток) у первого игрока жировая масса уменьшилась на 12,92 %; у второго игрока — на 2 %; третьего игрока — на 17,8 %. У четвертого

Таблица 2

**Результаты соревновательной деятельности команды «Гагарин»
в Чемпионате мира U23 Ланьчжоу (Китай)**

Команда «Гагарин»	Очки	Броски	Команда «Гагарин»	Очки	Подборы	Потери
Результат в среднем за игру	20,6	50/99 (50,5 %)	19/52 (36 %)	17/21 (80 %)	12,4	2

* — попали/выполнено бросков, вторая строчка — процент попадания

игрока жировая масса не претерпела изменений, см. рис. 1.

Обычно снижение веса в краткосрочном периоде за счет дегидратации организма и в результате увеличения физических нагрузок, резкой смены питания на низко жировой состав, приводит к снижению работоспособности и здоровья спортсменов. В нашем случае изменения жировой массы тела у трех игроков снизился, а у четвертого остался без изменений. При этом данные показатели находятся в допустимых границах нормы (12—17 %), что в целом свидетельствует о положительной динамике, т. к. наличие жировой массы — не самый важный источник энергии в любом соревновании, а ее избыток ухудшает аэробную производительность организма.

Изменения показателей активной клеточной массы у всех игроков увеличился у первого игрока на 47,04 %, у второго на 40,52 %, у третьего на 40,91 %, у четвертого на 41,00 % соответственно. Это свидетельствует о рациональном и адекватном питании баскетболистов на стадии всех циклов подготовки, а также об адекватной нарастающей нагрузке и повышении работоспособности игроков на протяжении этапов подготовки (рис. 2).

Изменения скелетно-мышечной массы также имеет тенденцию в сторону ее увеличения и реализации возросшего скоростно-силового компонента физического развития игроков, т. к. развитие силы происходит параллельно увеличению мышечной массы. В целом по всем игрокам наблюдается положительная динамика в увеличении скелетно-мышечной массы (рис. 3).

Так у первого игрока скелетно-мышечная масса увеличилась на 104,65 %, у второго — на 47,13 %; третьего — на 101,83 %; четвертого — на 66,92 %. Увеличение скелетно-мышечной массы свидетельствуют о реализации возросшего скоростно-силового компонента физического развития игроков и об эффективности тренировочного и восстановительного циклов подготовки команды перед стартом.

Повышенная внеклеточная гидратация у здоровых лиц может быть связана с задержкой жидкости из-за повышенного содержания соли. При температуре внешней среды выше 30°C задержка жидкости может быть обусловлена наличием резерва жидкости для усиленного потоотделения. Наличие задержки жидкости у испытуемых является своего рода защитной реакцией организма от перегрева при выполнении интенсивной мышечной деятельности, что можно считать положительным фактором в сохранении более длительной работоспособности игроков в период соревновательной деятельности.

На рис. 4 представлена динамика изменения внеклеточной жидкости баскетболистов. Состав внеклеточной жидкости увеличился соответственно на 27,94 %, 13,74 %, 34,78 % и 16,35 %. Эти показатели игроков свидетельствуют об употреблении специфического спортивного питания с повышенным содержанием белка, что влечет за собой один из побочных эффектов — накопления жидкости в организме.

Но это в целом способствует и большей интенсивности метаболических процессов, а значит,

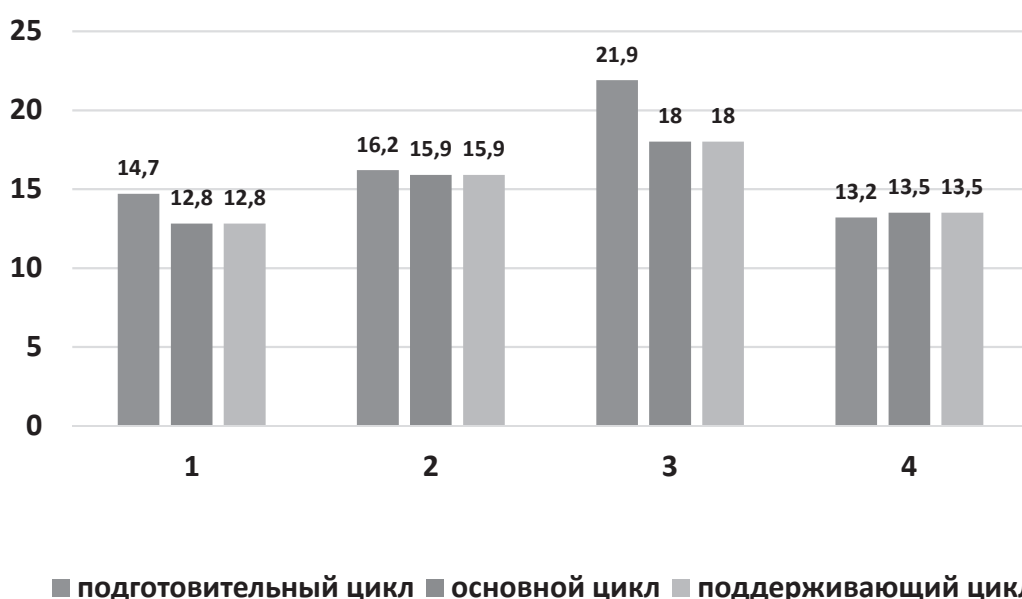


Рис. 1. Динамика изменения жировой массы баскетболистов 3×3

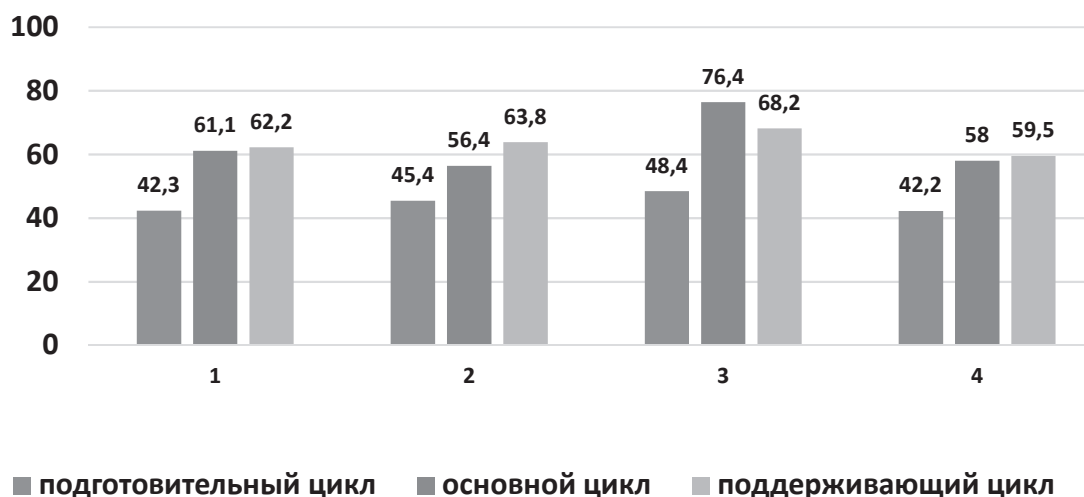


Рис. 2. Динамика изменения активной клеточной массы баскетболистов

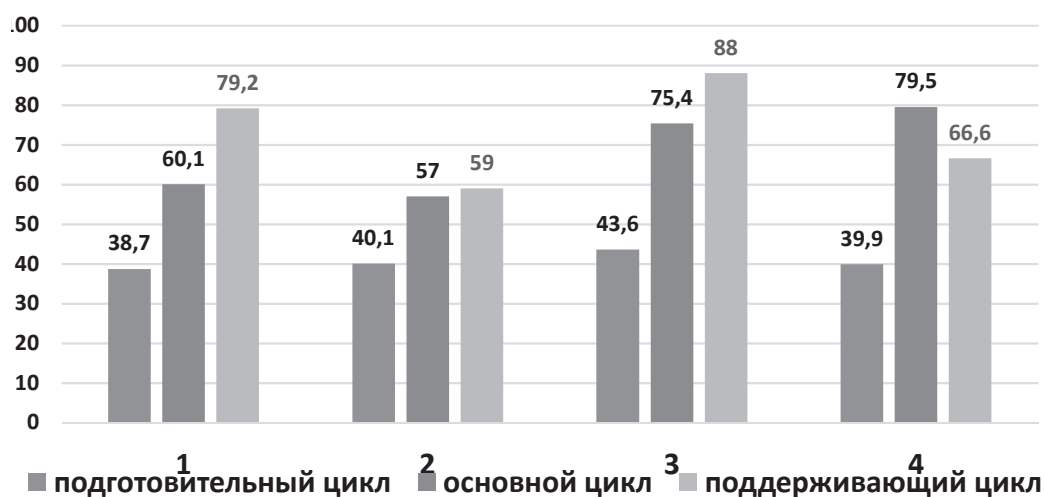


Рис. 3. Динамика изменения скелетно-мышечной массы баскетболистов 3×3

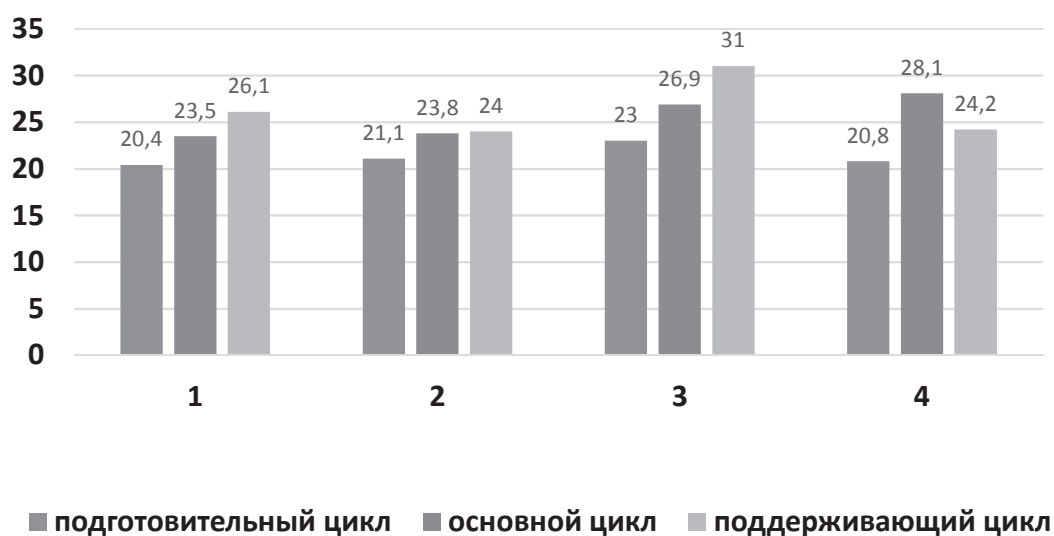


Рис. 4. Динамика изменения внеклеточной жидкости баскетболистов

большей скорости вывода из организма продуктов распада.

Выводы: разработанная методика, построенная на учете особенностей соревновательной деятельности в баскетболе 3×3 и направленная на регулирование специальной работоспособности спортсменов в индивидуальной и командной подготовке в комплексе с применением восстановительных мероприятий, позволила добиться прироста результатов соревновательной деятельности и физической работоспособности. Установлено, что в процессе финальных соревнований значительно увеличились показатели реализации 2-очковых и штрафных бросков; сохранилась бросковая активность и ее эффективность на протяжении всего турнира; снизились командные потери, повысилось количество подборов мяча под щитом.

Эффективность разработанной методики подготовки подтверждается в структурном изменении состава тела по данным биоимпедансометрии. Это проявляется в снижении жировой массы тела, увеличении костно-мышечного и мышечного состава, усилении обмена веществ при увеличении внутриклеточной жидкости, но не выходящей за показатели нормы и позволяющей выводить вместе с потом продукты распада.

Список литературы

1. Базилевич, М. В. К вопросу о подготовке студентов-баскетболистов к соревнованиям формата 3×3 // Спортивные студенческие события: инновации для наследия и устойчивого развития : Всемир. конф. Междунар. федерации университет. спорта «Инновации — Образование — Спорт» (Красноярск, 5—7 марта 2019). — Красноярск, 2019. — С. 172—174.

2. Колесникова, Е. А. Современное состояние и перспективы развития баскетбола 3×3 / Е. А. Колесникова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы междунар. науч.-практ. конф. (11 февраля 2019). — Ч. 1. — Краснодар, 2019. — С. 65—67.

3. Лукин, Ю. К. Средства восстановления физической работоспособности баскетболистов / Ю. К. Лукин, Т. Н. Давидович, А. С. Лапухина // Культура физическая и здоровье современной молодежи : материалы международной научно-практической конференции (25 сентября 2019). — Воронеж : Воронежский гос. пед. университет, 2019. — С. 346—352.

4. Максименко, И. Г. Основные медико-биологические средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов, специализирующихся по спортивным играм / И. Г. Максименко // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. V Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с международно участием. — Воронеж, 2016. — С. 35—42.

5. From the Streets to the World Stage: Case Study: Netherlands and 3×3 (2009—2017) // FIBA. 3×3. Basketball. Netherlands. — URL: <https://fiba3x3.com/docs/case-study-netherlands-and-3x3.pdf>.

Поступила в редакцию 23 марта 2020 г.

Для цитирования: Макеева, В. С. Регулирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в баскетболе 3×3 / В. С. Макеева, А. В. Алексахин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 85—90.

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна — доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия. vera_191@mail.ru;

Алексахин Алексей Владимирович — Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия. alexey_12.96@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 85—90.

Adjusting the special ability of qualified athletes effectively work in the 3×3 basketball

Makeeva V.S.¹, Aleksakhin A.V.²

¹ Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia.
vera_191@mail.ru

² Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia.
alexey_12.96@mail.ru

The study reveals the features of the regulation of special indicators of 3×3 basketball players at the World Junior Championships.

The problem is that the increased popularity of 3×3 basketball is not supported and does not have a centralized training program. In preparation for participating in the final competitions, there was a need to develop a special training technique, and the choice of tonic means.

Tasks: to develop a training program that ensures the regulation of the special performance of 3×3 basketball players for participation in the world championship among U23 teams.

We analyzed the effectiveness of the program on the dynamics of competitive activity, evaluated the dynamics of body composition in three microcycles.

Based on the results of bioimpedansometry, an assessment was made of the composition of the athlete's body, which affects the athlete's performance and the dynamics of its main indicators in preparatory, main and auxiliary training cycles. The connection between the effectiveness of competitive activity and the ability to continue to work for a long time is shown.

Keywords: 3×3 basketball, training program, rehabilitation measures, competitive activity, bioimpedansometry, working capacity.

Reference

1. Bazilevich M.V. K voprosu o podgotovke studentov-basketbolistov k sorevnovaniyam formata 3×3 [On the issue of training basketball students for competitions in 3×3 format]. *Sportivnye studencheskie sobytiya: innovatsii dlya naslediya i ustoichivogo razvitiya* [Sports student events: innovations for heritage and sustainable development]. Krasnoyarsk, 2019. Pp. 172—174. (In Russ.).
2. Kolesnikova E.A. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya basketbola 3×3 [Current status and prospects for the development of 3×3 basketball]. *Fizicheskaya kultura i sport. Olimpijskoe obrazovanie. Ch. 1.* [Physical Culture and sport. Olympic Education. Pt. 1.]. Krasnoyarsk, 2019. Pp. 65—67. (In Russ.).
3. Lukin Yu.K., Davidovich T.N., Lapuhina E.A., Penkovskij A.S. Sredstva vosstanovleniya fizicheskoy rabotosposobnosti basketbolistov [Means of restoring the physical performance of basketball players]. *Kultura fizicheskaya i zdorove sovremennoj molodezhi* [Physical culture and health of modern youth:]. Voronezh, 2019. Pp. 346—352. (In Russ.).
4. Maksimenko I.G. Osnovnye mediko-biologicheskie sredstva vosstanovleniya i stimulyacii rabotosposobnosti sportsmenov, specia-liziruyushchihsya po sportivnym igram [Basic biomedical means of restoring and stimulating the working capacity of athletes specializing in sports games]. *Mediko-biologicheskie i pedagogicheskie osnovy adaptacii, sportivnoj deyatel'nosti i zdorovogo obraza zhizni* [Biomedical and pedagogical foundations of adaptation, sports and a healthy lifestyle]. Voronezh, 2016. Pp. 35—42. (In Russ.).
5. From the Streets to the World Stage: Case Study: Netherlands and 3×3 (2009—2017). *FIBA. 3×3. Basketball. Netherlands*. Available at: <https://fiba3x3.com/docs/case-study-netherlands-and-3x3.pdf>.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10—12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Н. Ю. Мищенко

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Рассмотрена проблема развития двигательных-координационных способностей у детей 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой. Представлена экспериментальная методика развития двигательных-координационных способностей детей 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой. Выполнена оценка уровня развития координационных способностей мальчиков 10—12 лет в начале и в конце эксперимента, отслежена динамика развития координационных способностей в процессе эксперимента. Произведена оценка стрелковой подготовленности занимающихся при стрельбе в положении «Стоя», «Сидя», «С колена» до и после проведения эксперимента.

Ключевые слова: пулевая стрельба, юные спортсмены, двигательные-координационные способности, тренировочный процесс.

Актуальность. Значение координационных способностей для занятий многими видами спорта, в том числе и пулевой стрельбой, неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства [1; 2; 3; 6]. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам, занимающимся пулевой стрельбой, предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей.

Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти. Поэтому большую роль в подготовке спортсменов стрелков играет развитие координационных способностей [5]. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями.

Между тем, выполненный анализ примерных программ спортивной подготовки для спортивных школ по пулевой стрельбе [4], анализ спортивных соревнований, а также, по мнению многих ведущих тренеров и спортсменов, развитию координационных способностей у занимающихся уделяется недостаточное внимание. В связи с этим актуальность нашего исследования обусловлена **противоречием** между необходимостью эффективного развития координационных способностей у детей 10—12 лет, занимающихся пулевой

стрельбой и недостаточной разработанностью вопросов их развития.

Выявленные противоречия позволили определить **проблему исследования:** какой, с точки зрения эффективности, должна быть двигательная-координационная подготовка спортсмена 10—12 лет, занимающегося пулевой стрельбой?

Цель исследования: разработать методику развития двигательных-координационных способностей у детей 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить наиболее важные координационные способности в пулевой стрельбе.
2. Разработать и научно обосновать методику развития двигательных-координационных способностей у детей 10—12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой на этапе начальной подготовки.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики развития двигательных-координационных способностей у детей 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось с 2016 по 2019 гг. в три этапа. Для проведения педагогического эксперимента, были созданы две группы контрольная и экспериментальная. В каждую группу вошло по 8 мальчиков 10—12 лет, обучающиеся 4—6 классов, занимающихся пулевой стрельбой, первого года

обучения. Мальчики контрольной группы (КГ) занимались по традиционной программе спортивной подготовки для СДЮСШОР по пулевой стрельбе [4], в которой не акцентируется внимание на развитие специальных координационных способностей юных спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, а мальчики экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами методике. Юные спортсмены посещали занятия пулевой стрельбой три раза в неделю по два часа. Педагогический эксперимент осуществлялся на базе ДЮСШ «Олимпия» по пулевой стрельбе г. Снежинска в период с сентября 2018 года по май 2019 года.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач, применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Выполненный анализ научно-методической литературы показал, что наиболее важными координационными способностями в пулевой стрельбе являются:

- способность к равновесию или сохранению устойчивости позы «изготовка»;
- способность точного воспроизведения заданного ритма двигательного действия;
- способность к дифференцированию параметров движений, обуславливающих высокую точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений по выполнению выстрела;
- способность к согласованию отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;
- способность точного и стабильного выполнения двигательных действий в условиях вестибулярного раздражения;
- способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Нами был разработан специальный комплекс упражнений на развитие равновесия, который позволяет улучшить координационные способности занимающихся, а также качественные показатели стрельбы. Рассмотрим эти специальные упражнения.

Первая группа — упражнения для тренировки устойчивости в изготовке «стоя», которые применялись в тренировочных занятиях мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой:

- упражнения на удержание (минимизация колебаний, мишень не выходит за пределы мушки);
- упражнение на управление и контроль различных групп мышц (стандартная изготовка, ведение мушки от центра мишени к ее границам четко по вертикали и горизонтали и возвращение в центр мишени);
- упражнение на работу со спуском.

Вторая группа — общеразвивающие упражнения на развитие равновесия:

- пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20—30 секунд;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20—30 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 15—20 секунд;
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8—10 наклонов туловища влево и вправо (маятникообразные движения), один наклон в секунду, то же, но с закрытыми глазами;
- стоя на носках выполнить 8—10 пружинящих движений головой влево и вправо; одно движение в секунду [2, с. 16].

Выполнение сложных по координации упражнений предусматривало выполнение представленных ниже упражнений:

И. п. — о.с., вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой;

И. п. — о. с., вращение выпрямленных рук или согнутых в локте в противоположные стороны (одной — по часовой стрелке, другой — против).

Удержание равновесия в позах:

- «ласточка» — и. п. — о. стойка, руки подняты в стороны; наклоняясь, отвести ногу назад с оттянутым носком, голова поднята, стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) до 30 секунд;
- «пистолетик» — и.п. — о. с., руки вытянуть вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться; сменив ногу, повторить приседание;
- «цапля» — стоять на одной ноге, руки на груди, глаза закрыты (до 30-ти секунд на каждой ноге);
- равновесие позы — и.п. — о. с., руки положить на грудь, поставив одну ногу впереди другой, пяткой этой ноги коснуться носка другой, закрыть глаза и стоять 1 минуту; ноги сменить [3, с. 64].

Средства двигательно-координационной подготовки распределялись следующим образом:

С сентября по ноябрь в тренировочный процесс мальчиков 10—12 лет включались комплексы обще-подготовительных упражнений на баланс из различных исходных положений: сед, узкая стойка, стойка на одной ноге, «фламинго», с открытыми и закрытыми глазами.

С декабря по май включались подводящие, специально-подготовительные и специальные упражнения на баланс с применением сфер и подвижных платформ.

Упражнения применялись в подготовительной, основной и заключительной частях тренировочного занятия, дополняя традиционную систему подготовки. Выбор упражнений и их количество тренер определял самостоятельно, но они занимали не более 30 % времени от всей части занятия. Упражнения подготовительной части использовались на каждом тренировочном занятии и включали в себя два направления: общая физическая подготовка — разноименные, поочередные, круговые движения руками, гимнастические упражнения, хождение по бревну, упражнения в равновесии) и специальная физическая подготовка (балансирование на доске, уложенную на поворотную опору, линейные цели, колебательные движения тела с оружием).

Упражнения основной части — тренировка с закрытыми глазами, «белый» лист, стрельба по мишеням меньшего размера, стрельба «через выстрел» (выстрел с патроном и подъем оружия на удержание в центре мишени без патрона), стрельба по белому листу «на кучность», упражнения в форме игры («1, 2, 3, 4», «Двойки — задачи», «Баскетбол», «Финал»). В заключительной части занятий применялись упражнения для укрепления мышц спины и предупреждения искривле-

ния позвоночника [1]. Упражнения основной и заключительной части применялись только в те дни тренировочных занятий, когда выполнялась работа в положении стоя.

Результаты исследования. С целью оценки координационных способностей у мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой в группе начальной подготовки первого года обучения, нами в начале педагогического эксперимента было проведено тестирование, которое не выявило достоверных отличий в показателях, характеризующих уровень развития координационных способностей между мальчиками контрольной и экспериментальной групп (табл. 1; рис. 1, 2).

После проведения эксперимента были выявлены достоверные изменения в показателях координационных способностей между контрольной и экспериментальной группами мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой (табл. 2; рис. 1, 2). Полученные результаты прироста показателей координационных способностей оказались значительно выше у мальчиков 10—12 лет экспериментальной группы (табл. 3; рис. 3).

Так, в челночном беге 3×10 м (с) прирост результатов мальчиков экспериментальной группы составил 12,4 %; в прыжках через скакалку (кол-во раз за 20 с) — 27,8 %; в показателях теста три кувырка вперед (с) — 31,6 %; в тесте Яроцкого-1 (с) — 31,5 %; в Пробе Ромберга-2 (с) — 22,3 % (табл. 3; рис. 3).

В контрольной группе мальчиков прирост результатов в челночном беге составил 2,2 %; в прыжках через скакалку (кол-во раз за 20 с) — 16,9 %; в показателях теста три кувырка вперед (с) — 5,5 %; в тесте Яроцкого-1 (с) — 11,6 %; в Пробе Ромберга-2 (с) — 5,2 % (табл. 3; рис. 3).

Таким образом, разработанная экспериментальная методика оказала положительное влияние на

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей мальчиков 10—12 лет опытных групп, занимающихся пулевой стрельбой до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)	t	p
«Челночный бег 3×10 м» (с)	9,2 ± 0,8	9,4 ± 0,9	0,92	> 0,05
«Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 с)	32,6 ± 2,9	34,0 ± 2,2	0,74	> 0,05
«Три кувырка вперед» (с)	5,6 ± 2,3	5,5 ± 2,8	0,37	> 0,05
«Тест Яроцкого-1» (с)	34,0 ± 1,8	33,7 ± 1,4	0,92	> 0,05
«Проба Ромберга-2» (с)	30,0 ± 1,6	29,0 ± 1,4	0,83	> 0,05

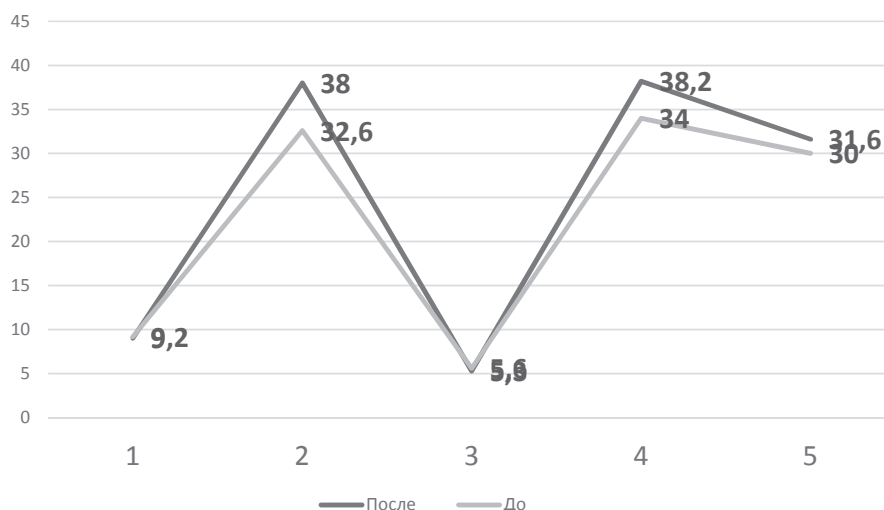


Рис. 1. Сравнение показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой контрольной группы в процессе педагогического эксперимента

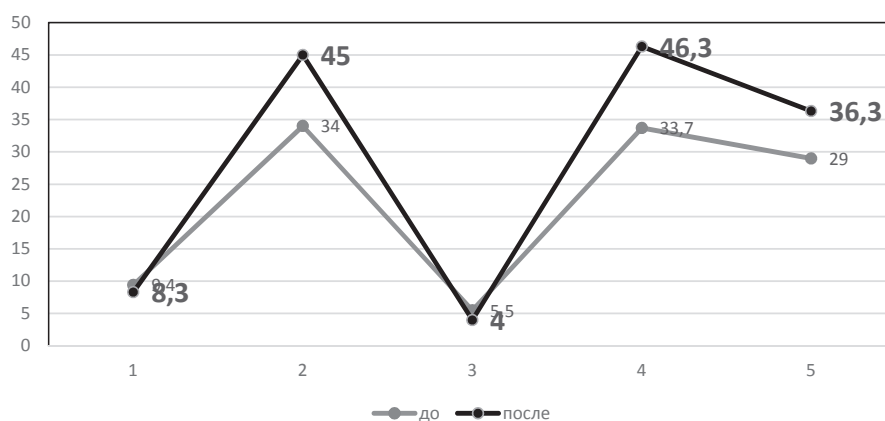


Рис. 2. Сравнение показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей мальчиков 10—12 лет опытных групп, занимающихся пулевой стрельбой после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)	t	p
1. Челночный бег 3×10 м (с)	9,0 ± 1,4	8,3 ± 1,5	2,23	< 0,05
2. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 20 с)	38,0 ± 3,0	45,0 ± 3,4	2,31	< 0,05
3. Три кувырка вперед (с)	5,3 ± 3,2	4,0 ± 2,0	2,41	< 0,05
4. Тест Яроцкого-1 (с)	38,2 ± 2,9	46,3 ± 3,6	2,53	< 0,05
5. Проба Ромберга-2 (с)	31,6 ± 2,0	36,3 ± 2,8	2,43	< 0,05

развитие координационных способностей занимающихся мальчиков 10—12 лет пулевой стрельбой.

Кроме этого, мы оценивали влияние разработанной экспериментальной методики на результаты стрелковой подготовленности из пневматического оружия мальчиков 12—14 лет опытных групп. Оценивание по результатам стрельбы из

пневматического оружия осуществлялось 5 выстрелами, с расстояния 5 метров с использованием мишени «П» – школьная (рис. 4). Нормативы (оценки) за выполнение упражнений в стрельбе представлены в табл. 4.

До проведения эксперимента уровень стрелковой подготовленности мальчиков опытных

Таблица 3

Прирост показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10–12 лет, занимающихся пулевой стрельбой в процессе педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Прирост результатов (%)	
	КГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n = 8)
«Челночный бег 3×10 м» (с)	2,2	12,4
«Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 20 с)	16,9	27,8
«Три кувырка вперед» (с)	5,5	31,6
«Тест Яроцкого-1» (с)	11,6	31,5
«Проба Ромберга-2» (с)	5,2	22,3

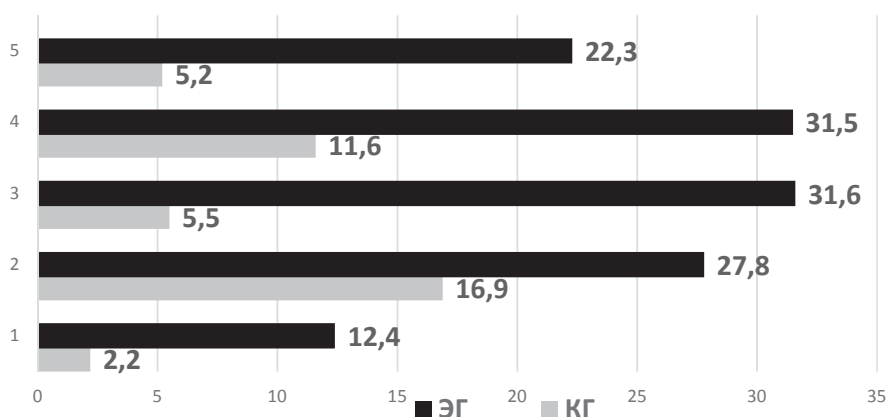


Рис. 3. Темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности мальчиков 10–12 лет, занимающихся пулевой стрельбой в процессе педагогического эксперимента (%)

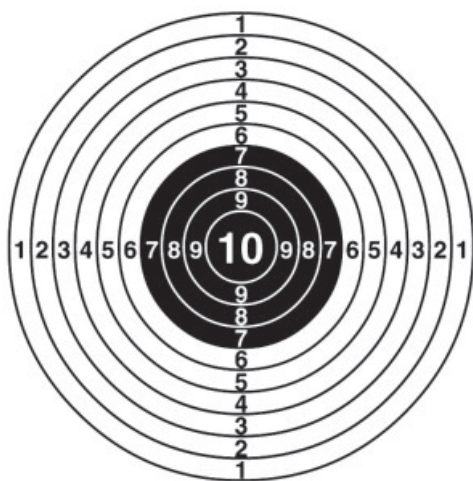


Рис. 4. Мишень «П» – школьная

групп был примерно одинаковый (табл. 5; рис. 5). В основном мальчики как контрольной, так и экспериментальной группы имели ниже среднего и средний уровень стрелковой подготовленности (табл. 5, рис. 5).

После проведения педагогического эксперимента у юных стрелков экспериментальной группы значи-

тельно повысился уровень стрелковой подготовленности по сравнению с юными стрелками контрольной группы (табл. 6, рис. 6). Так, при стрельбе в положении сидя в экспериментальной группе снизилось количество мальчиков, имеющих уровень стрелковой подготовленности ниже среднего с 2 (25,0 %) до 0 (0 %), а также мальчиков, имеющих средний уровень стрелковой подготовленности с 5 (62,5 %) до 1 (12,5 %). Увеличилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 1 (12,5 %) до 4 (50,0 %) и 3 мальчика (37,5 %) стали иметь высокий уровень (табл. 6; рис. 6).

При стрельбе в положении стоя снизилось количество мальчиков экспериментальной группы, имеющих ниже среднего уровень стрелковой подготовленности с 2 (25,0 %) до 0 (0 %), а также мальчиков, имеющих средний уровень с 4 (50,0 %) до 2 (25,0 %). Увеличилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 2 (25,0 %) до 4 (50,0 %) и 2 мальчика (25,0 %) показали высокий уровень (табл. 6, рис. 7).

При стрельбе в положении с колена снизилось количество мальчиков экспериментальной группы,

Таблица 4

**Оценивание по результатам стрельбы из пневматического оружия;
5 выстрелов, с 5 метров; мишень «П» — школьная**

Возраст стрелка	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Мальчики				
10—12 лет	Сидя	13	19	25
10—12 лет	Стоя	8	14	20
10—12 лет	С колена	10	16	22

Таблица 5

**Уровень стрелковой подготовленности мальчиков опытных групп
10—12 лет до проведения эксперимента (%)**

Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<i>Контрольная группа</i>				
Сидя	12,5	62,5	25,0	0
Стоя	37,5	50,0	12,5	0
С колена	25,0	62,5	12,5	0
<i>Экспериментальная группа</i>				
Сидя	25,0	62,5	12,5	0
Стоя	25,0	50,0	25,0	0
С колена	37,5	50,0	12,5	0

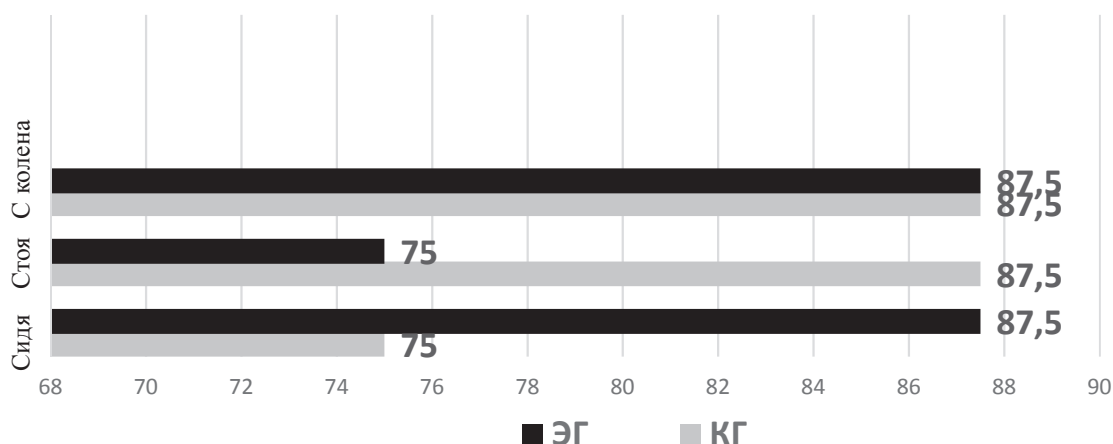


Рис. 5. Уровень стрелковой подготовленности мальчиков 10—12 лет опытных групп до проведения эксперимента (%)

Таблица 6

**Уровень стрелковой подготовленности мальчиков опытных групп 10—12 лет
после проведения эксперимента (%)**

Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
<i>Контрольная группа</i>				
Сидя	0	62,5	37,5	0
Стоя	25,0	50,0	25,0	0
С колена	12,5	62,5	25,0	0
<i>Экспериментальная группа</i>				
Сидя	0	12,5	50,0	37,5
Стоя	0	25,0	50,0	25,0
С колена	0	25,0	50,0	25,0

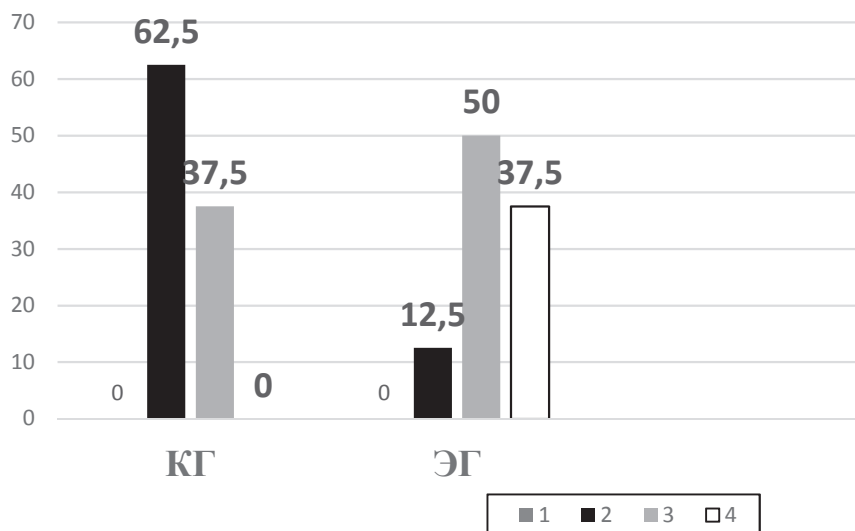


Рис. 6. Уровень стрелковой подготовленности при стрельбе в положении сидя мальчиков опытных групп 10–12 лет после проведения эксперимента (%)

Примечание: 1 — ниже среднего; 2 — средний; 3 — выше среднего; 4 — высокий.

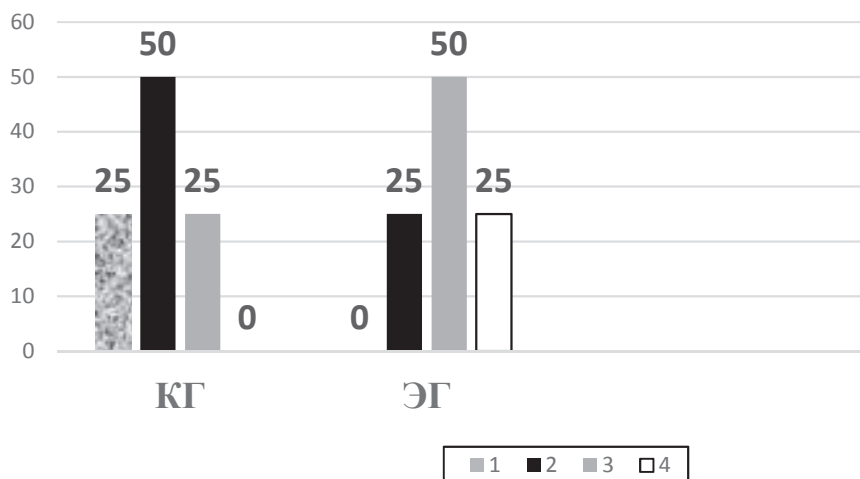


Рис. 7. Уровень стрелковой подготовленности при стрельбе в положении стоя мальчиков опытных групп 10–12 лет после проведения эксперимента (%)

Примечание: 1 — ниже среднего; 2 — средний; 3 — выше среднего; 4 — высокий.

имеющих уровень стрелковой подготовленности ниже среднего с 3 (37,5 %) до 0 (0 %), а также мальчиков, имеющих средний уровень с 4 (50,0 %) до 2 (25,0 %) и повысилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 1 (12,5 %) до 4 (50,0 %) и по было обнаружено 2 мальчика (25,0 %) с высоким уровнем (табл. 6, рис. 8).

В контрольной группе при стрельбе в положении сидя снизилось количество мальчиков, имеющих уровень стрелковой подготовленности ниже среднего с 1 (12,5 %) до 0 (0 %). Мальчиков, имеющих средний уровень стрелковой подготовленности, осталось неизменным 5 (62,5 %). Уве-

личилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 2 (25,0 %) до 3 (37,5 %). Мальчиков с высоким уровнем обнаружено не было (табл. 6, рис. 6).

При стрельбе в положении стоя в контрольной группе снизилось количество мальчиков, имеющих ниже среднего уровень стрелковой подготовленности с 3 (37,5 %) до 2 (25,0 %). Мальчиков, имеющих средний уровень, осталось неизменным с 4 (50,0 %). Увеличилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 1 (12,5,0 %) до 2 (25,0 %). Мальчиков с высоким уровнем обнаружено не было (табл. 6, рис. 7).

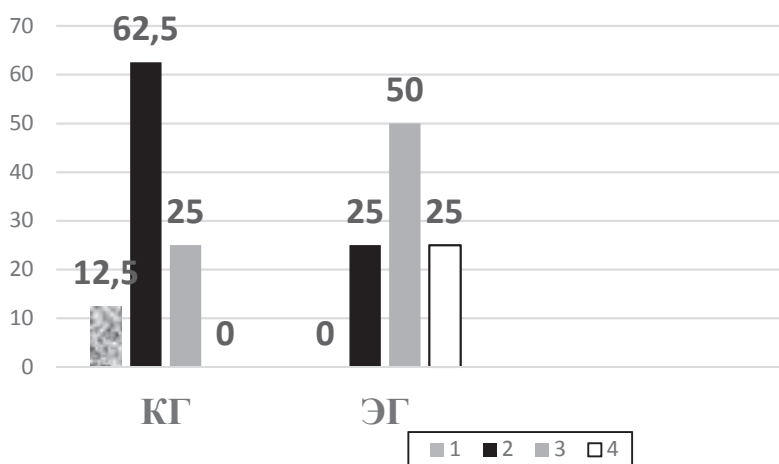


Рис. 8. Уровень стрелковой подготовленности при стрельбе в положении с колена мальчиков опытных групп 10—12 лет после проведения эксперимента (%)

Примечание: 1 — ниже среднего; 2 — средний; 3 — выше среднего; 4 — высокий.

При стрельбе в положении с колена в контрольной группе снизилось количество мальчиков, имеющих уровень стрелковой подготовленности ниже среднего с 2 (25,0 %) до 1 (12,5 %). Мальчиков, имеющих средний уровень, осталось неизменным 5 (62,5 %). Повысилось количество мальчиков, которые стали иметь уровень выше среднего с 1 (12,5 %) до 2 (25,0 %). Мальчиков с высоким уровнем выявлено не было (табл. 6, рис. 8).

Таким образом, можно утверждать, что разработанная методика оказала положительное влияние на уровень стрелковой подготовленности юных спортсменов.

Выводы.

1. Анализ современной научно-методической литературы, а также изучение практического опыта тренеров и ведущих спортсменов по пулевой стрельбе показал, что в системе подготовки юных спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, недостаточно внимания уделяется применению средств и методов развития координационных способностей спортсменов-стрелков, а также способам их эффективного внедрения в тренировочный процесс. Наблюдается непрерывный поиск наиболее эффективных подходов, позволяющих добиться максимального прироста и поддержания уровня развития, наиболее значимого для пулевой стрельбы, как вида спорта координационных способностей.

2. Разработана методика развития координационных способностей детей 10—12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой на этапе начальной подготовки, которая была основана:

— на учете особенностей техники пулевой стрельбы юных спортсменов 10—12 лет;

— использовании информативных и надежных способов оценки уровня специфических координационных способностей и уровня стрелковой подготовленности;

— применении специальных упражнений координационной направленности, их сбалансированности, адекватных уровню физической подготовленности и функциональному состоянию занимающихся;

— своевременной коррекции и обновлении содержания тренировочных занятий по пулевой стрельбе, основанных на информации об уровне специфических координационных способностей, уровне физической подготовленности юных спортсменов;

— разработанные комплексы координационной направленности применялись на протяжении всего педагогического эксперимента в сочетании с изометрическими упражнениями (5—7 упражнений) и упражнениями дыхательной гимнастики.

3. Проведенный анализ научно-методической литературы по развитию координационных способностей в пулевой стрельбе, позволил нам выявить, что «устойчивость» является одной из сторон координационных способностей юных спортсменов 10—12 лет, которая играет существенную роль в тренировочном процессе. В этой связи нами были разработаны упражнения, которые также были включены в тренировочный процесс юных стрелков. В результате проведенного исследования было установлено, что предложенные комплексы упражнений оказывают благоприятное влияние на развитие координационных способностей, что подтверждается

полученными экспериментальными данными — произошли достоверные изменения в показателях координационных способностей между контрольной и экспериментальной группами мальчиков 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой; полученные результаты прироста показателей координационных способностей оказались значительно выше у мальчиков 10—12 лет экспериментальной группы.

4. Оценка влияния разработанной экспериментальной методики на результаты стрелковой подготовленности из пневматического оружия мальчиков 10—12 лет опытных групп показала, что после проведения педагогического эксперимента у юных стрелков экспериментальной группы значительно повысился уровень стрелковой подготовленности по сравнению с юными стрелками контрольной группы.

Список литературы

1. Гаськов, А. В. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе / А. В. Гаськов, Г. А. Краснояров, В. Н. Константинов // Вестник бурятского государственного университета. — 2010. — № 13. — С. 21—26.

Поступила в редакцию 12 апреля 2020 г.

Для цитирования: Мищенко, Н. Ю. Развитие двигательных-координационных способностей у детей 10—12 лет, занимающихся пулевой стрельбой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 91—100.

Сведения об авторе

Мищенко Наталья Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-8405-5348>. NUMishenko@yandex.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 91—100.

The development of motor coordination abilities in children 10—12 years old involved in bullet shooting

Mishchenko N.U.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. NUMishenko@yandex.ru

The problem of the development of motor coordination abilities in children 10—12 years old engaged in bullet shooting is considered. An experimental technique for the development of motor coordination abilities of children 10—12 years old involved in bullet shooting is presented. The assessment of the level of development of coordination abilities of boys 10—12 years old at the beginning and at the end of the experiment is carried out, the dynamics of development of coordination abilities in the process of the experiment is tracked. The shooting preparedness of those involved in shooting in the «Standing», «Sitting», «From the knee» positions before and after the experiment was evaluated.

Research problem: what, from the point of view of efficiency, should be the motor-coordination training of athletes 10—12 years old engaged in bullet shooting?

2. Каштанов, А. И. Развитие двигательных-координационных способностей школьников 12—13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (11 апр. 2018) / под ред. Н. Ю. Мищенко. — Челябинск : Урал. акад., 2018. — С. 226—234.

3. Кондрух, А. И. Введение в практическую стрельбу: монография / А. И. Кондрух. — Москва : Физическая культура, 2014. — 110 с.

4. Насонова, А. А. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / А. А. Насонова. — Москва : Советский спорт, 2005. — 204 с.

5. Шилин, Ю. Н. Спортивная пулевая стрельба : учеб. пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова. — Москва : Дивизион, 2012. — 316 с.

6. Causer, J. Quiet Eye Duration and Gun Motion in Elite Shotgun Shooting / J. Causer // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. — 2010. — Vol. 42, no. 8. — P. 1599—1608.

The purpose of the study was to develop a methodology for the development of motor coordination abilities in children 10—12 years old, engaged in bullet shooting at the initial training stage.

Materials and research methods. The study was conducted from 2016 to 2019, in three stages. To conduct a pedagogical experiment, two control and experimental groups were created. Each group included 8 boys 10—12 years old, students of 4—6 classes involved in bullet shooting, the first year of study. The boys of the control group (CG) were engaged in the traditional program of sports training for the SDYUSSHOR for bullet shooting [4], which does not focus on the development of special coordination abilities of young athletes involved in bullet shooting, and the boys of the experimental group (EG) were engaged in the developed us methodology. Young athletes attended bullet shooting classes three times a week for two hours. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Olympia youth sports school for bullet shooting in Snezhinsk from September 2018 to May 2019.

To solve the tasks, the following research methods were used: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Results and its discussion. Positive changes were obtained in the level of development of the coordination abilities of boys 10—12 years old, engaged in experimental methods, which occurred during the pedagogical experiment. A significant influence of the experimental technique on the level of shooting preparedness of students was recorded.

Conclusions. The experimental technique had a positive impact on the level of development of coordination abilities and shooting preparedness of young athletes 10—12 years old.

Keywords: *bullet shooting, young athletes, motor coordination abilities, training process.*

References

1. Gaskov A.V. Krasnojarov G.A. Konstantinov V.N. Organizatsiya trenirovochnogo protsessa v prakticheskoj strel'be [Organization of the training process in practical shooting]. *Vestnik burjatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2010, no. 13, pp. 21—26. (In Russ.).
2. Kashtanov A.I. Mishchenko N.Yu. Razvitiye dvigatel'no-koordinacionnyh sposobnostej shkol'nikov 12—13 let na urokah fizicheskoj kul'tury, sredstvami nastol'nogo tenisa [The development of motor coordination abilities of 12—13-year-old schoolchildren in physical education classes using table tennis]. *Fizicheskaya kultura i sport: nauka, obrazovanie, tekhnologii* [Physical culture and sport: science, education, technology]. Chelyabinsk, 2018. Pp. 226—234. (In Russ.).
3. Kondruh A.I. *Vvedenie v prakticheskuyu strelbu: monografija* [Practical Shooting Introduction: monograph]. Moscow, 2014. 110 p. (In Russ.).
4. Nasonova A.A. *Pulevaja strelba: primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja detsko-junosheskih sportivnyh shkol, spetsializirovannyh detsko-junosheskih shkol olimpijskogo rezerva, uchilisch olimpijskogo rezerva, shkol vysshego sportivnogo masterstva* [Bullet shooting: an exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skill]. Moscow, 2005. 204 p. (In Russ.).
5. Shilin Ju.N., Nasonova A.A. *Sportivnaja pulevaja strelba* [Sports bullet shooting]. Moscow, 2012. 316 p. (In Russ.).
6. Causer J. Quiet Eye Duration and Gun Motion in Elite Shotgun Shootin. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2010, vol. 42, no 8, pp. 1599—1608.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ЗАЩИТЫ СТУДЕНЧЕСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД

А. В. Радченко¹, В. А. Харьковский²

¹ Донецкий институт железнодорожного транспорта, Донецк, Украина

² Донецкий национальный технический университет, Донецк, Украина

В статье рассмотрены подходы к проблеме построения тактики командной игры в защите. Проанализированы и структурированы статистические данные результатов игр студенческой гандбольной команды, в результате чего была проведена оценка эффективности тактических защитных схем.

Ключевые слова: гандбол, структура, технико-тактическая деятельность, защитные действия.

Актуальность. Современный спорт характеризуется постоянным совершенствованием тренировочного процесса. Эта тенденция четко прослеживается в командных видах спорта, и, в частности, в гандболе.

В настоящее время большинство специалистов, занимающихся вопросами теории и методики гандбола [1—3], сходятся во мнении, что победы, достигнутые исключительно за счет физических качеств и технической подготовки игроков крайне редки. Анализ доступных литературных источников [4—6] показывает, что рассматривая организацию тренировочного процесса, все авторы приходят к необходимости формирования тактического рисунка игры.

Цель исследования — выявить и обобщить основные тактические схемы ведения защитных действий при организации игры студенческой гандбольной команды и дать оценку их эффективности.

Материалы и методы исследования. В работе проанализированы результаты 130 матчей

студенческих гандбольных команд, проводимых в рамках подготовки к кубку Донбасса. По итогам каждой игры заполнялся протокол, в котором фиксировались результаты матча и вариант тактической схемы защиты. Анализируемый период — с сезона 2014/15 гг. по сезон 2018/19 гг. Оценка результатов осуществлялась с использованием методов теории вероятности, математической статистики и математического анализа.

Результаты и их обсуждение. При тактической схеме защиты 6+0 все игроки располагаются в одну линию (рис. 1). Эта схема не эффективна против команд, игроки которых владеют сильными бросками с дальних дистанций.

В рамках проводимых исследований, данный вариант защитных действий был реализован 23 раза (рис. 2). В результате чего команда пропустила от 19 до 32 голов, математическое ожидание количества пропущенных мячей составило 24.

Данная схема показала высокую эффективность, однако требует отсутствия нарушений в игровой дисциплине защитников.

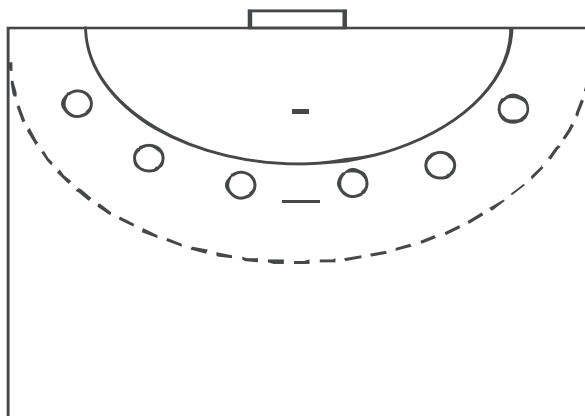


Рис. 1. Тактическая схема защиты 6+0

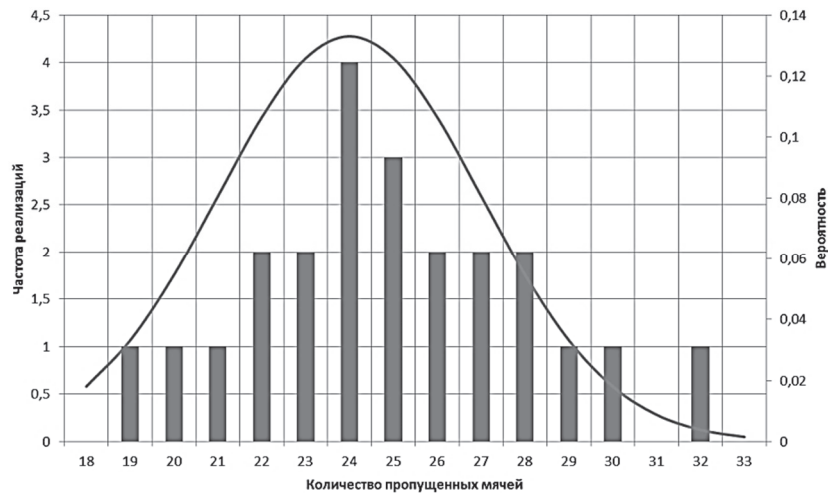


Рис. 2. Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации тактической схемы защиты 6+0

Тактическая схема защиты 5+1 предполагает расположение пяти защитников вдоль вратарской площадки, а одного — впереди у линии свободных бросков (рис. 3).

В функции переднего защитника входит атака нападающего, владеющего мячом, и разрушение комбинационной игры противника. Остальные защитники выполняют стандартные игровые функции на своих позициях.

Данный способ защиты успешно применяется против любой команды, кроме команд, играющих с двумя линейными. Тактическая схема 5+1 была реализована 29 раз, математическое ожидание составило 23 пропущенных мяча с вероятностью 13,5 % (рис. 4).

При тактической схеме защиты 4+2, защитники располагаются в две линии: четверо — вдоль вратарской площадки, а двое — впереди у линии

свободных бросков (рис. 5). Эта схема применяется, как правило, против команд, эффективно завершающих атаки по центру со средних и дальних дистанций.

Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации схемы защиты 4+2 представлена на рис. 6.

Этот вид защиты показал худшие результаты по сравнению с альтернативными вариантами — математическое ожидание составило 26 пропущенных мячей за игру. Такие результаты можно объяснить тем, что защитникам второй линии необходимо контролировать большие участки поля, что требует от них высоких индивидуальных игровых качеств.

Тактическая схема защиты 3+3 предусматривает расположение защитников в две линии по три игрока в каждой (рис. 7).

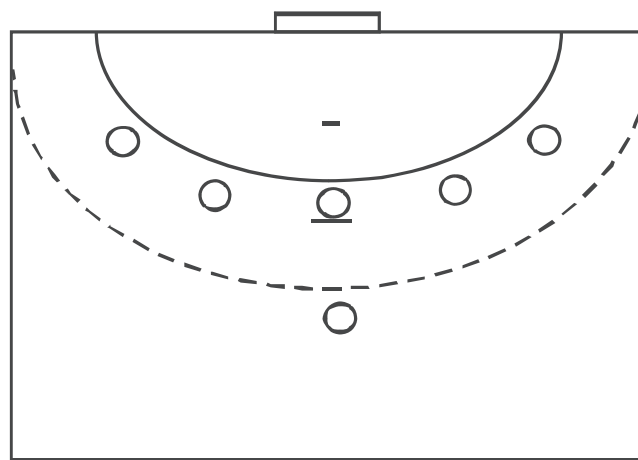


Рис. 3. Тактическая схема защиты 5+1

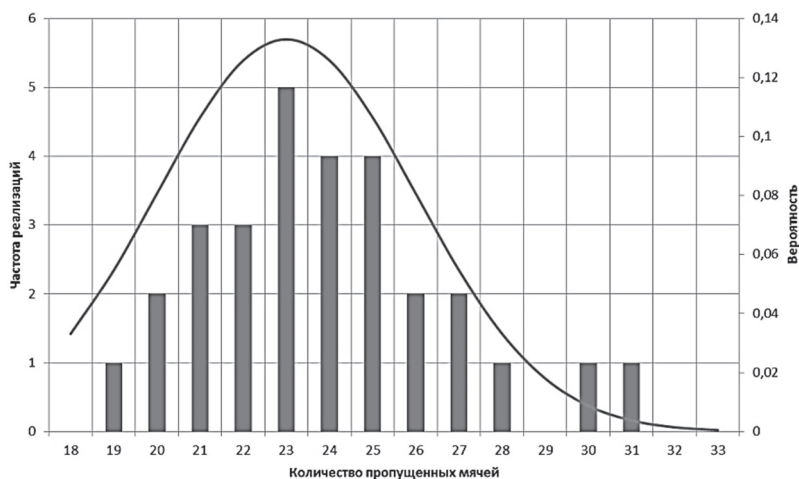


Рис. 4. Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации тактической схемы защиты 5+1

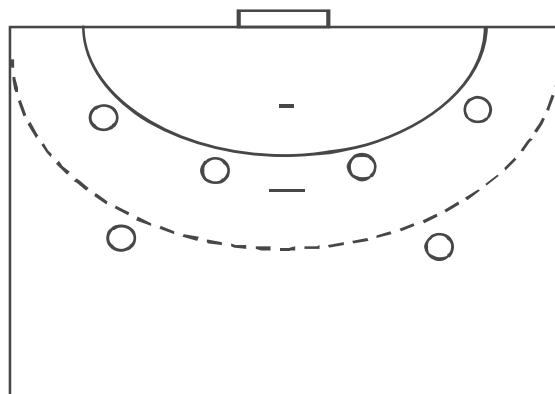


Рис. 5. Тактическая схема защиты 4+2

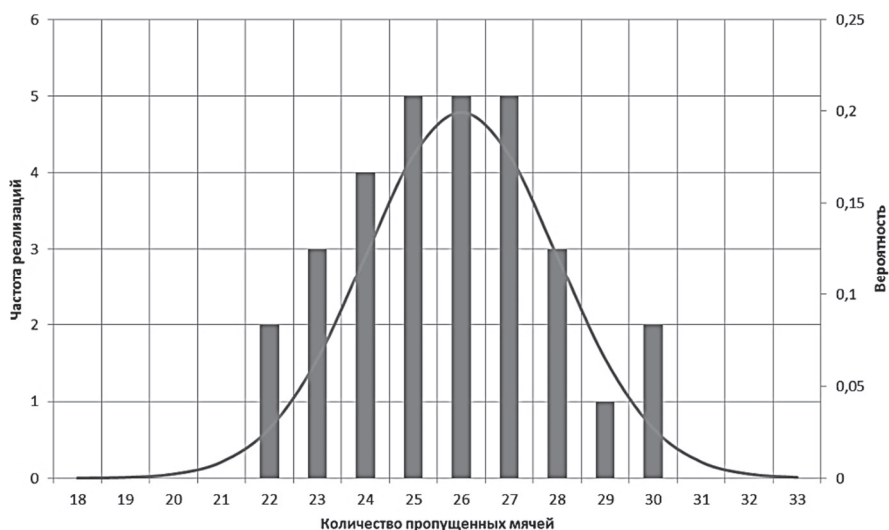


Рис. 6. Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации тактической схемы защиты 4+2

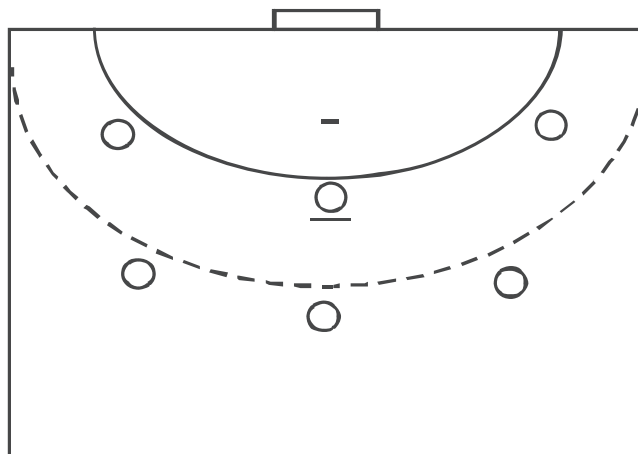


Рис. 7. Тактическая схема защиты 3+3

Данная схема была реализована 20 раз и показала свою высокую эффективность, математическое ожидание количества пропущенных голов составило — 22, а границы диапазона — от 19 до 26 (рис. 8). Этот результат объясняется тем, что большинство команд завершает атаки преимущественно с дальних и средних дистанций по центру, а двойная линия обороны позволяет успешно препятствовать таким действиям нападающих.

Тактическая схема защиты 1+5 предусматривает расположение игроков в две линии — пять в первой и один во второй (рис. 9). Задача игроков первой линии — ограничение наиболее опасной зоны для бросков по воротам, а игрока второй линии — нейтрализация нападающего, прорвавшегося во вратарскую площадку.

Данная защитная схемы была реализована 28 раз (рис. 10) и показала свою эффективность

против любых команд, играющих комбинационно. Относительно большое количество пропущенных мячей (математическое ожидание — 25) объясняется тем, что этот вариант защиты требует хорошей сыгранности и четкого взаимодействия игроков друг с другом.

Выводы. Математический анализ результатов матчей с применением различных тактических защитных схем организации игры студенческой гандбольной команды показал наибольшую эффективность схемы защиты 3+3 с математическим ожиданием количества пропущенных голов — 22. Наиболее низкие результаты были получены при реализации тактической схемы защиты 4+2, математическое ожидание пропущенных мячей — 26. Дальнейшая работа будет направлена на разработку комплексной научно обоснованной методики подготовки студенческих гандбольных команд.

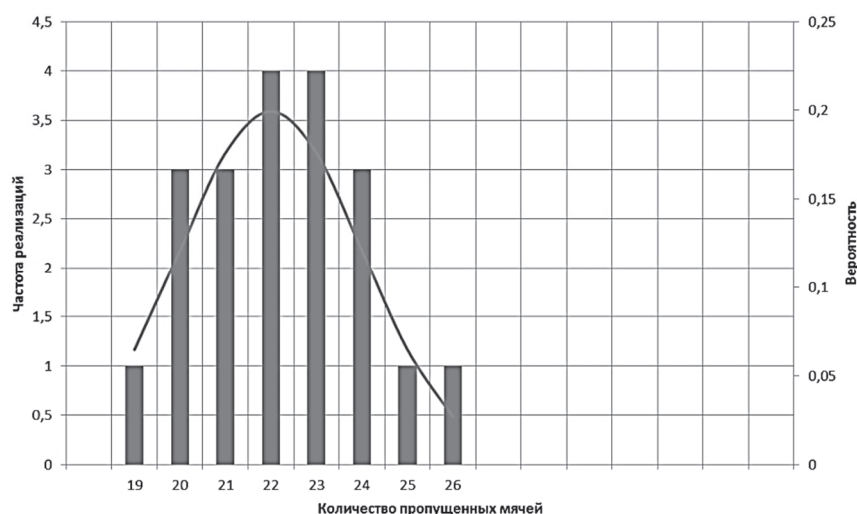


Рис. 8. Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации тактической схемы защиты 3+3

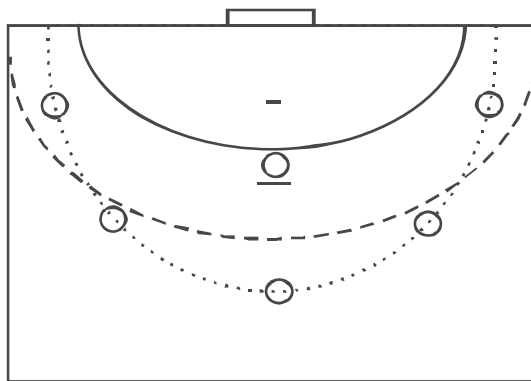


Рис. 9. Тактическая схема защиты 1+5

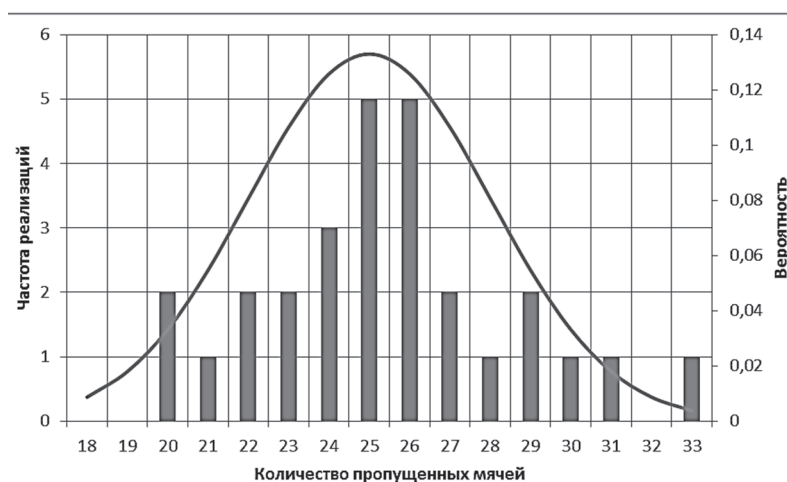


Рис. 10. Гистограмма частот пропущенных мячей при реализации тактической схемы защиты 1+5

Список литературы

1. Зайцев, Ю. Г. Тенденции развития европейского мужского гандбола в олимпийских циклах 2008-2016 гг. и перспективы роста результатов сборной команды России / Ю. Г. Зайцев, О. Ю. Чашкова, В. В. Костюков // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2016. — № 3. — С. 7—11.

2. Зайцев, Ю. Г. Модельные весоростовые показатели, возраст и амплуа высококвалифицированных гандболистов и тенденции развития игры в период 2008—2018 годов / Ю. Г. Зайцев, В. В. Костюков, Л. А. Дмитренко, Г. П. Шиянов, О. Ю. Чашкова // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2019. — № 2. — С. 28—33.

3. Леоненко, Е. В. Основы обучения тактике игры в защите в гандболе / Е. В. Леоненко // V Машеровские чтения : материалы междунар.

науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2011. — С. 411—412.

4. Цапенко, В. А. Тактические взаимодействия игроков в гандболе при выполнении защиты / В. А. Цапенко, И. Е. Дядечко, А. Рыбницкий, М. Н. Медведь, Е. В. Потапова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2007. — № 6. — С. 52—59.

5. Apitzsch, E. Collective collapse in team sports: A theoretical approach / E. Apitzsch, F. Boen, B. De-Cuyper, J. Opdenacker // Current Research Topics in Exercise and Sport Psychology in Europe. — Leuven : Lannoocampu, 2006. — Pp. 35—46.

6. Harmer R. Enhancing team performance through emotional intelligence coaching / R. Harmer, C. Lutton // Organisations & people. — 2007. — Vol. 14. — № 2. — P. 41—48.

Поступила в редакцию 30 марта 2020 г.

Для цитирования: Радченко, А. В. Анализ эффективности тактических схем защиты студенческих гандбольных команд / А. В. Радченко, В. А. Харьковский // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5. — № 4. — С. 101—116.

Сведения об авторах

Радченко Александр Владимирович — доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Донецкий институт железнодорожного транспорта, мастер спорта международного класса, Донецк, Украина. <https://orcid.org/0000-0003-0012-7928>. railroader@yandex.ru;

Харьковский Вадим Анатольевич — заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Донецкий национальный технический университет, мастер спорта СССР, Донецк, Украина. <https://orcid.org/0000-0001-7611-8476>. vadim0509573969@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 101—106.

Analysis of the effectiveness of tactical protection schemes of student handball teams

Radchenko A.V.1, Kharkovskiy V.A.2

¹ Donetsk Institute of Railway Transport, Ukraine, Donetsk, railroader@yandex.ru

² Donetsk National Technical University, Ukraine, Donetsk, vadim0509573969@mail.ru

This article discusses approaches to the problem of building team defense tactics. The statistical data of the results of the games of the student handball team were analyzed and structured, as a result of which the effectiveness of tactical defense schemes was evaluated

Keywords: *handball, structure, technical and tactical activity, protective actions.*

References

1. Zajcev Yu.G., Chashkova O.Yu., Kostyukov V.V. Tendencii razvitiya evropejskogo muzhskogo gandbola v olimpijskih ciklah 2008—2016 gg. i perspektivy rosta rezul'tatov sbornoj komandy Rossii [Trends in the development of European men's handball in the Olympic cycles 2008-2016 and growth prospects for the Russian national team]. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sport — science and practice], 2016, no. 3, pp. 7—11. (In Russ.).
2. Zajcev Yu.G., Kostyukov V.V., Dmitrenko L.A., Shiyarov G.P., Chashkova O.Yu. Modelnye vesorostovye pokazateli, vozrast i amplua vysokokvalificirovannyh gandbolistov i tendencii razvitiya igry v period 2008—2018 godov [Model weight-growth indicators, age and role of highly qualified handball players and game development trends in the period 2008—2018]. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sport — science and practice], 2019, no. 2, pp. 28—33. (In Russ.).
3. Leonenko E.V. Osnovy obucheniya taktike igry v zashchite v gandbole [The basics of teaching handball defense tactics]. *V Masherovskie chteniya* [V Masherov readings]. Vitebsk, 2011. Pp. 411—412. (In Russ.).
4. Capenko V.A., Dyadechko I.E., Rybnickij A., Medved M.N., Potapova E.V. Takticheskie vzaimodejstviya igrokov v gandbole pri vypolnenii zashchity [Tactical handball player interactions while defending]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej* [Physical education of students of creative specialties], 2007, no. 6, pp. 52—59. (In Russ.).
5. Apitzsch E, Boen F., DeCuyper B., Opendacker J. Collective collapse in team sports: A theoretical approach. *Current Research Topics in Exercise and Sport Psychology in Europe*. Leuven, 2006, pp. 35—46.
6. Harmer R., Lutton. Enhancing team performance through emotional intelligence coaching. *Organisations & people*, 2007, vol. 14, no. 2, pp. 41—48.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

SPORTS PSYCHOLOGY AND PSYCHOPHYSIOLOGY

УДК 796.034
ББК 75.1

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15415

ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Н. В. Румянцева

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Рассмотрены особенности мотивации спортивной деятельности спортсменов-любителей — участников велосипедных марафонов. Наиболее выраженными мотивами занятий любительским спортом являются мотивы эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, достижения успеха в спорте и социально-эмоциональный мотив. Определен ряд факторов, влияющих на проявление мотивов спортивной деятельности у спортсменов-любителей.

Ключевые слова: *мотивы спортивной деятельности, спортсмены-любители.*

Актуальность. Специалисты отмечают, что здоровье населения России находится в критическом состоянии. Растет число острых и хронических заболеваний, отмечается увеличение заболеваемости взрослого, трудоспособного населения по всем классам болезней. В данной ситуации вовлечение населения к занятиям массовым спортом может являться одним из путей решения проблемы оздоровления российского общества [6].

Массовый спорт в современном обществе привлекает к себе людей с различными интересами, уровнем подготовленности, возраста, состояния здоровья и социального статуса. Функции спорта адаптировались к специфике потребностей и условий их удовлетворения для разнообразного контингента. Возникли модификации спорта, в которых направленность на достижение максимального результата не существенно, а на передовые позиции выдвигаются улучшение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности и здоровья, расширенного воспроизводства жизненных сил человека, получение удовольствия [2, с. 46].

Идеи спортизации процесса физического воспитания нашли отражение в образовании детей и учащейся молодежи, однако на занятия физической культурой взрослого населения эти идеи в нашей стране не распространились. По мнению Т. В. Ка-

рачёвой, при решении проблемы популяризации массового спорта необходимо опираться на зарубежный опыт изучения мотивов к занятиям физической культурой, спортом и любой двигательной активностью. Отмечается, что понятие «массовый спорт» в зарубежной практике не существует, все виды двигательной активности связанные с увеличенным энергопотреблением организма объединяет понятие «физическая активность» («physical activity») [3, с. 64].

Важную роль в системе воспитания ценностей физической культуры играют мотивы и интерес к систематическим занятиям двигательной активностью [1, с. 30]. Мотивы являются регуляторами усилий человека в достижении определенных целей их деятельности, побуждая человека к деятельности по удовлетворению потребностей, мотивы задают траекторию и удерживают его на ней [4, с. 175].

Для систематических занятий физической активностью необходима внутренняя мотивация, чем больше внутренних мотивов у человека, тем больше удовлетворенности этой деятельностью [3, с. 66].

Мотивация является центральной характеристикой личности, оказывая влияние на все стороны жизни спортсмена: глобально, распространяясь на социальные аспекты жизнедеятельности в целом, контекстно, охватывая конкретную сферу жизни;

ситуативно, к наиболее привлекательному виду деятельности в конкретный момент [7, с. 114].

Как показывает практика, активное применение спортивно-тренировочных технологий, соревнований и элементов спорта в жизни взрослого населения позволяет формировать не только спортивную культуру, но и обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и повышение их субъективного благополучия. Однако данные факты в настоящее время не имеют научного обоснования, а имеющиеся исследования рассматривают мотивацию занятий преимущественно достигнутым, профессиональным спортом.

Цель и задачи исследования. Цель исследования — изучить особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей. Задачи исследования: определить мотивационный профиль среднестатистического спортсмена-любителя (на примере участников Кубка веломарафонов «Вологдамаратон»); выявить факторы, влияющие на проявление мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 60 спортсменов-любителей участвующих в Кубке веломарафонов «Вологда Маратон», из них 76 % мужчины и 24 % женщины в возрасте от 18 до 44 лет, средний возраст мужчин $33,4 \pm 7,3$ года, женщин — $32,1 \pm 8,7$. Большинство респондентов имели разнообразный опыт занятий любительским и достигнутым спортом в юности: 38 % — лыжными гонками, 26 % — велосипедным спортом, 7 % — спортивным ориентированием, по 5 % — легкой атлетикой, плаванием и спортивного туризма, 3 % — прикладными видами спорта, 2 % — боксом, 3 % — борьбой, 2 % — восточными единоборствами, 2 % — гимнастикой, 2 % — полиатлоном, 10 % респондентов спортом никогда не занимались.

Многие участники опроса в настоящее время совмещают занятия несколькими видами спорта. Спортивная квалификация респондентов: 44 % участников опроса не имеют спортивного разряда, 23 % имеют первый взрослый разряд, 17 % человек являются кандидатами в мастера спорта, 13 % — Мастерами спорта, 3 % — Мастера спорта международного класса. Все респонденты на момент проведения исследования являются спортсменами-любителями.

В исследовании применялись методы: анкетного опроса, методика «Мотивы занятий спортом» (А. В. Шаболтас), методы математической статистики. Обработка данных осуществлялась посредством программы Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистическая обработка данных исследуемой

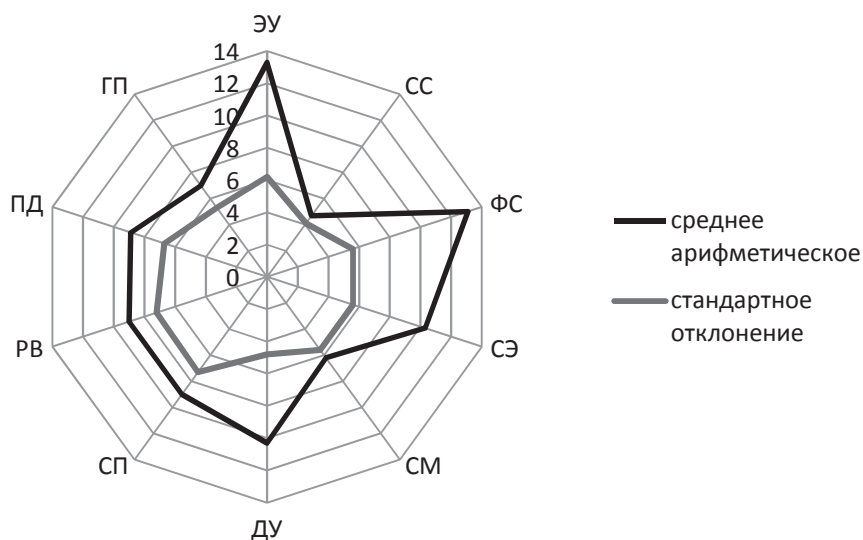
выборки спортсменов-любителей показала, что наиболее выраженными мотивами занятий спортом являются мотивы: эмоционального удовольствия (ЭУ) $13,3 \pm 6,2$ баллов, физического самоутверждения (ФС) $13,1 \pm 5,6$ баллов, достижения успеха в спорте (ДУ) $10,3 \pm 4,8$ баллов и социально-эмоциональный мотив (СЭ) $10,3 \pm 5,6$ баллов. Наиболее низкие показатели у мотивов социального самоутверждения (СС) $4,7 \pm 4,1$ и социально-моральный мотив (СМ) с результатом $6,2 \pm 5,6$ (см. рисунок).

Учитывая, что вариативность степени проявления мотивов в рассматриваемой выборке высокая, поэтому была рассмотрена зависимость проявления мотивов от ряда факторов.

Мотив эмоционального удовольствия является преобладающим в группе спортсменов-любителей. По мнению ряда авторов, спорт является исключительно эмоциональной областью. Человек соприкасаясь со спортом, участвует в нем в разных формах: в качестве спортсмена профессионала или любителя, болельщика или фаната, зрителя, тренера. Во всех этих случаях человек выражает различные эмоции, описывает их и делится ими в общении, при этом испытывает удовольствие, поскольку оно является базовым эмоциональным переживанием любого человека.

Мотив ЭУ проявляется в большей мере у спортсменов, не имеющих высоких достижений в текущем сезоне ($r = -0,309$ при $p < 0,05$) и лиц женского пола ($r = -0,317$ при $p < 0,05$). Женщины выходят на старт, прежде всего, чтобы испытать радость, воодушевление от движения, эмоционального и физического напряжения спортивной борьбы, окунуться в атмосферу спортивного праздника. По мере роста спортивной квалификации эмоциональное удовольствие становится менее значимым, особенно у мужчин, на ведущие позиции выходит спортивный результат.

По степени проявления мотив физического самосовершенствования в исследуемой выборке находится на втором месте. Он обуславливается стремлением к физическому развитию, становлению характера. Были установлены взаимосвязи данного мотива с предпочтительным видом спорта ($r = 0,265$ при $p < 0,05$) и полом ($r = -0,369$ при $p < 0,01$). У спортсменов, ориентированных на участие только в велосипедном кубке, а также у женщин, данный мотив проявляется в большей мере. Скорее всего, мужчины, участвующие в велосипедных, лыжных, беговых соревнованиях и их общем зачете уже самоутвердились в спорте, и поняли, что могут достигать цели, быть успешными, не ограничиваясь одним видом спорта, и в этой связи мотив ФС становится для них малозначимым.



Профиль мотивов занятий спортом среднестатистического спортсмена-любителя

Условные обозначения: гражданско-патриотический (ГП); социального самоутверждения (СС); социально-моральный (СМ); подготовки к профессиональной деятельности (ПД); рационально-волевой (РВ); спортивно-познавательный (СП); социально-эмоциональный (СЭ); достижения успеха (ДУ); физического самосовершенствования (ФС); эмоционального удовольствия (ЭУ).

Мотив достижения успеха обуславливается стремлением к достижению успеха и улучшению личных спортивных результатов. По степени проявления находится на третьем месте в исследуемой выборке. Это единственный мотив, не имеющий значимых взаимосвязей ни с одним рассматриваемым признаком. Стремление к спортивным достижениям у спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала в личностном аспекте не менее значима [1, с. 31]. Как отмечает Ю. С. Жемчуг, соревновательная деятельность предполагает наличие конечного результата — победы или поражения [2, с. 47].

В индивидуальных видах спорта это не только призовое место, но и улучшение личного рекорда, более высокое место в финишном протоколе, преодоление дистанции и самого себя, все это расценивается как победа как успех. Без поражений спорт так же не мыслим, поэтому неудовлетворительный результат для конкретного спортсмена может расцениваться как проигрыш — проигрыш сопернику, проигрыш дистанции и самому себе.

Спортсмены-любители, выходя на старт, стараются показать наилучший результат, результат проделанной работы, стремление к своей цели. Борьба с самим собой и с дистанцией является для них не менее приоритетной, чем борьба с соперниками и достижение призового места.

Социально-эмоциональный мотив обуславливается тем, что спортивные события обладают высокой эмоциональностью, неформальностью

общения, социальной и эмоциональной раскованностью. По степени проявления находится на четвертом месте в исследуемой выборке. У мужчин данный мотив выражен более значительно, чем у женщин ($r = -0,419$ при $p < 0,001$). Скорее всего, это связано с компенсацией проявления у мужчин тех эмоций, которые они могут не проявить в повседневной жизни. Высокая эмоциональность спортивного соревнования, ее атмосфера дает возможность мужчинам неформального общения, дает ощущение легкости и непринужденности, уверенности в себе, снимает комплексы в межличностном общении и в выражении эмоций.

Спортивно-познавательный мотив (СП) обуславливается стремлением к изучению спортсменом вопросов техники и тактики, а так же научно обоснованных принципов тренировок.

По степени проявления СП находится на пятом месте в исследуемой выборке. Данный мотив имеет высокосвязную статистическую взаимосвязь со спортивной квалификацией спортсменов ($r = -0,462$ при $p < 0,001$). Чем ниже квалификация спортсменов, тем более он выражен, что вполне объясняется желанием получить необходимые знания и умения по осуществлению тренировочного процесса, в то время как более квалифицированные спортсмены получали их в учебно-тренировочном процессе в составе сборных команд муниципальных, регионов, страны.

Рационально-волевой (рекреационный) мотив обуславливается тем, что человек занимается

спортом из-за того, что компенсирует дефицит двигательной активности из-за сидячей работы. По степени проявления находится на шестом месте в исследуемой выборке и коррелировал с полом ($r = -0,327$ при $p < 0,05$) и лучшим достижением в текущем кубке ($r = -0,330$ при $p < 0,01$). Спортсмены-любители, не имеющие высоких достижений в текущем кубке, и женщины в большей мере ориентированы на использование занятий спортом с целью расширенного воспроизводства жизненных сил. Тренировочная деятельность расценивается ими как отдых от трудовой и повседневной бытовой рутины.

Мотив подготовки к профессиональной деятельности характеризуется стремлением заниматься спортом для обеспечения высокого уровня готовности к осуществлению профессиональной деятельности. Этот мотив в большей степени проявляется у менее квалифицированных ($r = -0,311$ при $p < 0,05$) спортсменов-любителей, не имеющих высоких достижений в текущем кубке ($r = -0,288$ при $p < 0,05$), чем ниже квалификация и ранг спортсмена в текущем кубке, тем более выражен мотив. А также у женщин ($r = -0,561$ при $p < 0,001$), для которых любительский спорт это средство подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Благодаря занятиям спортом женщины поддерживают оптимальный уровень физической подготовленности и здоровья и достигают хороших результатов в учебе и работе.

Гражданско-патриотический мотив (ГП). Данному мотиву характерно физическое совершенствование для того, чтобы успешно выступать на соревнованиях за коллектив, город, страну. По степени проявления ГП находится на восьмом месте из десяти в исследуемой выборке, при этом он коррелирует с двумя рассматриваемыми факторами. Данный мотив более выражен у более молодых спортсменов ($r = -0,316$ при $p < 0,05$), и спортсменов, демонстрирующих более высокие результаты в велосипедном кубке в текущем сезоне ($r = 0,306$ при $p < 0,05$). По всей вероятности такие спортсмены более амбициозны и чувствуют груз ответственности перед своей командой и стараются тренироваться для улучшения не только своего текущего рейтинга, но и рейтинга команды.

Социально-моральный мотив (СМ) характеризуется ответственностью перед товарищами, тренером, стремлением спортсмена внести вклад в достижение успеха своей команды. В большей степени он проявляется у спортсменов демонстрирующих более высокие результаты в велосипедном кубке в текущем сезоне ($r = 0,532$ при $p < 0,001$) мужского пола ($r = 0,342$ при $p < 0,01$). Кроме того,

имеется достоверная статистическая взаимосвязь данного мотива со спортивной специализацией. Так, у спортсменов-любителей, имеющих узкую целевую направленность на выступление только на кубке веломарафонов, стремление к успеху своей команды выражено в большей мере ($r = 0,268$ при $p < 0,05$).

Скорее всего, данный факт обусловлен тем, что многие участники опроса состоят в командах, которые участвуют в борьбе за командный кубок. Так, в 2015 году было всего лишь 4 команды, участвующие за командный кубок. В 2016 — 10 команд. В 2017 году уже 15 команд соревновались за кубок, а в 2018 году — 16 команд, в 2019 году — 18.

Участники команд активно участвуют в жизни своей команды, организуют совместные тренировки, обсуждают командную тактику, вместе радуются и огорчаются своим достижениям. Некоторые команды стали позиционировать себя спортивными клубами, ведут клубные страницы в соцсетях, заказывают единую клубную спортивную форму, что, несомненно, повышает их мотивацию для продолжения занятий любительским спортом.

Так данным Н. Б. Оркиной применение клубной символики, экипировки, организации корпоративных мероприятий, формирование традиций способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям спортом и способствуют привлечению нового контингента занимающихся [5, с. 187].

Мотив социального самоутверждения характеризуется стремлением проявить себя, занятия спортом рассматриваются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. По степени проявления находится на последнем месте в исследуемой выборке. При этом он коррелирует со многими рассматриваемыми факторами. Установлено, что:

- чем моложе спортсмены, тем выше степень проявления у них мотива СС ($r = -0,344$ при $p < 0,01$);
- чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени проявляется у них мотив СС, что подтверждается статистически значимой взаимосвязью данного мотива со спортивным разрядом ($r = 0,260$ при $p < 0,05$) и высокозначимой статистической взаимосвязью с лучшим результатом в велосипедном кубке в текущем сезоне ($r = 0,341$ при $p < 0,001$);
- чем более выражено стремление спортсменов достичь высоких результатов именно в велосипедном кубке, тем в большей степени

у них проявляется мотив СС ($r = 0,370$ при $p < 0,001$);

— у мужчин стремление проявить себя с целью самоутверждения выше, чем у женщин ($r = 0,255$ при $p < 0,05$).

Таким образом, было установлен мотивационный профиль спортсменов-любителей участников кубка велосипедных марафонов Вологодской области. Установлено, что наиболее выраженными мотивами занятий спортом являются мотивы: эмоционального удовольствия, физического самоутверждения, достижения успеха в спорте и социально-эмоциональный мотив.

Было установлено ряд факторов обуславливающих проявление мотивов спортивной деятельности спортсменов любителей. Гендерным фактором предопределяется проявление наибольшего числа мотивов. У женщин более выражены мотивы подготовки к профессиональной деятельности, физического совершенствования, эмоционального удовольствия и рационально-волевой мотив, в то время как у мужчин в большей мере проявляются социально-эмоциональный, социально-моральный мотивы и мотив социального самоутверждения.

Чем лучший результат в кубке демонстрирует спортсмен, тем в большей мере у него проявляются мотивы социального самоутверждения, социально-моральный и гражданско-патриотический мотивы. Противоположная направленность данного фактора отмечается с мотивами эмоционального удовольствия, подготовки к профессиональной деятельности и рационально-волевым мотивом.

Чем выше спортивная квалификация спортсменов-любителей, тем в большей мере выражен мотив социального самоутверждения, в то время как мотивы эмоционального удовольствия, социально-эмоциональный и спортивно-познавательный мотив в большей мере проявляются у спортсменов с более низкой квалификацией.

Фактор возраста влияет на проявление мотива социального самоутверждения, спортивно-познавательного и гражданско-патриотического мотивов. Чем моложе спортсмены, тем в большей мере у них проявляются данные мотивы.

Узкоспециальной направленностью спортивной деятельности обусловлено проявление мотивов физического совершенствования, социального самоутверждения и социально-морального мотива.

Поступила в редакцию 24 февраля 2020 г.

Для цитирования: Румянцева, Н. В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей / Н. В. Румянцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 107—112.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом на разных этапах онтогенеза человека / В. К. Бальсевич // Физическая культура, спорт и туризм: научно-методическое сопровождение : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (27—28 мая 2015 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол. : Е. В. Старкова (глав. ред.), Т. А. Полякова (науч. ред.). — Пермь : Астер, 2015. — С. 29—31.
2. Жемчу, Ю. С. Формирование командной мотивации и уровня притязаний в любительском спорте / Ю. С. Жемчуг // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 11. — С. 46—48.
3. Карачёва, Т. В. Особенности мотивации при занятиях массовым спортом (по материалам зарубежных исследований в рамках теории самодетерминации) / Т. В. Карачёва // Современное состояние и перспективы развития психологии и педагогики : сборник статей Международной научно-практической конференции (8 февраля 2015 г., г. Уфа). — Уфа : Аэтерна, 2015. — С. 63—68.
4. Королевич, А. Н. Цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации в спорте / А. Н. Королевич // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов международной научно-практической конференции / ред. сост. А. Г. Поливаев. — Ишим : Изд.-во ИГПИ им. Ершова, 2013. — С. 17—180.
5. Оркина, Н. Б. Формирование мотивации к занятиям спортом у обучающихся через использование маркетинговых технологий / Н. Б. Оркина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. — 2014. — Т. 1, № 1. — С. 186—189.
6. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы : Постановление Правительства Российской Федерации о федеральной целевой программе (с изменениями на 5 мая 2017 года) от 21 января 2015 № 30 // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361>.
7. Федоренко, А. Б. Глобальная и контекстная мотивация занятий спортом как фактор отношения к завершению спортивной карьеры / А. Б. Федоренко // Казанский педагогический журнал. — 2009. — № 9—10 (75—76). — С. 113—116.

Сведения об авторе

Румянцева Наталья Валерьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания, Вологодский государственный университет, Вологда, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-7415-7380>. nvrum_skitur@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 107—112.

Features of motives for sports activities amateur athletes

Rumyantseva N.V.

Vologda State University, Vologda, Russian federation, nvrum_skitur@mail.ru

The features of motivation for sports activities of amateur athletes, participants in bicycle marathons are considered. The most pronounced motives for doing amateur sports are the motives: emotional pleasure, physical self-affirmation, achievement of success in sports and a socio-emotional motive. A number of factors that influence the manifestation of motives of sports activity among amateur athletes are determined.

Keywords: *motives of sports activities, amateur athletes.*

References

1. Balsevich, V.K. Osobennosti motivatsii zani-mayushchikhsya fizicheskoy ku'turoy i sportom na raznykh etapakh ontogeneza cheloveka [Features of motivation involved in physical education and sports at different stages of human ontogenesis]. *Fi-zicheskaya kultura, sport i turizm: nauchno-metod-icheskoye soprovozhdeniye* [Physical culture, sports and tourism: scientific and methodological sup-port: collection of books]. Perm, 2015. Pp. 29—31. (In Russ.).
2. Zhemchug Yu.S. Formirovaniye komandnoy motivatsii i urovnya prityazaniy v lyubitelskom sporte [Formation of team motivation and level of claims in amateur sports]. *Teoriya i praktika fizich-eskoy kulture* [Theory and practice of physical cul-ture], 2007, no. 11, pp. 46—48. (In Russ.).
3. Karachova T.V. Osobennosti motivatsii pri zanyatiyakh massovym sportom (po materialam zarubezhnykh issledovaniy v ramkakh teorii samod-eterminatsii) [Features of motivation when practicing mass sports (based on materials from foreign stud-ies within the framework of the theory of self-deter-mination)]. *Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy razvitiya psikhologii i pedagogiki* [Current status and prospects for the development of psychology and pedagogy]. Ufa, 2015. Pp.63—68. (In Russ.).
4. Korolevich A.N. Tseli, obespechivayushchiye napravleniye deystviy i povysheniye motivatsii v sporte [The goals that provide direction and in-crease motivation in sports]. *Sovremennyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov i studencheskogo sporta : Sbornik statey i tezisev mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern prob-lems of physical education of students and university sports]. Ishim, 2013. Pp. 17—180. (In Russ.).
5. Orkina N.B. Formirovaniye motivatsii k zany-atiyam sportom u obuchayushchikhsya cherez ispol-zovaniye marketingovykh tekhnologiy [Formation of motivation for playing sports with students through the use of marketing technologies]. *Problemy razviti-ya fizicheskoy kulture i sporta v novom tysyacheletii* [Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium], 2014, vol. 1, no. 1, pp. 186—189. (In Russ.).
6. Razvitiye fizicheskoy kulture i sporta v Rossi-yskoy Federatsii na 2016—2020 gody [Development of physical culture and sports in the Russian Federa-tion for 2016—2020]. *Ministerstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of sports of the Russian Fed-eration]. Available at <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/> (In Russ.).
7. Fedorenko A.B. Globalnaya i kontekstnaya mot-ivatsiya zanyatiy sportom kak faktor otnosheniya k zaversheniyusportivnoy karyery [Global and con-textual motivation for playing sports as a factor in attitude towards the end of a sports career]. *Kazan-skiy pedagogicheskiy zhurnal* [Kazan Pedagogical Journal], 2009, no. 9—10 (75—76), pp. 113—116. (In Russ.).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

УДК 371.037.1+613+612
ББК 74.200.54+51.1

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15416

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ

А. И. Пустозеров, О. А. Макунина

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

В статье представлены результаты исследования влияния занятий физической культурой на показатели здоровья учащихся старших профильных классов. Интегральную оценку параметров здоровья производили по методике Л. Г. Апанасенко. Установлено, что учащиеся, дополнительно занимающиеся физической культурой, имеют более высокие показатели здоровья.

Исследовали влияние дополнительных занятий физической культурой на морфофункциональные параметры здоровья школьников девятых профильных классов. Полученные значения сравнивали с параметрами здоровья школьников, которые дополнительно физической культурой не занимались. Среди девятиклассников, занимающихся дополнительно физической культурой вне школы, не встречались ученики с избыточной массой тела. Было установлено, что физкультурники-девятиклассники отличаются более высокими параметрами силы кисти, жизненной емкости лёгких на один килограмм массы тела, более экономичным функционированием сердечно-сосудистой системы в условиях относительного физического покоя, а после стандартной физической нагрузки имело место более быстрое ее восстановление. Полученные результаты свидетельствуют о более высоком функциональном состоянии сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем, более высокой физической подготовленности и уровне здоровья девятиклассников, дополнительно- занимающихся физической культуры.

Ключевые слова: занятия физической культурой, школьники, здоровье, масса тела, сердечно-сосудистая система, жизненная емкость легких, балльная оценка показателей здоровья.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдаются тенденции в ухудшении состояния здоровья разных возрастных категорий населения, особенно учащейся молодежи [7, с. 35—37; 9, с. 242; 10, с. 30; 15, с. 14—15]. Известно, что физическое развитие и морфофункциональные показатели являются важнейшими показателями здоровья растущего организма [14, с. 258—302].

Обеспечение сохранения здоровья населения возможно при условии соблюдения здорового образа жизни каждым человеком [12, с. 93]. Критериями состояния здоровья являются морфофункциональные показатели [1, с. 22; 8, с. 22—23]. Одним из факторов обеспечения здоровья школьников является уровень двигательной активности. Компонентами двигательной активности принято

считать движения, выполняемые в обычной жизни, школьные занятия физической культурой и занятия физической культурой в секциях, спортивных школах [2, с. 47; 4, с. 80; 6].

По данным Е. И. Мельниковой с соавторами [11, с. 91—93] только 4,4 % подростков относятся к категории практически здоровых, 45,1 % обследованных имеют хронические заболевания. За период обучения в 1,4 раза увеличивается число подростков с хронической патологией. Установлено, что образ жизни многих старшеклассников не соответствует принципам здорового образа жизни [13, с. 89; 5, с. 239—240].

На основе интегрального показателя физического развития и функциональных параметров — индекса физического здоровья (ИФЗ) — авторы

установили, что хорошее функциональное состояние по ИФЗ имеют 16,6 % учащихся; удовлетворительное — 27,6 %; неудовлетворительное — 55,8 % обследуемых. Авторы отмечают, что низкие значения ИФЗ присущи школьникам средних и старших классов [3; 8, с. 20—23].

Цель исследования состояла в установлении влияния дополнительных занятий физической культурой на состояние здоровья с помощью доступных морфофункциональных показателей.

Организаций исследований и методики. Всего обследовано 28 учеников девятого класса. Среди обследуемых учеников 15 учащихся занимались физической культурой дополнительно вне школы. В условиях школы физической культурой занимались 13 учеников. Использован комплекс простых доступных методов само- и взаимоконтроля уровня морфофункционального состояния организма [1] у учащихся девятого класса, занимающихся физической культурой дополнительно к школьной программе. Безопасный уровень морфофункционального состояния организма по Г. Л. Апанасенко начинается с 14 баллов [1, с. 20—22].

При организации исследования были соблюдены принципы Хельсинской декларации, родители учащихся оформили добровольное согласие на участие подростков в исследовании. Полученные данные анализировали с помощью пакета статистических функций программы Microsoft Excel. Достоверность различий относительных величин определяли с помощью расчета *t*-критерия Стьюдента.

Обсуждение результатов. Анализ балльной оценки весо-ростового индекса Кетле (см. таблицу) показал, что его средняя величина у физкультурников-девятого класса не отличалась от

показателя школьников, не занимающихся дополнительно физической культурой ($p > 0,05$). В то же время индивидуумы, у которых индекс Кетле имел знак минус, свидетельствующий об избыточной массе тела, среди физкультурников встречались реже, чем среди не физкультурников: 13,3 % среди физкультурников и 66 % среди не физкультурников.

Однако средняя величина балльной оценки силового показателя даже у физкультурников, согласно Л. Г. Апанасенко, соответствовала лишь низкому уровню развития, у не физкультурников приближалась к низкому уровню, что свидетельствовало о слабом развитии силы рук даже у девятиклассников систематически занимающихся физической культурой.

При индивидуальном анализе балльной оценки силового индекса среди отдельных девятиклассников-физкультурников встречались индивидуумы со средним (13,3 %) и даже выше среднего (13,3 %) уровня развития, что свидетельствовало о том, что ряд учащихся уделял достаточное внимание развитию силы верхних конечностей.

О лучшем развитии жизненной емкости легких у девятиклассников-физкультурников свидетельствовала более высокая средняя балльная оценка жизненного индекса ($3,32 \pm 0,35$ балла) по сравнению с не физкультурниками девятого класса ($1,60 \pm 0,35$, $p < 0,01$). Индивидуальный анализ балльной оценки подтвердил и уточнил средние данные. Среди физкультурников-девятого класса значительно чаще встречались учащиеся со средним (33,3 %), выше среднего (40 %) и высоким уровнем развития (20 %) жизненной емкости легких по сравнению с не физкультурниками. Следовательно, физкультурники девятого класса больше внимания уделяли физическим упражнениям циклического характера, оказывающим

Морфофункциональные показатели у учащихся девятого класса

Занятие физической культурой	Морфофункциональные показатели							Сумма баллов
	m/L, баллы	F/m, баллы	ЖЕЛ/m, баллы	ЧСС × САД/100		Время восстановления после 20 приседаний		
				усл. ед.	баллы	с	баллы	
Занимаются дополнительно вне школы, <i>n</i> = 15	$-0,07 \pm 0,07$	$1,07 \pm 0,27$	$3,33 \pm 0,35$	$65,8 \pm 2,58$	$3,60 \pm 0,16$	$84,00 \pm 7,29$	$5,40 \pm 0,49$	$13,40 \pm 0,40$
Занимаются только в школе, <i>n</i> = 13	$-0,2 \pm 0,11$	$0,33 \pm 0,13$	$1,60 \pm 0,35$	$81,60 \pm 2,98$	$2,53 \pm 0,24$	$110 \pm 10,42$	$3,80 \pm 0,65$	$8,20 \pm 0,65$
Статистический показатель <i>p</i>	$> 0,05$	$< 0,05$	$< 0,01$	$< 0,001$	$< 0,01$	$< 0,05$	$> 0,05$	$< 0,01$

положительное влияние на функцию внешнего дыхания.

Средние величины двойного произведения показателей сердечно-сосудистой системы (ЧСС×АД/100) у девятиклассников-физкультурников ($65,8 \pm 2,58$ ус. ед.) отмечались более низкими по сравнению с девятиклассниками — не физкультурниками ($81,60 \pm 2,98$ ус. ед., $p < 0,05$), что свидетельствовало о более низких значениях частоты сердечных сокращений (ЧСС) и систолического артериального давления (САД) в условиях относительного физического покоя (обычный урок), а следовательно и более высокой тренированности сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных систем. Анализ средней балльной оценки двойного произведения подтвердил данные анализа его абсолютных величин в условных единицах: у девятиклассников-физкультурников средняя балльная оценка ($3,60 \pm 0,16$) достоверно ($p < 0,01$) превышала аналогичный показатель у не физкультурников ($2,53 \pm 0,24$) и соответствовала уровню выше среднего, а у не физкультурников — среднему.

При индивидуальном анализе балльной оценки индекса Робинсона у физкультурников — девятиклассников оказалось, что у большей их части (60 %) встречался высокий уровень, а у (39,9 %) не физкультурников — уровень средний и ниже среднего. Полученные данные свидетельствовали о достаточно высокой естественной двигательной активности половины девятиклассников — не физкультурников и высокой специальной двигательной активности у большей части девятиклассников-физкультурников.

Восстановление частоты сердечных сокращений после 20 приседаний у девятиклассников-физкультурников протекало существенно быстрее, чем у не физкультурников, о чем убедительно свидетельствовали средние величины времени восстановления: $84,00 \pm 7,29$ с у физкультурников и $110,0 \pm 10,42$ с ($p < 0,05$) у не физкультурников. Средняя балльная оценка времени восстановления у физкультурников также оказалась выше ($5,40 \pm 0,49$), чем у не физкультурников ($3,80 \pm 0,65$), но статистическую достоверность различий доказать не удалось ($p < 0,05$).

Анализ индивидуальной балльной оценки времени восстановления позволил установить, что среди физкультурников чаще, чем у не физкультурников встречались средний уровень оценки (30 % против 20 %) и высокий (53,3 % против 13,3 %), а низкий и ниже среднего не встречались вовсе. Отсюда можно заключить, что функцио-

нальное состояние сердечно-сосудистой системы девятиклассников-физкультурников характеризуется высокой скоростью восстановления после стандартной физической нагрузки, а, следовательно, и более высокой тренированностью, чем среди не физкультурников.

Средняя суммарная оценка морфофункциональных параметров у физкультурников девятого класса значительно и статистически достоверно превосходила данную оценку у не физкультурников: $13,40 \pm 0,406$ против $8,20 \pm 0,656$, $p < 0,01$. Согласно Л. Г. Апанасенко полученная суммарная балльная оценка соответствовала лишь среднему уровню развития и здоровья у девятиклассников-физкультурников и ниже среднего — у не физкультурников.

При индивидуальном анализе суммарной балльной оценки удалось выяснить, что средний уровень морфофункционального развития встречался у 46,6 % физкультурников девятого класса, у 46,6 % он был выше среднего, а у 6,6 % даже высокий. Среди не физкультурников преобладал уровень развития ниже среднего (53,3 %) и несколько реже — средний уровень (у 33,3 %). Следовательно, уже в девятом классе половине физкультурников удалось достигнуть безопасного уровня здоровья в 14—17 баллов, что является следствием регулярного занятия физической культурой дополнительно к школьной программе.

Заключение. Таким образом, среди девятиклассников-физкультурников реже встречались учащиеся с избыточной массой тела на единицу длины тела. Сила кисти как у физкультурников, так и не физкультурников отстаёт по уровню развития от других морфофункциональных показателей, что обусловлено не достаточной физической нагрузкой на руки.

У физкультурников девятого класса удельная жизненная ёмкость лёгких значительно превосходила этот показатель у девятиклассников не физкультурников, что свидетельствовало о достаточном объёме физических упражнений циклического характера по отношению к другим упражнениям.

По данным двойного произведения показателей сердечно-сосудистой системы у девятиклассников-физкультурников более выражен феномен экономизации функционирования сердечно-сосудистой системы по сравнению с не физкультурниками. Среди физкультурников девятого класса чаще встречались учащиеся с более высокой скоростью восстановления показателей сердечно-сосудистой системы после стандартной физической

нагрузки, что так же свидетельствовало о более высокой степени её тренированности.

Согласно суммарной балльной оценке половине физкультурников девятого класса удалось достичь безопасного уровня здоровья, что явилось прямым следствием положительного влияния регулярных занятий физической культурой. В тоже время следует отметить не гармоничное физическое развитие у ряда девятиклассников-физкультурников, что обусловлено низким уровнем развития силы рук при достаточно высоком уровне развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Результаты нашего исследования согласуются с результатами исследований, представленных в научных периодических изданиях [3, ч. 13; 8 и др.] и отражают положительное влияние физической культуры на показатели здоровья детей подросткового возраста.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования / Г. Л. Апанасенко, Ю. С. Чистякова // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1. — С. 19—22.
2. Бабилова, А. С. Занятия в спортивных школах как способ укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / А. С. Бабилова, Г. М. Насыбуллина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2019. — № 2. — С. 45—48.
3. Баранов, А. А. Состояние проблемы здоровья подростков в России / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2014. — № 6. — С. 10—14.
4. Быков, Е. В. Адаптация к школьным нагрузкам учащихся образовательных учреждений нового типа / Е. В. Быков, А. П. Исаев // Физиология человека. — 2001. — Т. 27, № 5. — С. 76—81.
5. Ворончихин, Д. В. Здоровье старшеклассников в контексте отечественного образовательного пространства: состояние, проблемы, перспективы / Д. В. Ворончихин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2015. — № 2. — С. 237—240.
6. Капранов, С. В. Влияние занятий физкультурой и спортом на состояние здоровья школьников промышленного города / С. В. Капранов, К. В. Петров // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической воспитания и спорта. — 2013. — № 8.
7. Кучма, В. Р. Медико-профилактические основы здоровьесбережения обучающихся в десятилетие детства в России (2018—2027 гг.) / В. Р. Кучма // Российский педиатрический журнал. — 2018. — Т. 21, № 1. — С. 31—37.
8. Ляхович, А. В. Интегральный показатель систем жизнеобеспечения школьников как вектор оздоровительной работы / А. В. Ляхович, А. И. Маркова, А. Н. Коломенская // Главврач. — 2014. — № 10. — С. 10—23.
9. Макарова, Л. П. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л. П. Макарова, Л. Г. Буйнов, М. В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 4. — С. 242.
10. Макунина, О. А. Структура и динамика состояния здоровья школьников 7—17 лет / О. А. Макунина, И. А. Якубовская // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. — 2015. — Т. 17, № 2. — С. 29—31.
11. Мельникова, Е. И. Характеристика состояния здоровья и уровня адаптационных возможностей учащихся старших классов / Е. И. Мельникова, Е. О. Гузик // Здоровье и окружающая среда. — 2016. — № 26. — С. 88—93.
12. Плахов, Н. Н. Безопасность жизнедеятельности: психолого—педагогические основания здоровья / Н. Н. Плахов // Известия Российского государственного университета имени А. И. Герцена. — 2012. — № 145. — С. 90—96.
13. Семенова, Л. М. Образ жизни и здоровье школьников старших классов / Л. М. Семенова, Ю. В. Семенова // Итоги и перспективы научных исследований. — 2017. — № 4. — С. 80—89.
14. Смирнова, Ю. В. Управление качеством образования на основе мониторинга здоровья учащихся / Ю. В. Смирнова, Д. З. Шибкова, О. А. Макунина. — Челябинск, 2007. — 364 с.
15. Чичерин, Л. П. Охрана здоровья и жизни детей и подростков России — Государственная проблема / Л. П. Чичерин, М. В. Никитин, В. О. Щепин // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. — 2019. — № 2. — С. 14—21.

Поступила в редакцию 23 января 2020 г.

Для цитирования: Пустозеров, А. И. Влияние физической культуры на состояние здоровья учащихся старших профильных классов / А. И. Пустозеров, О. А. Макунина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 113—118.

Сведения об авторах

Пустозеров Анатолий Иванович — кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физиологии, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-6643-3605>. butaki@mail.ru;

Макунина Ольга Александровна — кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-3448-9428>. oamakunina@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 113—118.

Physical culture impact over senior specialised classes students' health state

Pustozеров A.I.¹, Makunina O.A.²

¹ Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. butaki@mail.ru

² Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia. oamakunina@mail.ru

Research results on physical culture influence over senior specialized classes students' health indicators are presented in the article. Integral assessment of health parameters was performed using L. G. Apanasenko's method. It was found that students, additionally engaged in physical culture, have higher health indicators.

Additional PE lessons influence over morphofunctional parameters of ninth specialized classes students' health was studied. The obtained values were compared with the health parameters of students who were not engaged in additional physical education. Among the ninth-graders, engaged in extracurricular physical education, there were no students with excess body weight. It was found that ninth grade students, having additional physical education, differ in higher parameters of hand strength, lungs vital capacity per kilogram of body weight, more economical functioning of their cardiovascular system under relative physical rest conditions, and after standard physical activity, they showed faster recovery. The results obtained indicate a higher functional state of the cardiovascular, respiratory and neuromuscular systems, higher physical fitness and health level of ninth -graders engaged in additional PE lessons.

Keywords. PE lessons, students, health, body mass, cardiovascular system, lungs vital capacity, health indicators total score.

References

1. Apanasenko G.L., Chistyakova Yu.S. Zdorove sportsmena: kriterii ocenki i prognozirovaniya [Sportsman's health: evaluation and forecasting criteria]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Physical culture theory and practice], 2006, no. 1, pp. 19—22. (In Russ.).

2. Babikova A.S., Nasybullina G.M. Zanyatiya v sportivnyh shkolah kak sposob ukrepleniya zdorov'ya i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u detej [Classes in sports schools as a way of health promotion and forming a healthy lifestyle in children]. *Voprosy shkolnoj i universitetskoj mediciny i zdorov'ya* [Issues of school and university medicine and health], 2019, no. 2, pp. 45—48. (In Russ.).

3. Baranov A.A., Namazova-Baranova L.S. Sostoyanie problemy zdorov'ya podrostkov v Rossii [Adolescents' health problem state in Russia]. *Problemy socialnoj gigieny, zdavoohraneniya i istorii mediciny* [The problem of social hygiene, healthcare and history of medicine], 2014, no. 6, pp. 10—14. (In Russ.).

4. Bykov E.V., Isaev A.P. Adaptaciya k shkolnym nagruzkam uchashchihsya obrazovatelnyh uchrezh-

denij novogo tipa [New type of educational institutions students' adaptation to school loads]. *Fiziologiya cheloveka* [Human physiology], 2001, vol. 27, no. 5, pp. 76—81. (In Russ.).

5. Voronchihin D.V. Zdorove starsheklassnikov v kontekste otechestvennogo obrazovatel'nogo prostanstva: sostoyanie, problemy, perspektivy [High school students' health in national educational space context: state, problems, prospects]. *Gumanitarnye, socialno-ekonomicheskie i obshchestvennyye nauki* [Humanities, social — economic and social sciences], 2015, no. 2, pp. 237—240. (In Russ.).

6. Kapranov S.V., Petrov K.V. Vliyanie zanyatij fizkulturoj i sportom na sostoyanie zdorov'ya shkolnikov promyshlennogo goroda [Physical education and sports impact over schoolchildren's health in an industrial city]. *Psichologo-pedagogicheskie i medico-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta* [The Russian Journal of Physical Education and Sport], 2013, no. 8. (In Russ.).

7. Kuchma V.R. Mediko-profilakticheskie osnovy zdorovesberezheniya obuchayushchihsya v desyatiletie detstva v Rossii (2018—2027 gg.) [Medi-

cal and preventive foundations of students' health preservation in the Decade of childhood in Russia (2018—2027)]. *Rossijskij pediatricheskij zhurnal* [Russian journal of Pediatrics], 2018, vol. 21, no. 1, pp. 31—37. (In Russ.).

8. Lyahovich A.V., Markova A.I., Kolomenskaya A.N. Integralnyj pokazatel sistem zhizneobespecheniya shkolnikov kak vektor ozdorovitelnoj raboty [Integral indicator of students' school life support system as a health — improving work vector]. *Glavvrach* [Glavvrach], 2014, no. 10, pp. 10—23. (In Russ.).

9. Makarova L.P., Bujnov L.G., Pazyrkina M.V. Sohranenie zdorovya shkolnikov kak pedagogicheskaya problema [Students' health preservation as a pedagogical issue]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2012, no. 4, pp. 242. (In Russ.).

10. Makunina O.A., Yakubovskaya I.A. Struktura i dinamika sostoyaniya zdorovya shkol'nikov 7—17 let [Students' health state structure and dynamics]. *Elektronnyj nauchno-obrazovatelnyj vestnik Zdorove i obrazovanie v XXI veke* [Electronic scientific and educational bulletin "Health and Education in the XXI century"], 2015, vol. 17, no. 2, pp. 29—31. (In Russ.).

11. Melnikova E.I., Guzik E.O. Charakteristika sostoyaniya zdorovya i urovnya adaptacionnyh vozmozhnostej uchashchihsya starshih klassov [Senior

school students' health status and level of adaptive capabilities characteristics]. *Zdorove i okruzhayushchaya sreda* [Health and environment], 2016, no. 26, pp. 88—93. (In Russ.).

12. Plahov N. N. Bezopasnost zhiznedeyatelnosti: psihologo-pedagogicheskie osnovaniya zdorovya [Health and safety: psychological and pedagogical bases of health]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. I. Gercena* [Proceedings of the Russian state university named after A. Ya. Herzen], 2012, no. 145, pp. 90—96. (In Russ.).

13. Semenova L.M., Semenova Yu.V. Obraz zhizni i zdorove shkolnikov starshih klassov [Senior school students' lifestyle and health]. *Itogi i perspektivy nauchnyh issledovanij* [Results and prospects of scientific research], 2017, no. 4, pp. 80—89. (In Russ.).

14. Smirnova Yu.V., Shibkova D.Z., Makunina O.A. Upravlenie kachestvom obrazovaniya na osnove monitoringa zdorovya uchashchihsya [Education quality management on the basis of students' health monitoring]. Chelyabinsk, 2007. 364 p. (In Russ.).

15. Chicherin L.P., Nikitin M.V., Shchepin V.O. Ohrana zdorovya i zhizni detej i podrostkov Rossii — Gosudarstvennaya problema [Children's and adolescents' health and life preservation in Russia]. *Voprosy shkolnoj i universitetskoj mediciny i zdorovya* [School and university medicine and health issues], 2019, no. 2, pp. 14—21. (In Russ.).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В СУБЪЕКТАХ РОССИИ

И. В. Енченко

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Автором рассматривается ряд важнейших показателей развития туризма в Российской Федерации. В частности, автор приводит данные по числу туристских фирм, которые работают на территории страны, а также число туристских фирм в субъектах Российской Федерации. Автором рассмотрены показатели по количеству реализованных турпакетов в субъектах Российской Федерации. Приведены данные по числу въездов иностранных граждан на территорию страны с целью туризма. Автор также приводит данные по числу туристских выездов граждан Российской Федерации в 2018—2019 году. Кроме того, рассмотрены показатели по объему платных услуг в сфере туризма за 2018—2019 год.

Ключевые слова: туризм, туристские фирмы, туристский продукт, услуги туризма, иностранные туристы, Fan ID.

Ежегодно в нашу страну приезжает множество туристов со всего мира. В то же время расширяется и география туристских поездок российских туристов. Если 10—15 лет назад многие страны Азии, Африки и Америки были малопопулярны и даже практически не востребованы у российских туристов, то сегодня все чаще мы наблюдаем

интерес именно к этим направлениям, наравне с привычными европейскими направлениями. Первым показателем, который следует рассмотреть число туристских фирм в Российской Федерации. Данные представлены в Федеральной службе государственной статистики. На рис. 1 мы видим данные по количеству туристских фирм, которые

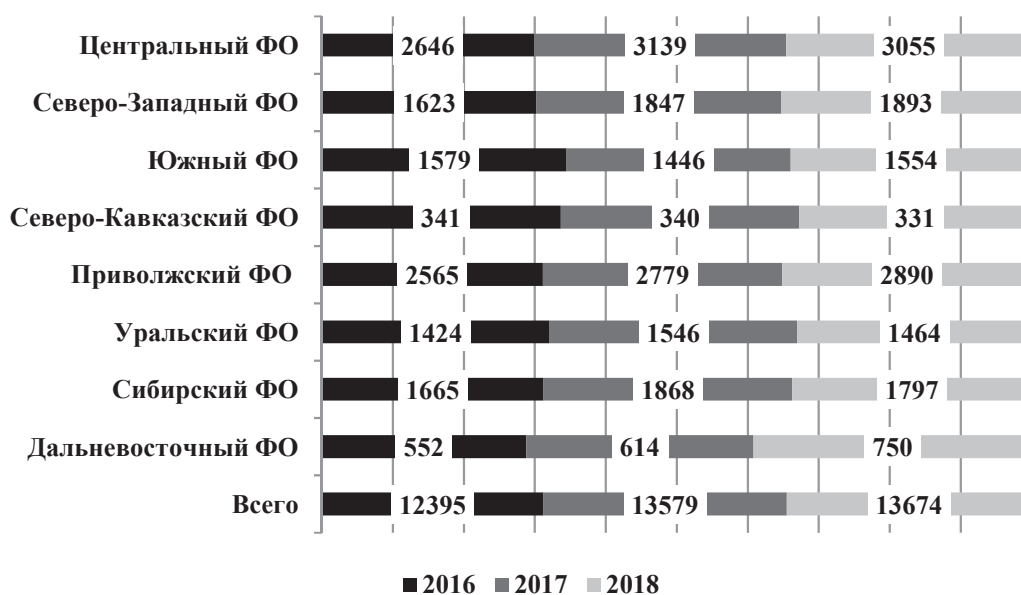


Рис. 1. Число туристских фирм в Российской Федерации

работают на территории Российской Федерации в целом и в субъектах Российской Федерации [6].

Мы видим, что число туристских фирм с каждым годом растет. С 2013 года количество фирм возросло с 11 324 до 13 674, то есть на 2 530 фирм. Каждый год наблюдается стабильный рост. Большая часть туристских фирм находится в Центральном федеральном округе, далее идет Приволжский и Северо-Западный федеральный округ. Минимальные показатели мы видим в Се-

веро-Кавказском и Дальневосточном федеральном округе.

Рассмотрим такой показатель развития туризма, как объем платных услуг населению в области туризма и гостиничного бизнеса (см. таблицу) [4].

Всего в Российской Федерации в 2017 году объем платных услуг гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья был равен 224 635 061 тыс. рублей, в 2018 году показатель увеличился до 255 707 804,5 тысяч

Объем платных услуг населению в области туризма (тыс. руб.)

Федеральный округ	Вид услуг	2017	2018	2019
Центральный ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	67 927 502,3	87 252 943,1	79 054 868,7
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	29 451 331,7	43 305 459,7	43 911 292,5
	Услуги санаторно-курортных организаций	16 941 437,5	16 348 262,6	16 679 202
Северо-Западный ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	28 574 181,1	36 673 524,6	31 078 381,1
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	13 413 044,2	18 258 669,4	19 036 489
	Услуги санаторно-курортных организаций	9 282 649	9 944 924,9	10 562 544,5
Южный ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	63 619 346,7	68 072 468,1	67 420 716
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	19 767 193,1	16 605 60,2	17 293 672,8
	Услуги санаторно-курортных организаций	28 395 499,7	32 893 357,8	30 111 625,8
Северо-Кавказский ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	4 508 860,7	5 112 809,1	5 526 859,2
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	5 805 927,3	5 836 298,6	6 366 193,1
	Услуги санаторно-курортных организаций	23 156 903,9	23 112 744,7	23 539 872,9
Приволжский ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	22 609 618,7	20 241 434,7	19 854 676,3
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	27 305 019,6	32 726 281,3	33 604 211,3
	Услуги санаторно-курортных организаций	19 789 445,7	19 151 854,6	20 391 218,3
Уральский ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	11 523 362,1	12 738 107,5	12 349 952,4
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	19 390 479,8	26 483 195,6	28 587 284,2
	Услуги санаторно-курортных организаций	10 768 444,5	11 013 669	11 330 835,9
Сибирский ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	12 632 935,8	12 682 910,8	13 126 096,9
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	17 964 756,9	17 824 929,8	19 264 687,3
	Услуги санаторно-курортных организаций	9 362 222,9	9 188 347,7	9 898 056,9
Дальневосточный ФО	Услуги гостиниц и аналогичные услуги по предоставлению временного жилья	11 9873 546,5	12 933 606,6	14 343 059,2
	Услуги турагентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги	9 075 600,5	11 049 518,3	11 731 672,4
	Услуги санаторно-курортных организаций	3 034 474,2	3 129 469,7	3 148 268,3

рублей. В 2019 году сократился до 242 754 609,8 тысяч рублей. Услуги туристических агентств, туроператоров и прочие услуги по бронированию и сопутствующие им услуги в 2017 году были равны 142 173 353,1 тыс. рублей, в 2018 году цифра увеличилась до 172 089 812,9 тыс. рублей. В 2019 году наблюдается рост до 179 795 502,6 тысяч рублей. Услуги санаторно-курортных организаций были предоставлены в 2017 году в объеме 120 731 077,4 тыс. рублей, в 2018 году — 124 782 631 тыс. рублей. В 2019 году показатель увеличился до 125 661 624,6 тысяч рублей.

Рассмотрим еще один важный показатель — число туристских пакетов, которые были реализованы с 2016 по 2018 год в Российской Федерации. Показатели представлены на рис. 2 [5].

Анализируя данные, представленные на рис. 2, можно сказать, что показатели по общему количеству реализованных турпакетов довольно стабильны. Большую часть реализованных турпакетов составляют турпакеты, проданные гражданам Российской Федерации в другие страны мира.

На рис. 3 представлены данные по числу реализованных турпакетов в субъектах Российской Федерации [5]

Анализируя данные, представленные на рис. 3, можно сказать, что лидером по количеству реализованных туристских пакетов среди федеральных округов Российской Федерации является Центральный федеральный округ, далее следуют Северо-Западный и Приволжский федеральные округа. Отметим тот факт, что во всех федеральных



Рис. 2. Число турпакетов, реализованных населению Российской Федерации

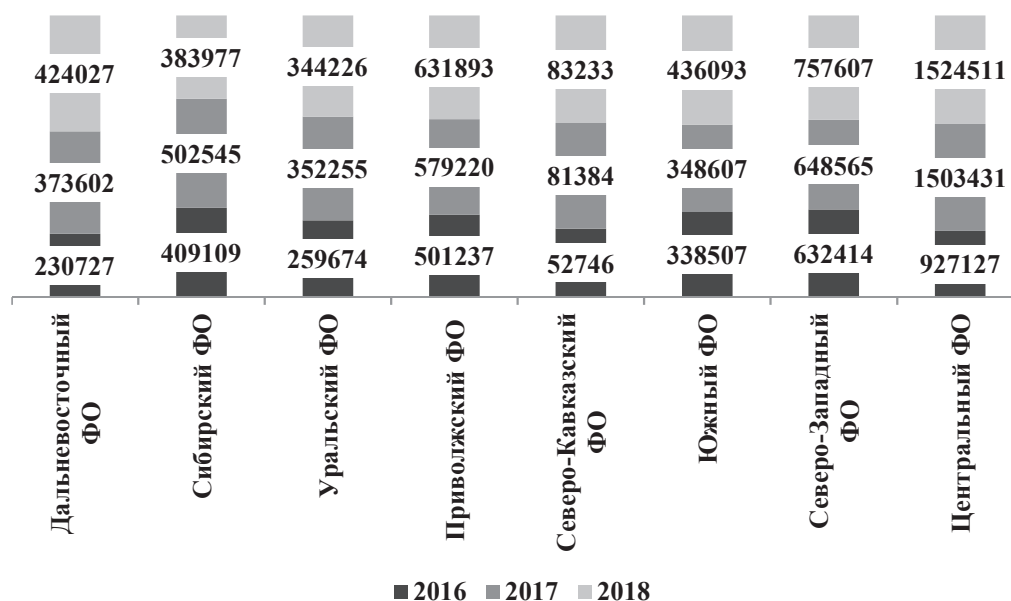


Рис. 3. Число турпакетов, реализованных в субъектах Российской Федерации

округах с 2016 года наблюдается значительный рост числа реализованных турпакетов. Минимальные показатели мы наблюдаем в Уральском, Сибирском и Дальневосточном федеральном округе.

Большой интерес представляют данные Федеральной службы безопасности Российской Федерации по въезду иностранных граждан на территорию России с целью туризма и выезду граждан России за границу. На рис. 4 представлены данные по въезду иностранных граждан в Российскую Федерацию из европейских стран за 2018—2019 годы [1].

Мы видим, среди европейских стран в 2018 году больше всего нашу страну посещали туристы из Германии — 451 467 человек, Израиля —

163 664 человек, Италии — 126 875 человек и из Соединенного Королевства — 125 710 человек. Наименьшие показатели мы наблюдаем у острова Мэн — 1 человек, Ватикана — 2 человека, а также у Сан-Марино — 60 человек и Монако — 99 человек. В 2019 году больше всего туристов также из Германии — 522 164 человек, Израиля — 199 090 человек, Италии — 154 844 человек и Франции — 154 251 человек. Меньше всего в нашу страну приезжают из Грузии — 85 человек, Сан-Марино — 96 человек и Монако — 107 человек. Общее число туристов из европейских стран в 2018 году было равно 1 700 582 человек, в 2019 году возросло до 2 100 120 человек.

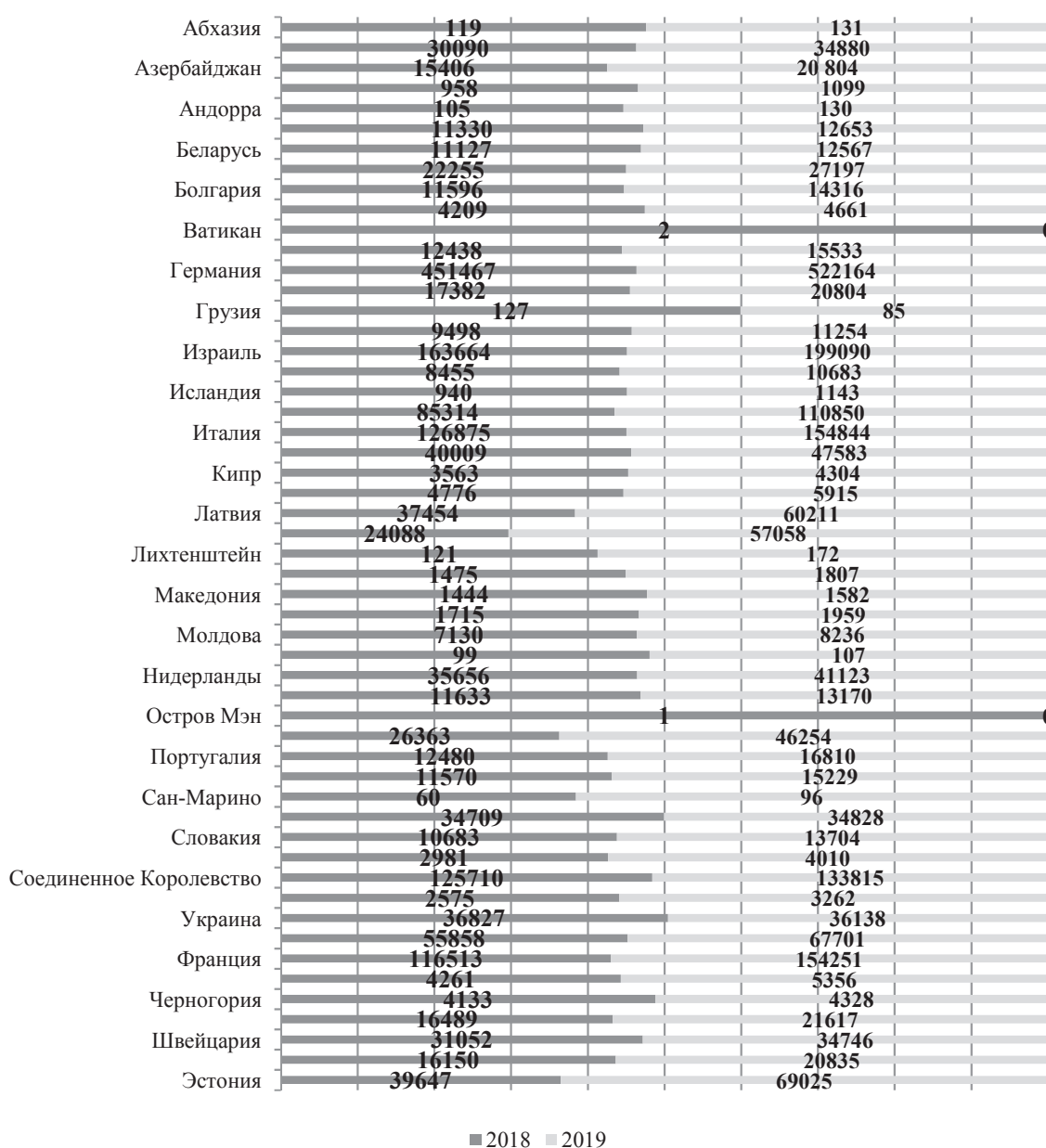


Рис. 4. Въезд иностранных граждан в Российскую Федерацию из европейских стран

На рис. 5 представлены данные по въезду туристов Северной, Южной и Центральной Америки на территорию Российской Федерации за 2018—2019 годы [1]. Мы видим, что в 2018 году больше всего туристов приезжало из США — 227 656 человек, Канады — 42 399 человек, Бразилии — 40 066 человек, Кубы — 22 932 человека и Аргентины — 25 781 человек. Минимальные показатели у таких стран, как Бермуды — 3 человека, Экваториальная Гвинея — 4 человека, Гвинея-Бисау — 5 человек, Пуэрто-Рико — 10 человек, Белиз — 15 человек. В 2019 году больше тенденции остались неизменными, больше всего туристов из США — 241 101 человек, Канады — 45 523 человек и Бразилии — 38 239 человек. Минимальные показатели в таких странах как Бермуды — 2 человека, Пуэрто-Рико — 6 человек, Гвинея-Бисау — 8 человек, Антигуа и Барбуда — 9 человек. Об-

щее количество туристов в 2018 году было равно 431 185 человек, в 2019 году показатель увеличился до 441 818 человек. На рис. 6 представлены данные по въезду туристов из стран Африки и Ближнего Востока за 2018—2019 годы [1].

На рис. 6 мы видим, что в 2018 году наибольшей популярностью наша страна пользовалась у туристов из Турции — 46 520 человек, Ирана — 21 464 человек, ЮАР — 12 116 человек. Наименьшие показатели у Сан-Томэ и Принсипи — 1 человек (в 2017 году — 0 человек), Джибути — 2 человека (в 2017 году — 7 человек), Лесото — 2 человека (в 2017 году — 0 туристов), Нигера — 2 человека и Тонга — 2 человека (в 2017 году — 4 человека). В 2019 году максимальное число туристов прибыло из Турции — 51 725 человек, Ирана — 29 235 человек и ОАЭ — 23 252 человека. Минимальные показатели наблюдаются

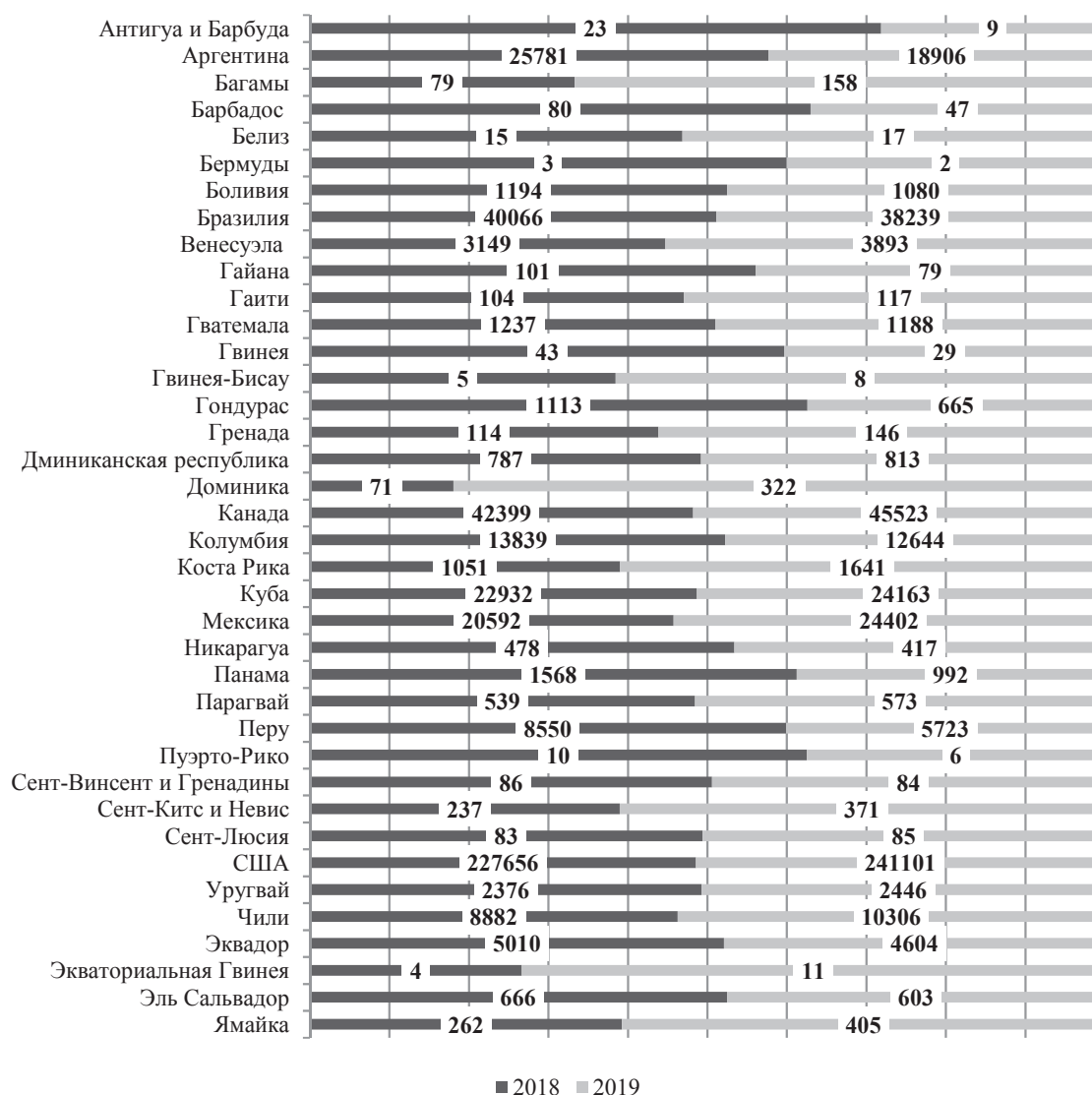


Рис. 5. Въезд туристов Северной, Южной и Центральной Америки на территорию Российской Федерации

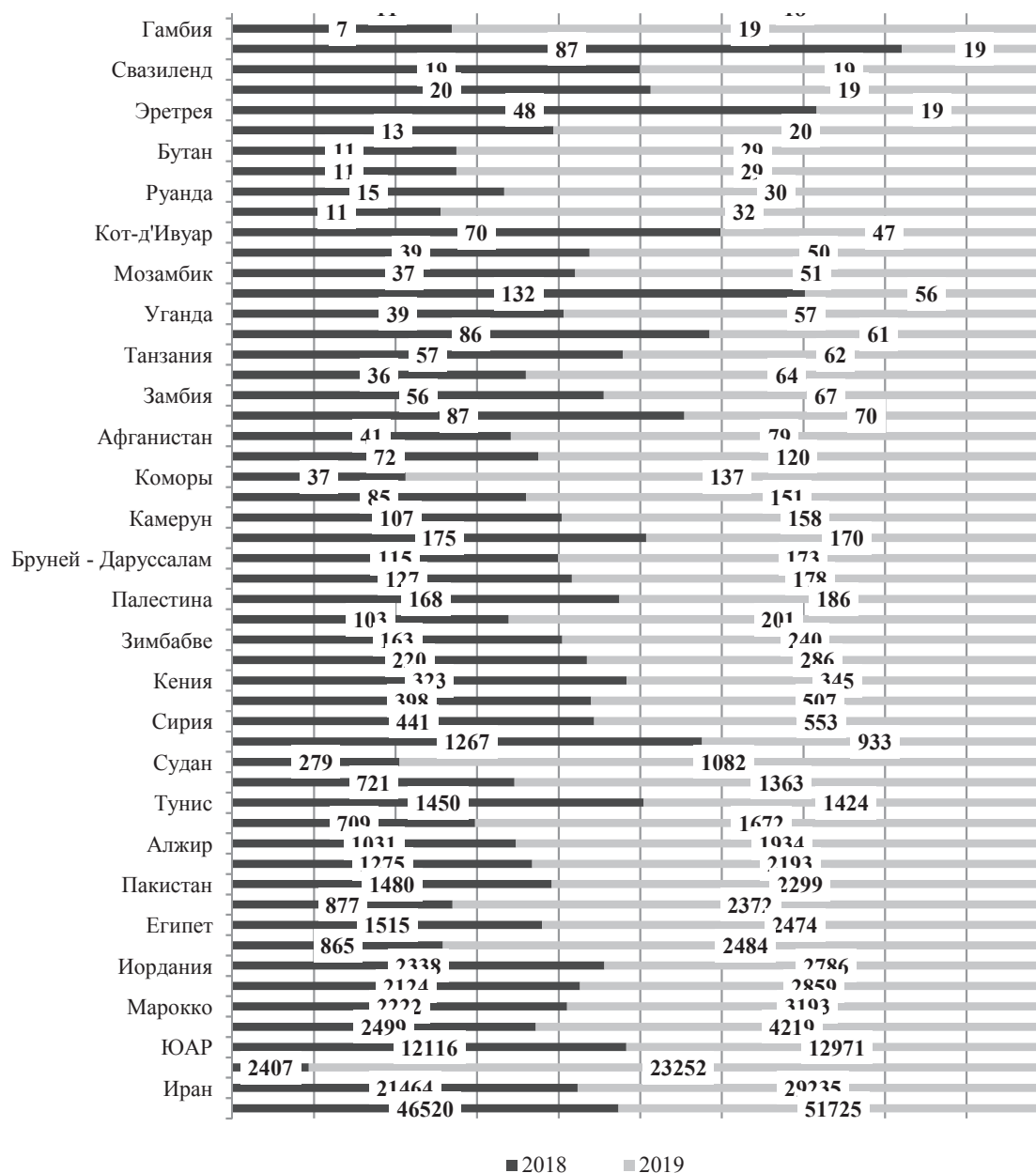


Рис. 6. Въезд на территорию Российской Федерации туристов из стран Африки и Ближнего Востока

по таким странам как Тонга — 3 человека, Нигер и Джибути — 2 человека. Общее число прибытий возросло с 106 787 человек в 2018 году до 154 902 человек в 2019 году.

На рис. 7 представлены данные по въезду на территорию России туристов из стран Океании и Азии [1].

Мы видим, что в 2018 году максимальное число туристов, въезжающих на территорию Российской Федерации, приходится на представителей Китая — 1 256 515 человек, далее идет Южная Корея — 342 308 человек и Япония — 61 222 человека. Минимальные показатели наблюдаются по таким странам как Науру, Папуа Новая Гвинея — 1 турист, Соломоновы острова — 5 чело-

век и Самоа — 15 человек. Отметим, однако, что в 2017 году из Науру и Соломоновых островов туристов не было вообще, а число туристов из Самоа было равно 5. В то же время в 2017 году было зарегистрировано 12 туристов из Палау, в 2018 году с целью туризма в нашу страну не приехал ни один представитель данной страны. В 2019 году максимальное число туристов приходится на Китай — 1 493 237 человек, Южную Корею — 413 351 человека и Японию — 80 313 человек. Минимальные показатели — Самоа, Папуа Новая Гвинея — 5 человек, Науру — 3 человека и Соломоновы острова — 1 человек. Всего в 2019 году нашу страну посетило 2 312 083 туристов из стран Океании и Азии. Рассмотрим показатели

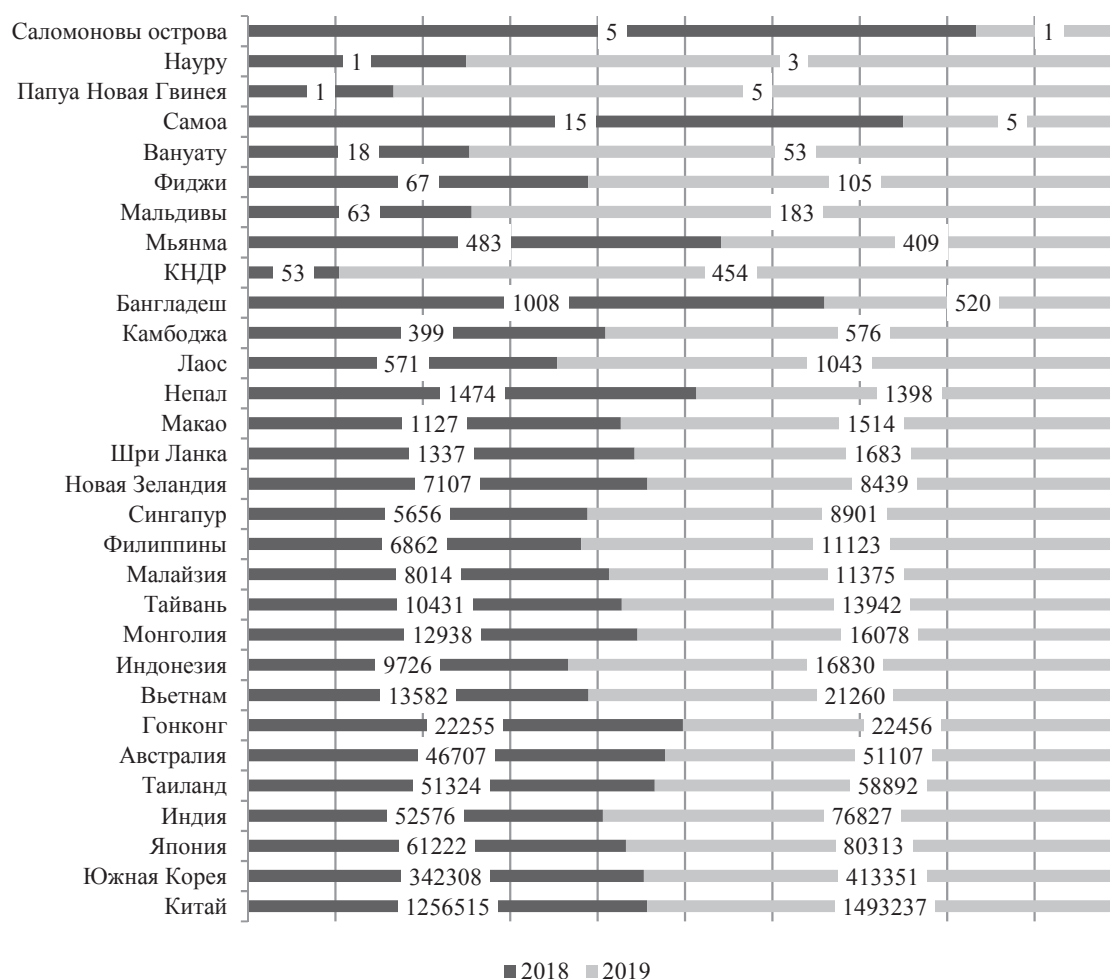


Рис. 7. Въезд на территорию Российской Федерации туристов из стран Океании и Азии

по выезду российских туристов с целью туризма за 2017 и 2018 год по данным Федеральной службы безопасности Российской Федерации.

На рис. 8 представлены данные по выезду российских туристов в страны Европы [2].

Анализируя показатели по выезду российских туристов в страны Европы, можно сказать, что наибольшей популярностью пользуются такие страны как Италия — 966 947 человек, Испания — 821 893 человек, Германия — 755 609 человек. Минимальные показатели были зафиксированы по таким направлениям как Люксембург — 5 человек, Украина — 23 человек и Южная Осетия — 2 человека. В 2019 году максимальные показатели демонстрируют такие страны, как Германия — 522 164 человека, Израиль — 199 090 человек и Италия — 154 844 человек.

На рис. 9 представлены данные по выездам российских туристов в страны Южной, Северной и Центральной Америки [2].

Наибольшей популярностью пользуются такие направления как Доминиканская республи-

ка — 140 214 человек, США — 121 376 человека, Куба — 118 982 человек. Минимальные показатели в таких странах как Канада — 3, Венесуэла — 6 и Канада — 3 человека.

Рассмотрим число туристов, выезжающих в страны Африки и Ближнего Востока (рис. 10) [2].

Самыми популярными направлениями по данному критерию являются Турция — 5 317 994 человека, ОАЭ — 755 085 человек и Тунис — 552 101 человек. Меньше всего туристов посетило Мали, Нигерию и Сейшелы.

На рис. 11 представлены данные по выездам российских туристов в страны Азии и Океании [2].

Среди наиболее популярных направлений путешествий российских туристов выделяются Таиланд — 822 669 человек, Китай — 929 896 человек и Вьетнам — 418 937 человек. Самые низкие показатели зафиксированы по выездам в Лаос и Мьянму.

Повышение числа туристов, приезжающих в Российскую Федерацию, напрямую связано с проведением в нашей стране крупных международных

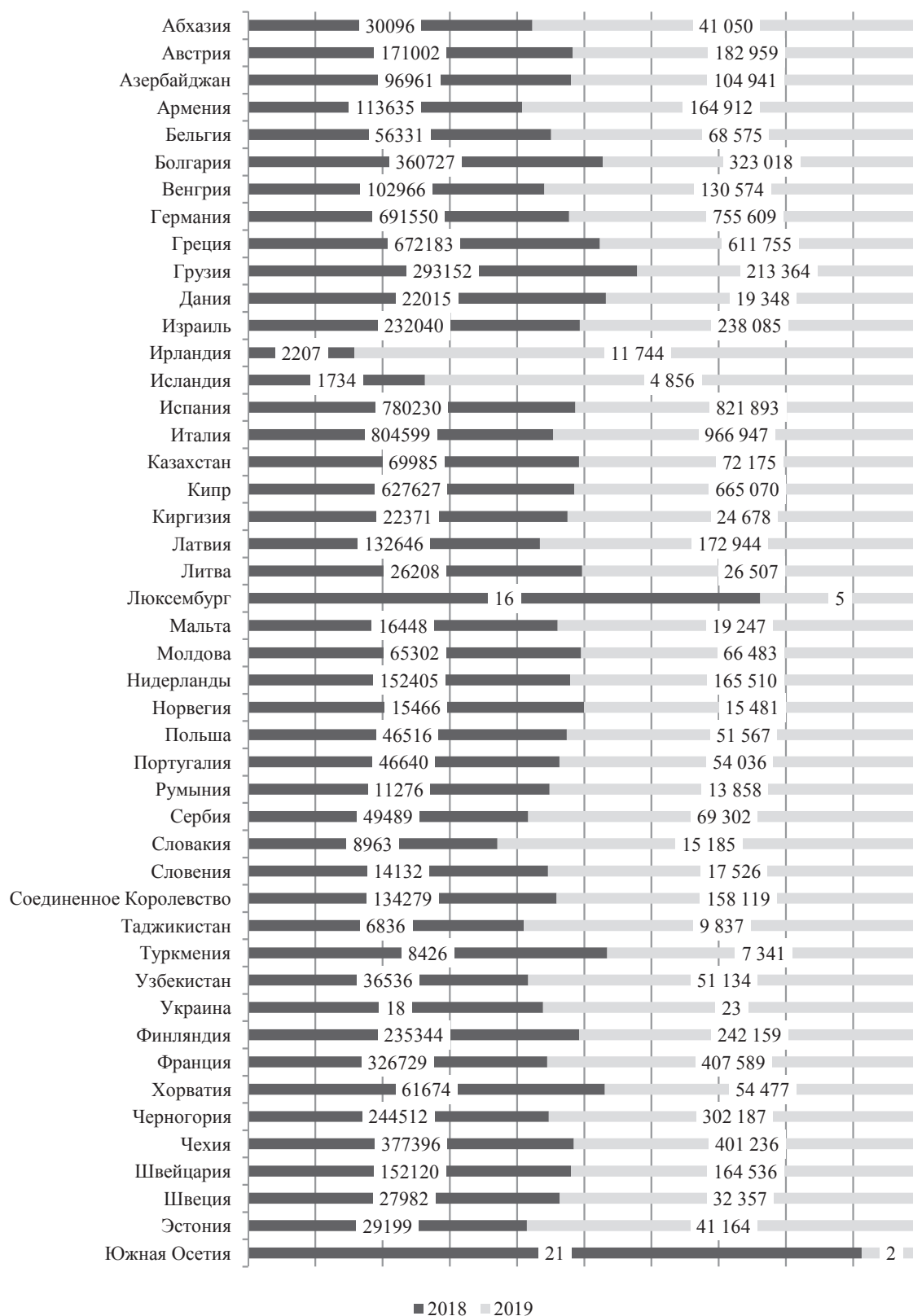


Рис. 8. Данные по выезду российских туристов в страны Европы

событий, таких, как, например, Олимпийские игры, Кубок Конфедераций по футболу и Чемпионат мира по футболу. Для болельщиков, приезжа-

ющих в нашу страну, был введен так называемый «Паспорт болельщика Fan ID». Так, обладатели Fan ID на Чемпионате мира по футболу 2018 года

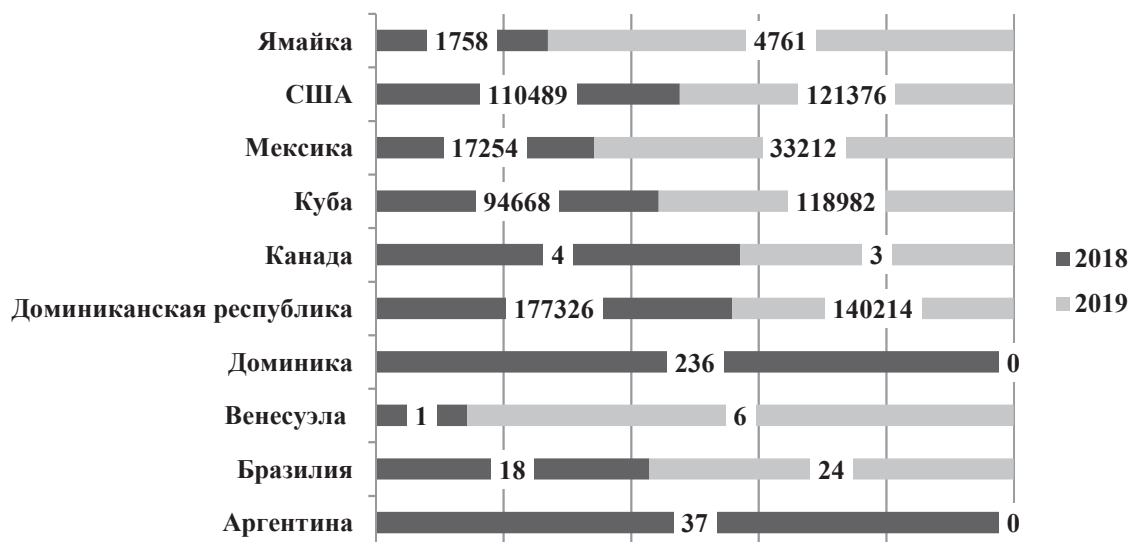


Рис. 9. Данные по выездам российских туристов в страны Южной, Северной и Центральной Америки

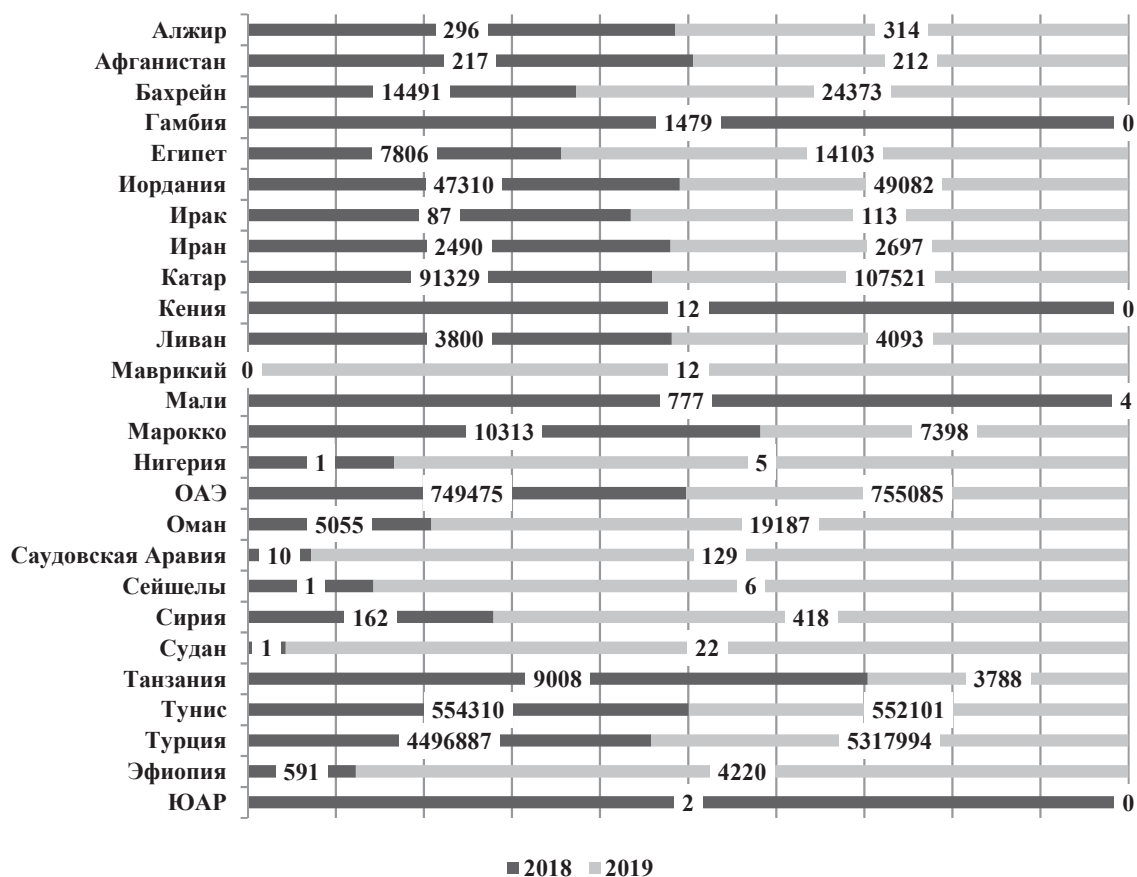


Рис. 10. Данные по выездам российских туристов в страны Африки и Ближнего Востока

могли пользоваться бесплатным проездом на железнодорожном транспорте между городами, где проводились матчи, кроме того, в день матча они могли бесплатно передвигаться на общественном транспорте в городах-организаторах. Ино-

странные граждане на основании Fan ID могли многократно въезжать на территорию Российской Федерации и выезжать из Российской Федерации без оформления виз при наличии гражданского паспорта.

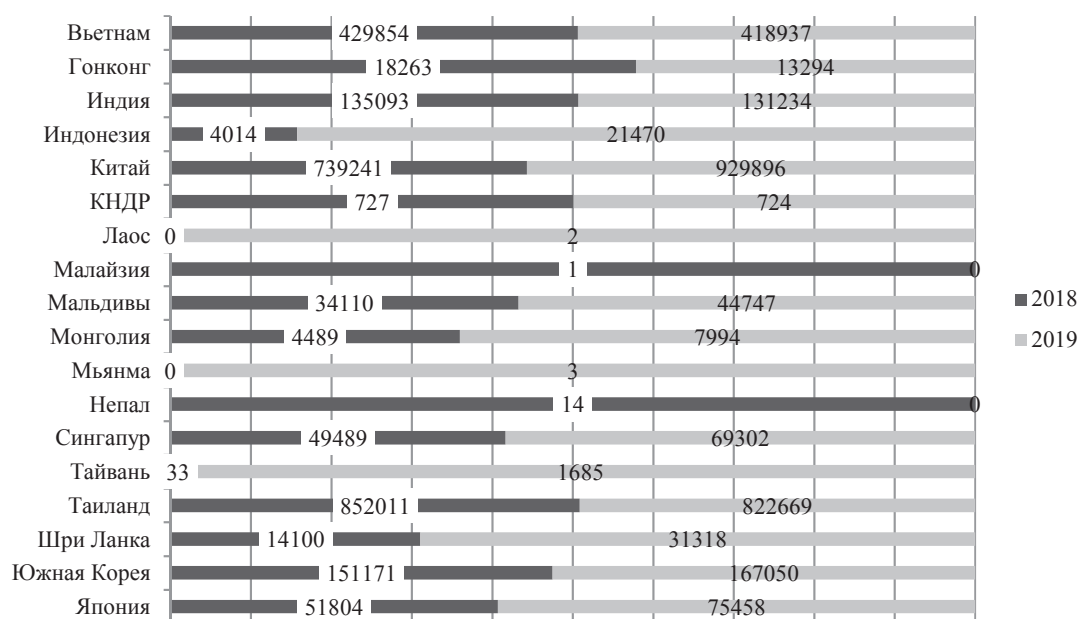


Рис. 11. Данные по выездам российских туристов в страны Азии и Океании

По данным Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации в 2018 году было заказано 1,83 млн Fan ID [3]. На рис. 12 представлены данные по странам, заказавшим наибольшее число паспортов болельщиков [3]. Мы видим, что самыми активными пользователями Fan ID являются болельщики из России — 987 тысяч паспортов, далее идут представители Китая — 68 тысяч паспортов и США — 52 тысячи паспортов. Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации были представлены данные о том, что наиболее активными болельщиками, заказывавшими паспорт болельщика, являются люди от 25 до 34 лет. 9 % заказавшим паспорта менее 17 лет. Самым юным человеком, получившим Fan

ID, стала болельщица, родившаяся в июне 2018 года, то есть в период проведения Чемпионата мира по футболу. Самому пожилому болельщику, получившему паспорт болельщика, на момент Чемпионата мира исполнилось 98 лет [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что наша страна пользуется большой популярностью у иностранных туристов. С каждым годом география въезжающих в нашу страну туристов расширяется. В то же время, в последние годы, наряду с европейскими странами наблюдается увеличение интереса российских туристов к поездкам в страны Африки, Азии, Океании, Америки. Несомненно, проведение крупных международных событий также способствует интересу к нашей стране у иностранных туристов.

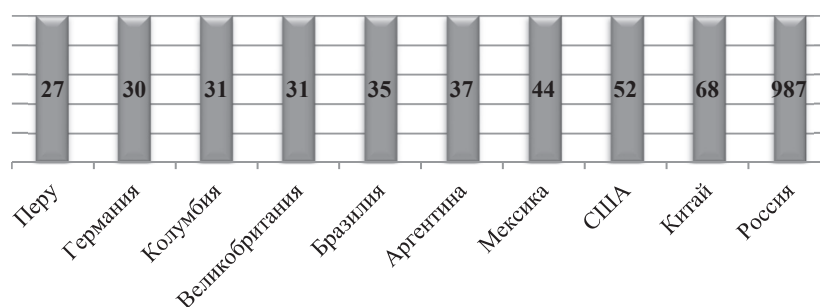


Рис. 12. Данные по странам, заказавшим наибольшее число паспортов болельщиков (тыс.)

Список литературы

1. Въезд иностранных граждан в Российскую Федерацию // ЕМИСС Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/38479>.

2. Выезд граждан России // ЕМИСС Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/38480>.

3. Минкомсвязь России подвела итоги проекта FAN ID для ЧМ-2018 // Министерство цифрового

развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации. — URL: <https://digital.gov.ru/ru/events/38378>.

4. Объем платных услуг населению (оперативные данные) с 2017 г. // ЕМИСС Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/57788>.

5. Число турпакетов, реализованных населению // ЕМИСС Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/31605>.

6. Число турфирм // ЕМИСС Государственная статистика. — URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/31615>.

Поступила в редакцию 06 мая 2020 г.

Для цитирования: Енченко, И. В. Сравнительный анализ показателей развития туризма в субъектах России / И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 119—129.

Сведения об авторе

Енченко Ирина Валерьевна — кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-9194-0211>. ir.gerasina2010@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 119—129.

Comparative analysis of indicators of tourism development in subjects of Russia

Enchenko I.V.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia. ir.gerasina2010@yandex.ru

The author considers a number of the most important indicators of tourism development in the Russian Federation. In particular, the author provides data on the number of travel agencies that operate in the country, as well as the number of travel agencies in the constituent entities of the Russian Federation. The author considers indicators on the number of tour packages sold in the constituent entities of the Russian Federation. The data on the number of entries of foreign citizens into the country for tourism. The author also provides data on the number of tourist trips of citizens of the Russian Federation in 2018—2019. In addition, indicators on the volume of paid services in the tourism sector for 2018—2019 are considered.

Keywords: *tourism, travel agencies, tourism product, tourism services, foreign tourists, Fan ID.*

References

1. Vyezd inostrannykh grazhdan v Rossiyu Federatsiy [The entry of foreign citizens into the Russian Federation]. *EMISS Gosudarstvennaya statistika* [EMISS State Statistics]. Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/38479> (In Russ.).

2. Vyezd grazhdan Rossii [Departure of Russian citizens]. *EMISS Gosudarstvennaya statistika* [EMISS State Statistics]. Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/38480> (In Russ.).

3. Minkomsvyaz Rossii podvela itogi proekta FAN ID dlya ChM-2018 [The Ministry of Communications of Russia summed up the results of the FAN ID project for the 2018 World Cup]. *Ministerstvo cifrovogo razvitiya, svyazi i massovykh kommunikacij Rossijskoj Federacii* [Ministry of Digital Development, Telecommunications and Mass Media of the

Russian Federation]. Available at: <https://digital.gov.ru/ru/events/38378/> (In Russ.).

4. Ob'єм platnykh uslug naseleniyu (operativnye dannye) s 2017 g. [The volume of paid services to the population (operational data), since 2017]. *EMISS Gosudarstvennaya statistika* [EMISS State Statistics]. Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/57788> (In Russ.).

5. Chislo turpaketov, realizovannykh naseleniyu [The number of vacation packages sold to the population]. *EMISS Gosudarstvennaya statistika* [EMISS State Statistics]. Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/31605> (In Russ.).

6. Chislo turfirm [The number of travel agencies]. *EMISS Gosudarstvennaya statistika* [EMISS State Statistics]. Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/31615> (In Russ.).

NATURE AND CHARACTERISTICS OF CULTURAL AND HISTORICAL TOURISM

V. D. Ivanov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

The article is devoted to the study of the concept of cultural and historical tourism, the conditions of its emergence, existence and subsequent development in the territory of the Russian Federation and in the world. The author studied various aspects of the existence of cultural and historical tourism in Russia and the world, examined the history of the emergence of this branch of tourism, and studied the system of legal regulation of cultural and historical tourism. Conclusions have been reached on the level of development of cultural and historical tourism in the Russian Federation, as well as prospects for its continued existence and development.

Keywords: *cultural and historical tourism, cultural tourism, tourism.*

Topical. The twenty first century is characterized by a vibrant development of tourism. The process of globalization has made it possible for people to travel not only within the borders of a certain State, but also from one State to another, which has led to the development of tourism business, which generates impressive revenues for the State and tourism companies each year. With the fall of the «iron curtain» Russia, where previously developed, mainly domestic tourism, began to attract more attention of foreign tourists, which inevitably led to a powerful point in the development of international tourism.

Consequently, cultural and historical tourism is one of the most sought-after and popular forms of tourism. Cultural expressions of peoples, everyday life, architecture and clothing have always attracted the attention of people. The different cultures, identities and heritage of different peoples create favourable conditions for the development and prosperity of cultural tourism worldwide.

Purpose and objectives. The purpose of this work is to introduce the concept of cultural and historical tourism, to study its history, the conditions of its origin and existence, and the trend of its subsequent development.

Based on these studies:

- Study the concept of "cultural-historical tourism".
- Study the history of cultural and historical tourism.
- Familiarize yourself with the legal framework governing cultural and historical tourism.
- To establish trends in the development of cultural and historical tourism in Russia and to highlight its specific features.

Results of the research. Turning to the topic of cultural and historical tourism, it is necessary first to define the basic concepts. Tourism is a form of leisure and educational travel [1—6]. Tourism is temporary journeys of people to another country or a place other than the place of permanent residence for a period of 24 hours to 6 months in one calendar year or with at least one overnight stay [7]. Cultural and historical tourism iistourist tours to explore historical, cultural, archaeological and architectural sites, museums, art galleries, theatres, festivals, sports competitions and other cultural objects [8].

Tourism is therefore a journey with a special purpose. It is clear from the definition that the purpose of cultural and historical tourism is to become acquainted with the history and culture of the State/region/city to which the(e) tourist is going. The history of tourism development spans centuries and spans various epochs. The main stages of development are:

- Antique tourism.
- Medieval tourism.
- Modern tourism.

Antique tourism is characterized by educational travel, pilgrimage, trade, sports competitions, etc.

Medieval tourism is primarily religious tourism. The new trends in tourism development were determined by the Great Geographical Discoveries and the Industrial Revolution. The active development of world tourism slowed during the World Wars. However, while the majority of tourists went to Italy and Switzerland before the First World War, after the wars tourism took over all the states of Europe and also began to develop actively in the USA.

Cultural and historical tourism was the most developed in the 20th century. However, the first cultural-

historical trips are celebrated in Egypt in the 4th millennium BC. e. when pyramids, cities and artificial lakes were under construction. In the Roman Empire, tourists used special travel maps [9].

The term «cultural-historical tourism» was first mentioned at the 1982 World Conference on Cultural Policy. So we can distinguish five main reasons for tourism:

- cognition;
- communication;
- relaxation;
- healing and recreation;
- social prestige.

The role of culture in the realization of these motivations is essential. Culture provides tourists with:

- immersion in a different cultural context in which people of another country, city, region live, and on this basis — a sharp change of experience;
- a rich intellectual and informational component of tourism activity, which is very important for modern man;
- recreational and relaxation effect;
- satisfying social and prestigious needs, satisfying individual consumer behaviour to established consumption norms of certain social strata, and thus maintaining, and in some cases increasing, Social status of the tourist;
- opportunity to meet and communicate with a wide variety of people at cultural events — festivals, festivals, etc., that allow realization of the image of tourism as a system of interpersonal contacts [11].

In order to attract tourists, the following aspects of cultural and historical tourism should be developed:

- Tourism of arts and literature (sculpture; arts; theatre, etc.);
- Historical tourism (monuments of human civilization and socio-economic culture; ancient cities, ruins of ancient cities; monuments of military culture);
- Tourism of architectural culture (architectural ensembles, palace complexes, places of worship and temples; small architectural forms (buildings, towers, arches, pantheons, mausoleums, rocks and obelisks); hydraulic structures (dams, canals, hydroelectric power stations); recreational architecture) ;
- Thematic cultural parks tourism (artificial landscapes (saltwater, recreational, sports-based-health, industrial, transport));
- Urban and cultural tourism (urban environment and urban culture; city panoramas; landscape

planning and urban development);

- Museum tourism (museums, exhibitions, historical and cultural events and presentations) [10].

It is also worth highlighting here the main types of cultural and historical tourism:

1. Art tourism. This type of tourism is based on interest in artistic creation and modern art.
2. Event tourism. It is based on participation in events (festivals, carnivals, etc.) that create direct impressions of cultural features of the territories.
3. Ecocultural tourism. This type of tourism is oriented towards the study of local colors and involvement in real, real life, not its staging.
4. Creative tourism. It is a type that allows modern tourists to develop their creative potential by participating in cultural training activities in a territory.
5. Heritage tourism. This species is directly based on an interest in historical cultural attractions.
6. Thematic tourism. The main feature of this tourism is to focus the perception of tourists on any distinctive features of the territory, while acquainting them with a certain part of history or culture.
7. Experience tourism. A form of tourism not based only on cultural attractions but also oriented towards the interests and expectations of tourists [12].

The history of tourism in Russia dates back to the 1960s, when the flow of tourists to the USSR increased significantly, and there was a need to establish a sustainable tourist system. At the same time, the recreational industry is developing in the territory of the USSR. A special organization, the All-union Tourism and Excursion Research Laboratory, was formed in 1975 [12—14].

By the mid-1980s, tourism in the USSR had developed as a separate industry that had sufficient basis for existence and subsequent development. In the 1990s, tourism in Russia began active cooperation with museums [13]. The tourism industry in the Russian Federation is currently being actively developed, special scientific research is being carried out, and special training courses for specialists exist and are being developed in higher educational establishments.

Nowadays, however, Russia uses only 20 % of its tourism potential and is still underdeveloped, and Russia and the CIS account for 2—5 % of the world tourist flow.

With regard to the legal regulation of cultural and historical tourism, there is a lack of legislation in this

area, as more attention is paid to other types of tourism. However, there are some laws and regulations that set out certain tasks:

- Work on the delimitation of ownership of cultural heritage;
- Development of additional regulations to provide mechanisms for the preservation and use of cultural heritage;
- To create normal storage conditions for the Museum Fund of the Russian Federation;
- To create a unified system of State bodies for the preservation of cultural heritage in the Russian Federation;
- Conduct of a general inventory of the composition of cultural heritage objects, followed by registration of cultural heritage objects in a single State register;
- Restoration of historical and cultural monuments;
- Enforcement of the legislation on the protection of the cultural heritage of the peoples of the Russian Federation [14].

There are also legal and regulatory acts that establish the rights of citizens to rest, free movement within the territory of the State and travel abroad, the right of access to cultural heritage, etc. and other rights.

Conclusion. Thus, after studying the issue of cultural-historical tourism, it can be noted that the history of tourism begins with an era of antiquity and continues to develop intensively to this day. Tourism is one of the most popular destinations and is the main source of income for many States in the world. Cultural and historical tourism, in turn, is one of the most sought-after forms of tourism, encompassing various destinations and activities. In the Russian Federation, tourism is constantly developing and science is being introduced into the tourism industry, but today Russia is not a country with a large flow of tourists. The legal regulation of tourism in general (and of cultural and historical tourism in particular) is insufficient and needs to be improved. On the whole, it can be said that cultural and historical tourism in our country has great potential and has every chance to reach the world level by competing with leading countries in this sector.

Поступила в редакцию 10 января 2020 г.

Для цитирования: Ivanov, V. D. Nature and characteristics of cultural and historical tourism / V. D. Ivanov // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 130—133.

References

1. Travel destinations getting ready for fall foliage tourism. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
2. Labor Day weekend travel set to break records. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
3. DOJ is investigating potential collusion on flight capacity. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
4. Busiest ever travel season expected this summer. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
5. China curbs travel to Hong Kong for its citizens. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
6. California Tourism, Travel and Hotels. *World Tourism*. Available at: <http://www.world-tourism.org>.
7. Gabdrakhmanov N. Historical and Cultural Heritage in Tourism Development: The Case of Republic of Tatarstan. *International Business Management*. 2016, vol. 10, no. 22, pp. 5273—5279.
8. Nature and characteristics of cultural tourism. *Cultural Tourism in the regions of montana-vidindolj*. Available at: <https://montana-vidin-dolj.com/en/publications/?NewsId=3>.
9. Cultural Tours: excursions around France's heritage. *Paris City Vision is a brand Paris Experience Group*. Available at: <https://www.pariscityvision.com/en/activities/culture-history>.
10. Tourism and Culture. *UNWTO World Tourism Organization*. Available at: <https://www.unwto.org/tourism-and-culture>.
11. What is Cultural Tourism. *IGI Global publisher of timely knowledge*. Available at: <https://www.igi-global.com/dictionary/creative-tourism-and-cultural-heritage/39259>
12. Cultural Tourism in Russia. *Researchgate*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/318108493_Cultural_Tourism_in_Russia.
13. History of Tourism in Russia. *Rustourism-news*. Available at: <https://www.rustourismnews.com/2018/11/03/history-of-tourism-in-russia-essay>.
14. Kerry Kubilius Russian Culture Facts for Heritage and Traditions. *Tripsavvy*. Available at: <https://www.tripsavvy.com/russian-culture-facts-1502209>.

About the author

Ivanov Valentin Dmitrievich — Ph.D. Pedagogy Sciences, associate Professor. Associate Professor of the Department of physical education and sports, Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. vdy-55@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 130—133.

Природа и особенности культурно-исторического туризма

Иванов В. Д.

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Статья посвящена изучению культурно-исторического туризма, условиям его возникновения, существования и последующего развития на территории Российской Федерации и в мире. Автором были изучены различные аспекты существования культурно-исторического туризма в России и мире, рассмотрена история возникновения данной отрасли туризма, изучена система правового регулирования культурно-исторического туризма. Сделаны выводы об уровне развития культурно-исторического туризма в Российской Федерации, а также перспективы его дальнейшего существования и развития.

Ключевые слова: *культурно-исторический туризм, культурный туризм, туризм.*

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. vdy-55@mail.ru.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ГЛЭМПИНГА: ТУРИЗМ КАК ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

А. И. Коробченко¹, Г. М. Голубчиков², М. Р. Арпентьева³

¹ Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия

² Российский государственный университет правосудия, Восточно-Сибирский филиал,
Иркутск, Россия

³ Центр психологической, педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»,
Калуга, Россия

Статья посвящена осмыслению психолого-педагогических аспектов глэмпинга — современного вида туристической активности населения. За этой относительно новой практикой стоит довольно длительная история этнического и экологического туризма в их образовательных, терапевтических и других модусах. Однако сама практика изучена крайне мало, в том числе и в ее психолого-педагогических аспектах, возможностях и ограничениях.

Ключевые слова: глэмпинг, экологический туризм, этнический туризм, психотерапевтический туризм, образовательный туризм, симуляция, развитие человека.

Актуальность. Современный туризм — сфера многочисленных теоретических и практических проблем [1; 4; 7; 10, с. 318; 22]. Эти проблемы решают ученые, туроператоры, туристы. Однако новые решения вызывают новые вопросы и проблемы: таковы, например, практика глэмпинга и ее исследования [9; 18; 20; 24]. Как только появляется новая практика туризма, такая как глэмпинг, возникает потребность исследования ее возможностей и ограничений в контексте рекреационных, образовательных, терапевтических и других аспектов и функций. Глэмпинг очевидно может использоваться с самыми разными целями.

Цель исследования — осмысление психолого-педагогических возможностей и ограничений глэмпинга и туризма в целом как совокупности практик развития человека.

Анализ публикаций по проблематике исследования. Малоизученность глэмпинга проявляется практически на всех уровнях и отношениях. За этим относительно новым понятием стоит довольно длительная история этнического и экологического туризма, в их образовательных, терапевтических и т. д. модусах. Здесь существует огромное число работ, изданий, посвященных самым разным аспектам туристических путешествий и туристики в целом как междисциплинарной сфере научных исследований и прикладных разработок. Среди этого множества наименее изученными оказываются психологические и педа-

гогические аспекты туристики, и, практически нет работ, посвященных психолого-педагогическим проблемам глэмпинга. Многие работы содержат настолько близки, что выполняют скорее функцию справочной информации, чем научного исследования [5; 6; 14].

Методы исследования: Метод исследования — теоретический анализ психолого-педагогических возможностей и ограничений глэмпинга. Исследование связано с попыткой выделения психолого-педагогических трудностей (ограничений) и ресурсов (возможностей) глэмпинга как разновидности экологического и этнографического туризма, нацеленной на решение задач развития человека как личности, а также его развитие в межличностных и учебно-профессиональных отношениях [2; 20; 21].

Основные результаты исследования. Глэмпинг («boutique camping», «comfy camping», «luxury camping», or «posh camping») диаметрально отличен от кемпинга. В кемпинге люди самостоятельны и ради природы готовы пожертвовать комфортом, а в глэмпинге заинтересованы те, кто не готов отказаться от привычных удобств, не готов даже ради природной красоты. Желает, чтобы его в большей или меньшей степени обслуживали на отдыхе и т. д. Это далеко не «демократичный» отдых, поэтому вопросов с возможностями глэмпинга (рекреационными, развивающими и т. д.), больше, чем ответов.

Основные характеристики глэмпинга таковы:

- удаленность базы отдыха от цивилизации, нахождение базы обязательно в красивом и часто труднодоступном месте (гостей доставляют на джипах или вертолетах и т. д.) и комфортное размещение в условиях первозданной природы. Такого рода уединение способствует активизации психологической работы человека над собой, и, таким образом, может использоваться как компонент воспитательного воздействия или взаимодействия;
- продуманный досуг: организаторы предлагают целый набор различных приключенческих, в том числе психотерапевтических активностей. Всегда есть варианты экскурсий и аутентичных развлечений: от трекинга или снегоходных прогулок, до скачек на страусах или полётов на «крыле дракона» и др. В данном случае очевидны образовательные возможности глэмпинга, его функции как вида образовательного туризма;
- экологичность интерьера и пищи, а также, в общем и целом глэмпинг — это экологичный туризм, для него свойственно заботливое отношение к природе и культуре. Глэмпинг-постройки и лагеря в целом предусматривают использование натуральных материалов. Они органично вписываются в окружающий ландшафт, не нанося вреда. Так, практикуется, например, подход, при котором техника и освещение работают благодаря энергии солнца и воды. Глэмпингу также свойственна и большая или меньшая экологическая или этническая аутентичность или псевдоаутентичность. Интерьер и меню перекликаются с местной культурой и природой. В данном случае речь идет о том, что глэмпинг может выступать как компонент образовательного туризма. А также сопутствующих практик рекреации и исцеления человека на физическом, психологическом и духовном уровнях;
- организаторы глэмпингов стремятся к эстетике и стремятся передать колорит местных природы и культуры. Есть продуманные часто аутентичные варианты для досуга: трекинг, паропланы, поездки на лошадях и прочее. Внутри дома (комнаты-капсулы, стеклянные юрты, домики на деревьях, комнаты-пузыри, хижины, бунгало, вигвамы) все организовано так, чтобы доставлять наслаждение эстетическим ощущениям и быть

удобным/комфортным. Обычно фирма обеспечивает и шикарный вид из окон и дверей такого «аутентичного» домика (на дереве, на лугу и т. д.). Здесь глэмпинг выступает как практика соприкосновения человека с культурой и природой, осознания себя их частью, то есть — практика воспитания.

Также важно отметить, что глэмпинг предполагает нормы обслуживания — «All inclusive». В глэмпинге есть многие признаки отеля, в том числе многие дополнительные услуги, типичные для отеля: ресепшен, комфортное спальное место, удобный санузел, душевая, ресторан, ежедневная уборка номеров, смена полотенец, уборка, завтрак в постель, можно не только отдыхать, но и работать. Так, например, доступен Wi-Fi. Вместе с тем, хотя понятие глэмпинга частично пересекается с такой категорией размещения, как «эко-отель», но оно не дает возможности в полной мере отразить разнообразие существующих в глэмпинге вариантов размещения;

- в рамках международных стандартов глэмпинга вводится система основных требований: 1. гигиена, чистота, эстетика, безопасность (комфорт); 2. активный отдых на природе (физкультура и спорт, фитнес или йога); 3. высокое качество обслуживания (сервис); 4. туристские «аттракционы» и специфические объекты показа (познавательность); 5. программа особых, целевых ивентов, событий (социальность);
- важно отметить, что «цель кемпингов — быть оригинальным, экзотичным, но при этом сохранять все особенности комфортной жизни и экологичность» [13. С. 198]. В этом контексте глэмпинг может быть рассмотрен как оригинальная, самобытная практика психолого-педагогического воздействия на человека, которая может успешно специфицироваться для разных групп клиентов/учащихся или обучающихся. Однако «сервисная», «игровая» и «комфортная» модели туристики существенно ограничивают воспитательные и психотерапевтические аспекты путешествия, поскольку служат скорее рекреации и удовлетворению текущих (в том числе чисто потребительских) запросов клиента/ученика, чем активизации «зон ближайшего развития» и активизации человека как субъекта природы и культуры в целом.

Они не столько расширяют и углубляют понимание человеком себя и мира, не столько побуждают его к развитию, сколько просто удовлетворяют те желания и интересы, которые уже сложились, до и помимо путешествия. Само путешествие оказывается поэтому, по сути, минимизированным как во внешнем, так и во внутреннем аспектах: минимум физических, психологических и нравственных усилий, а значит и трансформаций.

Не случайно фокусов проблематики глэмпинга выступают дискуссии о типах глэмпинг-построек. Глэмпинги включают постройки или средства размещения простого типа («scouting»), постройки или средства размещения улучшенного типа («glamping»), постройки — классические средства размещения («lodging»). Каждой, из которых присваивается категория от 1 до 7 звезд, в зависимости от уровня сервиса, предлагаемых услуг и ряда иных факторов. Часто упоминают, что глэмпинг опирается на использование частных мобильных/переносных средств размещения (ЧСР), принадлежащих туристам на праве собственности или сдаваемых аренду туристам. Палатки, автодома/караваны, мобильные дома были первыми типами глэмпингов. «Позже «к палаткам добавились юрты, типи, шалаши, яранги, гэры, которые ... представляют собой стилизованные объекты кемпинг-размещения. К автодомам и караванам — новые модели, которые могут полностью заменить жилые квартиры и предоставить условия для полноценного проживания всей семье. К мобильным домам — дома на деревьях, кемпингаюты, поды, геодезики и др.» [18., с. 4].

При этом на территории глэмпинга обычно предусматриваются специальные благоустроенные места для турстоянки (питчи). Но есть и иные форматы: а) хolidей-парки (парки выходного дня), основная часть питчей заняты сдаваемыми в аренду или частными мобильными домами; б) туринг-парки для размещения туристов с автодомами/караванами; в) кемпинг-парки, предназначенные в основном для размещения палаток. Все эти типы лагерей рассчитаны на разные модели жизни человека: как личности, как члена сообщества, ученика или профессионала, в данном лагере. Например, в последнем случае вероятность и направленность на социальные взаимодействия туристов явно выше, чем в первом и втором.

Больше значение, однако, имеет программа глэмпинга. Именно здесь лежат основные возможности и ограничения путешествия. Все можно использовать во благо развития человека, если к тому есть задачи и ресурсы. В целом же глэмпинг,

как многовариантная практика, может включать формы, ориентированные преимущественно на 1) индивидуальную активность, 2) партнерскую, 3) учебно-профессиональную [19; 20; 21; 22; 23; 24]. Эта активность и работа с нею может осуществляться как параллельно, так и по отдельности.

Деление глэмпингов по типу жилища [10; 11; 17] имеет и иной вариант. Как отмечалось, жилище имеет особенно важное значение, и, потому, побуждает исследователей анализировать именно его функции в глэмпинге, как развивающей человека практике, включая функции хоумтерапии [3; 12; 15; 16]. В отличие от собственно тревел-туристических программ, использующих естественные и искусственные метафоры, включая ландшафт и т. д., для организации рефлексии и трансформации опыта клиента, глэмпинг больше тяготеет к «психотерапии на дому» (home-based therapy) [22; 25]. Причем возможны модификации консультативной или психотерапевтической работы, направленные на личностные, межличностные или учебно-профессиональные трудности и проблемы.

В рамках образовательной ситуации глэмпинг может быть успешно использован на базе специализированных глэмпинг-лагерей для детей, подростков и юношей, а также взрослых и пожилых людей. Как педагогическая, так и андрагологическая и геронтологическая модели предполагают важность активных форм обучения и воспитания. Развитие личности, как один из аспектов развития человека, осуществляется как процесс становления и реализации субъектности, субъектной активности, начиная от саморегуляции внутренних состояний и внешнего поведения, и заканчивая принятием и осуществлением решений о направлениях и качестве межличностного и профессионального становления и развития. Также, любой туризм является попыткой изменить жизнедеятельность человека, включая задачи побуждения его к более свободному и самостоятельному отношению и поведению к жизни [8].

Важно отметить также, что для разных групп клиентов/учащихся и обучающихся, глэмпинг может быть организован как:

- 1) пространство рекреации и коррекции нарушений функционирования и развития человека как личности, партнера и ученика — для подростков, взрослых и людей «третьего возраста» (старых и пожилых), переживающих возвратные и квазивозрастные (не прямо связанные с возрастном) кризисы (такие как потеря партнера или начало новых от-

ношений, семейные, учебные и трудовые кризисы, в том числе потеря работы или завершение учебы, начало учебы или начало трудовой деятельности и т. д.);

- 2) пространство обучения и воспитания для детей, подростков и юношей в рамках образовательных программ школ, ссузов, вузов и т. д. (как общего, так и особенно дополнительного типа);
- 3) пространство интенсивной психологической работы и развития человека как личности, партнера ученика/профессионала в юношеском и взрослом возрастах, в том числе как в периоды кризисов, так и периоды относительной стабильности.

Заключение. Глэмпинг как многовариантная практика может включать формы, ориентированные на 1) индивидуальную активность, 2) партнерскую, 3) учебно-профессиональную активность человека. Эта активность и работа с нею может осуществляться как параллельно, так и по отдельности. Наибольшее значение имеет программа глэмпинга. Именно здесь лежат основные возможности и ограничения путешествия. Кроме нее важную роль играет тип поселения и самого жилища в глэмпингах. Глэмпинги, организованные как виды практик образовательного и психотерапевтического типа, изначально обладают большими возможностями развития человека, его трансформации как личности, партнера и профессионала. Это справедливо для глэмпингов, ориентированных на детей и подростков, юношей и взрослых, пожилых и старых людей. Также важно отметить продуктивность и эффективность глэмпинг ивентов — событийного туризма. Однако все можно использовать во благо развития человека, если к тому есть задачи и ресурсы.

По своему непосредственному, не отсроченному релаксационному потенциалу глэмпинг является весьма продуктивной и эффективной практикой и технологией туристики, вместе с тем, идея глэмпинга изначально предполагает и стимуляцию, и симуляцию общения с природой, и как таковой, с реальностью, что в плане отсроченных эффектов имеет преимущественно деструктивное, нивелирующее значение.

Поэтому хотя практика глэмпинга в целом создает условия для активизации и развития интереса человека к природе и культуре, а также самому себе как субъекту природы и культуры, ее возможности нельзя переоценивать: глэмпинг представляет собой практику развития человека, связанную с рядом серьезных ограничений. Иде-

ологическая ориентация глэмпинга и его потребителей на комфорт представляет собой скорее попытку уйти от реальности, а не вернуться к ней. Для экологического же и этнографического туризма и, в том числе, традиционного «кемпинга», в том числе в его психотерапевтическом и педагогическом (образовательном) модусах, всегда была важно именно столкновение с реальностью: новой, иной, но включающей не только комфорт и безопасность, но вызовы, испытания, трудности жизни в аутентичной природной или культурной среде, а не их имитациях.

Исходя из этого, варианты влияния и типы последствий, возможности и ограничения глэмпинга в рамках разных программ и ориентаций могут существенно различаться. Рассматриваемая в статье проблема практически не изучена: существуют некоторые попытки комментировать психологические аспекты глэмпинга как вида психотерапевтического и экологического туризма, но они не выходят за рамки текущих констатаций и рекламно-аналитических статей на сайтах глэмпинга и, немного, социальных сетях. Поэтому совершенно очевидна важность дальнейших, развернутых как теоретических, так и эмпирических психолого-педагогических исследований в этой сфере.

Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Заповедное дело и проблемы современного экологического туризма / М. Р. Арпентьева // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. — 2017. — Т. 10, № 1. — С. 74—90.
2. Арпентьева, М. Р. Тревел-психотерапия или психотерапевтический туризм / М. Р. Арпентьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. — Т. 3, № 2. — С. 91—98.
3. Будилова, Н. В. Хоумтерапия для отчаявшихся хозяек / Н. В. Будилова. — М., 2019. — 220 с.
4. Веткина, С. Н. Использование инновационных средств размещения как способ привлечения новых сегментов туристского рынка в Тюменскую область / С. Н. Веткина, И. А. Никитенко // Образование. Наука. Научные кадры. — 2019. — № 1. — С. 129—130.
5. Воротников, А. М. Глэмпинг как формат развития экологического туризма на особо охраняемых природных территориях в арктической зоне Российской Федерации / А. М. Воротников, С. Ф. Гасанова, А. И. Стоцкий // Журнал исследований по управлению. — 2019. — Т. 5, № 1. — С. 3—10.

6. Воротников, А. М. Глэмпинг — актуальный формат развития туризма в Арктике / А. М. Воротников, С. Ф. Гасанова // Региональная энергетика и энергосбережение. — 2019. — № 1. — С. 58—59.
7. Голубчикова, М. Г. Методологические аспекты проблемы развития учебной самостоятельности студентов средствами физической культуры / М. Г. Голубчикова, А. И. Коробченко, Г. М. Голубчиков // Педагогический ИМИДЖ. — 2018. — Т. 12, № 4 (41). — С. 76—87.
8. Давиденко, I. В. Глэмпинг як перспективна форма розвитку екотуризму / I. В. Давиденко // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. — 2017. — № 1. (26). — С. 10—13.
9. Дедок, В. М. Овертуризм и его последствия: международный опыт / В. М. Дедок // Беларусь в современном мире : материалы XVIII Междунар. науч. конф., посвящ. 98-летию Белорус. гос. ун-та. — Минск : Белорус. гос. ун-т, 2019. — С. 317—323.
10. Дедок, В. М. Современное состояние и перспективы развития глэмпинга в мировой индустрии гостеприимства / В. М. Дедок // Современные тенденции развития международного туризма в мире и Республике Беларусь в условиях глобализации. Материалы международной научно-практической конференции. — Минск : Белорус. гос. ун-т, 2018. — С. 32—38.
11. Кидуэлл, П. Психология города. Как быть счастливым в мегаполисе / П. Кидуэлл. — Москва, 2018. — 288с.
12. Кондрашина, М. К. Глэмпинг как новое направление в туризме / М. К. Кондрашина, Т. А. Волкова // Лучшая студенческая статья — 2017 : сб. ст. XI Междунар. науч.-практ. конкурс: в 3 ч. Ч. 2. — Пенза, 2017. — С. 197—200.
13. Лебедева, Т. Е. Глэмпинг : мировой опыт, перспективы развития в России / Т. Е. Лебедева, М. П. Прохорова, Н. М. Кузьмина // Московский экономический журнал. — 2020. — № 4. — С. 72.
14. Маричи, Ю. Практическая хоумтерапия : как сделать дом своим / Ю. Маричи. — Москва, 2019. — 333 с.
15. Нартова-Бочавер, С. К. Дом как жизненная среда человека : психологическое исследование / С. К. Нартова-Бочавер, А. А. Бочавер, Н. С. Дмитриева, С. И. Резниченко. — Москва, 2016. — 220 с.
16. Солдаткина, М. А. Этнографический глэмпинг как элемент популяризации традиций гостеприимства народов Российской Федерации / М. А. Солдаткина, Э. Р. Шарипова // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. — 2019. — Т. 13, № 2. — С. 182—188.
17. Чахова, Д.А. Современные кемпинги — новые возможности развития рынка туристских услуг / Д. А. Чахова, М. В. Кобяк // Науковедение. — 2015. — Т. 7, № 5. — URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/25EVN515.pdf>.
18. Шевель, К. Влияние эволюции рекреационных потребностей на развитие коллективных средств размещения на примере глэмпингов / К. Шевель // Логистика. — 2017. — № 12 (133). — С. 48—53.
19. Бизнес-тренд «Глэмпинг» : почему в моде гламурные кемпинги // 1000 ideas. ru. — URL: <https://www.1000ideas.ru/article/trendy/glemping-kak-biznes-pochemu-v-trende-glamurnye-kempingi>.
20. Psychosocial aspects of ecotourism and nature conservation in Russia / V. V. Arshinova, N. V. Kuznetsova, M. R. Arpentieva, A. V. Novakov et al. // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. — 2019. — Vol. 331. — P. 50—54.
21. Tourism Principles and Practice / C. Cooper, J. Fletcher, A. Fyall, D. Gillbert, S. Wanhill. — Harlow : Prentice Hall Financial Times, 2008. — 200 p.
22. Friedman, D. Home is where the client is / D. Friedman // Counseling Today. — 2012. — September 1. — URL: <http://ct.counseling.org/2012/09/home-is-where-the-client-is/>
23. Ilinova, K. V. Glamping: how hikes became luxurious / K. V. Ilinova, E. G. Liakhova // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. — 2019. — Т. 14, № 3. — С. 134—138.
24. Milohnić, I. Global trends affecting camping tourism: managerial challenges and solutions / I. Milohnić, J. C. Bonifačić // Tourism and hospitality management . — 2014. — № 6. — P. 29—33.
25. Stivers, C. 7 reasons why clients and counselors prefer home-based counseling / C. Stivers // The Family Therapy Blog. — 2015. — August 31. — URL: <https://thefamilytherapyblog.com/2015/08/31/7-reasons-why-clients-counselors-prefer-home-based-counseling>

Поступила в редакцию 08 июня 2020 г.

Для цитирования: Коробченко, А. И. Психолого-педагогические возможности и ограничения глэмпинга: туризм как практика развития человека / А. И. Коробченко, Г. М. Голубчиков, М. Р. Арпентьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4 — С. 134—140.

Сведения об авторах

Коробченко Андрей Иванович — кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта, Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия. ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0002-9650-8081>. korobchenko-1968@mail.ru;

Голубчиков Геннадий Михайлович — преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин., Российский государственный университет правосудия, Восточно-Сибирский филиал, Иркутск, Россия. ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0002-2546-3883>. atletsport@mail.ru;

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования, педагог-психолог, Центр психологической, педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие», Калуга, Россия. ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0003-3249-4941>. mariam_rav@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 134—140.

Psychological and pedagogical opportunities and limitations of glamping: tourism as a practice of human development

Korobchenko A.I.¹, Golubchikov G.M.², Arpentieva M.R.³

¹ *Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk, Russian Federation, korobchenko-1968@mail.ru*

² *East Siberian branch of the Russian state University of justice (Irkutsk, Russian Federation). atletsport@mail.ru*

³ *Tsiolkovskiy Kaluga State University, Kaluga Magnitogorsk, Russian Federation. mariam_rav@mail.ru*

The article is devoted to understanding the psychological and pedagogical aspects of glamping — a modern type of tourist activity of the population. Behind this relatively new practice is the rather long history of ethnic and ecological tourism, in their educational, therapeutic, etc. modes. However, the practice itself has been studied very little, including especially in its psychological and pedagogical aspects, opportunities and limitations.

Keywords: *glamping, ecological tourism, ethnic tourism, psychotherapeutic tourism, educational tourism, simulation, human development.*

References

1. Arpentieva M.R. Zapovednoe delo i problemyi sovremennogo ekologicheskogo turizma [Nature Conservation and problems of modern ecological tourism]. *Industriya turizma: vozmozhnosti, priorityi, problemyi i perspektivy* [Tourism industry: opportunities, priorities, challenges and prospects], 2017, vol. 10, no. 1, pp. 74—90. (In Russ.).

2. Arpentieva M.R. Trevel-psikhoterapiya ili psikhoterapevticheskiy turizm [Travel-psychotherapy or psychotherapeutic tourism]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 2, pp. 91—98 (In Russ.).

3. Budilova N.V. *Khouterapiya dlya otchayavshih-sya khozyayek* [Home therapy for desperate housewives]. Moscow, 2019. 220 p. (In Russ.).

4. Vetkina S.N., Nikitenko I.A. Ispolzovaniye innovatsionnykh sredstv razmeshcheniya kak sposob privlecheniya novykh segmentov turistskogo rynka v

Tyumenskuyu oblast [The use of innovative accommodation facilities as a way to attract new segments of the tourist market in the Tyumen region. Education]. *Obrazovaniye. Nauka. Nauchnyye kadry* [The science. Scientific staff], 2019, vol. 1, pp. 129—130. (In Russ.).

5. Vorotnikov A.M., Gasanova S.F., Stotsky A.I. Glemping kak format razvitiya ekologicheskogo turizma na osobo okhranyayemykh prirodnykh territoriyakh v arkticheskoy zone Rossiyskoy Federatsii [Glamping as a format for the development of ecotourism in specially protected natural areas in the Arctic zone of the Russian Federation]. *Zhurnal issledovaniy po upravleniyu* [Management Research Journal], 2019, vol. 5, no. 1, pp. 3—10. (In Russ.).

6. Vorotnikov A.M., Gasanova S.F.G. Glemping — aktualnyy format razvitiya turizma v Arktike [Glamping — an actual format for tourism development in the Arctic]. *Regionalnaya energetika i energosberezheniye* [Regional Energy and Energy Saving], 2018, vol. 1, pp. 58—59. (In Russ.).

7. Golubchikova M.G., Korobchenko A.I., Golubchikov G.M. Metodologicheskiye aspekty problemy razvitiya uchebnoy samostoyatel'nosti studentov sredstvami fizicheskoy kultury [Methodological aspects of the problem of developing students' educational independence by means of physical education]. *Pedagogicheskiy IMIDZH* [Pedagogical IMAGE], 2018, vol. 4 (41), pp. 76—87. (In Russ.).
8. Davidenko I.V. Glamping yak perspektivna forma rozvitku yekoturizmu [Glamping is a promising form for developing ecotourism]. *Naukoviy visnik Mizhnarodnogo gumanitarnogo univ'ersitetu* [Science News of the International Humanitarian University], 2017, vol. 1 (26), pp. 10—13. [In Ukr.]
9. Dedok V.M. Overturizm i yego posledstviya: mezhdunarodnyy opyt [Overtourism and its consequences: international experience]. *Belarus'v sovremennom mire* [Belarus in the modern world]. Minsk, 2019, pp. 317—323. (In Russ.).
10. Dedok V.M. Sovremennoye sostoyaniye i perspektivy razvitiya glempinga v mirovoy industrii gostepriimstva [The current state and prospects for the development of glamping in the global hospitality industry]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya mezhdunarodnogo turizma v mire i Respublike Belarus v usloviyakh globalizatsii* [Modern trends in the development of international tourism in the world and the Republic of Belarus in the context of globalization]. Minsk, 2018, pp. 32—38. (In Russ.).
11. Kidwell P. *Psikhologiya goroda, Kak byt schastlivym v megapolise* [Psychology of the city, How to be happy in a metropolis]. Moscow, 2018, pp. 288. (In Russ.).
12. Kondrashina M.K., Volkova T.A. Glamping kak novoye napravleniye v turizme [Glamping as a new direction in tourism]. *Luchshaya studencheskaya statya — 2017* [The best student article — 2017], 2017, vol. 2, pp. 197—200. (In Russ.).
13. Lebedeva T.E., Prokhorova M.P., Kuzmina N.M. Glamping: mirovoy opyt, perspektivy razvitiya v Rossii [Glamping: world experience, development prospects in Russia]. *Moskovskiy ekonomicheskyy zhurnal* [Moscow Economic Journal], 2020, vol. 4, pp. 72. (In Russ.).
14. Marichi Yu. *Prakticheskaya khoulterapiya: kak sdelat dom svoim* [Practical home therapy: how to make your house your own]. Moscow, 2019. Pp. 1—333. (In Russ.).
15. Nartova-Bochaver S.K., Bochaver A.A., Dmitrieva N.S., Reznichenko S.I. *Dom kak zhiznennaya sreda cheloveka: psikhologicheskoye issledovaniye* [House as a living environment of a person: psychological research]. Moscow, 2016. Pp. 1—220. (In Russ.).
16. Soldatkina M.A., Sharipova E.R. Etnograficheskyy glemping kak element populyarizatsii traditsiy gostepriimstva narodov Rossiyskoy Federatsii [Ethnographic glamping as an element of popularizing the traditions of hospitality of the peoples of the Russian Federation]. *Vestnik Assotsiatsii vuzov turizma i servisa* [Bulletin of the Association of Tourism and Service Universities], 2019, vol. 13 (2), pp. 182—188. (In Russ.).
17. Chakhova D.A., Kobyak M.V. Sovremennyye kempingi — novyye vozmozhnosti razvitiya rynka turisticheskikh uslug [Modern campsites — new opportunities for the development of the tourist services market]. *Naukovedeniye* [Science of Science], 2015, vol. 7, no. 5, pp. 1. (In Russ.).
18. Shevel K. Vliyaniye evolyutsii rekreatsionnykh potrebnostey na razvitiye kollektivnykh sredstv razmeshcheniya na primere glempingov [Influence of the evolution of recreational needs on the development of collective accommodation facilities using the example of glampings]. *Logistika* [Logistics], 2017, vol. 12, no. 133, pp. 48—53. (In Russ.).
19. Biznes-trend «Glamping»: pochemu v mode glamurnyye kempingi [Glamping business trend: why glamorous campsites are in fashion]. *1000ideas.ru* [1000ideas.ru]. Available at: <https://www.1000ideas.ru/article/trendy/glemping-kak-biznes-pochemu-v-trende-glamurnye-kempingi>. (In Russ.).
20. Arshinova V.V., Kuznetsova N.V., Arpentieva M.R., Novakov A. V., Slepukhina G.V., Bykasova L.V. Psychosocial aspects of ecotourism and nature conservation in Russia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2019, vol. 331, pp. 50—54.
21. Cooper C. Fletcher J., Fyall A., Gillbert D. & Wanhill S. *Tourism Principles and Practice*. Harlow, Prentice Hall Financial Times, 2008. Pp. 1—200.
22. Friedman D. Home is where the client is. *Counseling Today*. 2012. Available at: <http://ct.counseling.org/2012/09/home-is-where-the-client-is>.
23. Ilinova K.V., Liakhova E.G. Glamping: how hikes became luxurious. *Travel industry: opportunities, priorities, problems and prospects*, 2018, no. 14 (3), pp. 134—138.
24. Milohnić I, Bonifačić J. C. Global trends affecting camping tourism: managerial challenges and solutions. *Tourism and hospitality management*, 2014, vol. 6, pp. 29—33.
25. Stivers C. 7 reasons why clients and counselors prefer home-based counseling. *The Family Therapy Blog*, 2015, August 31. Available at: <https://thefamilytherapyblog.com/2015/08/31/7-reasons-why-clients-counselors-prefer-home-based-counseling>.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА МАРШРУТОВ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ПЕШЕХОДНЫХ ПОХОДОВ

В. Е. Подлиссских, О. А. Гусарова

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь

Разработана модель эталонного маршрута пешеходного учебно-спортивного похода для подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Модель определяет структуру маршрута и требуемые показатели его учебно-спортивных, рекреационных и технологических качеств. Проведена сравнительная оценка качества учебно-спортивных маршрутов, применявшихся в образовательном процессе университета в период с 2005 по 2018 гг., и эталонного маршрута. Предложен учебно-спортивный маршрут высокого качества для использования на этапе начальной туристской подготовки инструкторов-методистов.

Ключевые слова: *пешеходный туризм, учебно-спортивный маршрут, планирование маршрута, критерии качества, оценка качества.*

Введение. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) — единственное в Республике Беларусь учреждение высшего образования, в котором ведется подготовка инструкторов-методистов по туризму в дневной форме получения образования по направлению специальности 1-89 02 01-01 «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)».

Согласно содержанию образовательной программы указанного направления специальности, обязательным видом подготовки инструкторов-методистов по туризму является интегральная туристская подготовка. В процессе интегральной туристской подготовки у обучающихся формируются профессиональные или «специализированные» компетенции (согласно нормативным документам Республики Беларусь, регламентирующим разработку учебно-программной документации), позволяющие выпускникам организовывать туристские рекреационные и спортивные походы, соревнования; управлять их проведением на необходимом уровне качества и безопасности. Специфика данного вида туристской подготовки заключается в том, что она проводится непосредственно в условиях учебных походов и соревнований [7, с. 28—29].

В соответствии с учебным планом направления специальности 1-89 02 01-01 «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)» в БГУФК ежегодно для студентов 1 курса на этапе их начальной туристской подготовки проводится пешеходный учебно-спортивный туристский поход (УСТП). Грамотное стратегическое и тактическое планирование маршрута

УСТП является основой для его безопасности, формирования у студентов необходимых компетенций (компонентов компетенций), а также для их рекреации и мотивации к будущей профессиональной деятельности.

В специальной литературе подробно рассматривались вопросы планирования маршрутов спортивных и рекреационных походов [1, с. 7—12; 5; 6, с. 115—126 и др.]. В то же время проблемы стратегического и тактического планирования маршрутов УСТП как особого вида путешествий, преследующих как спортивные, рекреационные, так и учебные цели, в литературе обсуждались недостаточно полно и исследования в этом направлении являются весьма актуальными.

Цель исследования — на основе модельно-целевого подхода к планированию разработать маршрут УСТП высокого качества для длительного использования в процессе начальной туристской подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении высшего образования.

Методология и методика исследования. Мы полагаем, что эффективной методологией планирования маршрутов УСТП является модельно-целевое планирование, а методом — проектировочное нормативное моделирование. Нормативная функция прагматического моделирования позволяет ответить на вопрос «как должно быть?» и не только описать существующую систему (маршрут УСТП), но и построить его нормативный образ — желательный с точки зрения образовательного стандарта и учебных программ по отдельным учебным дисциплинам (с обоснованием соответствующих критериев качества) [3, с. 34]. Таким образом, прагматическая модель УСТП носит

нормативный характер, играет роль стандарта (эталона), под который «подгоняются» и реальный маршрут, и учебная, спортивная, рекреационная деятельность участников УСТП.

В соответствии с модельно-целевым подходом процесс планирования маршрута УСТП можно представить в виде выполнения следующей последовательности обязательных процедур: 1) определение основных целей и задач учебного похода; 2) выбор района похода с необходимым туристско-рекреационным потенциалом; 3) обоснование структурно-функциональной модели и определение эталонных количественных и качественных параметров маршрута УСТП (плановых и контролируемых показателей его качества); 4) разработка маршрута (коррекция ранее разработанных маршрутов) в соответствии с принятой моделью эталонного маршрута УСТП.

Основные цели и задачи проведения пешеходного УСТП со студентами 1-го курса БГУФК сформулировали, исходя из содержания учебной программы по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» учебного плана вышеуказанного направления специальности, относящейся к блоку учебных дисциплин компонента учреждения образования.

Целью первого уровня дерева целей УСТП является преодоление маршрута 1-й категории сложности (к.с.) с обязательными параметрами, установленными нормативными документами Республики Беларусь (Правила вида спорта «Туризм спортивный», Методика категорирования пешеходных маршрутов), и выполнение учебно-воспитательной и рекреационной программы похода. Соответственно целями последующих уровней иерархии являются: преодоление классифицированных препятствий начальной категории трудности, обучение основам техники и тактики пешеходного туризма; знакомство с географией, историей, культурой района путешествия; физическая рекреация и формирование у обучающихся интереса к активным формам туризма и будущей профессии.

К области стратегического планирования УСТП относится выбор района его проведения и разработка структурно-функциональной модели маршрута. Методология и методика *выбора района проведения УСТП* основана на системе физико-географического, ландшафтного и туристско-рекреационного районирования Республики Беларусь и результатах сравнительной оценки туристско-рекреационного потенциала соответствующих территорий с точки зрения целей и задач УСТП.

Методические подходы к оценке туристско-рекреационного потенциала районов проведения УСТП были опубликованы ранее [2; 8].

Для обоснования эталонного маршрута УСТП была использована *структурно-функциональная модель* маршрута спортивного похода, ранее представленная в литературе [4, с. 57—60; 6, с. 118—119]. В соответствии с использованной моделью маршрут активной части УСТП включает начальную (адаптационную), основную и заключительную части.

Начальная часть маршрута пешеходного УСТП 1-й к.с. (1—2 дневных перехода) предусматривает технически и физически несложный подход к основной части маршрута по лесным, полевым дорогам. Учебные задачи здесь ограничиваются в основном формированием умений в технике организации ночлега и приготовлении горячего питания для группы в зоне леса. *Основная часть* маршрута проходит по подрайону с высокой концентрацией классифицированных препятствий и участков, где должна быть выполнена спортивная и учебная программа УСТП. Кроме того, основная часть маршрута УСТП должна проходить по подрайону с высоким рекреационно-туристским потенциалом для достижения оздоровительных, экскурсионно-познавательных, воспитательных целей похода. На *заключительной части* маршрута планируется непротяженный выход к пункту, откуда группу можно вывезти из района похода в г. Минск (местонахождение БГУФК) автотранспортом или по железной дороге.

Для практического использования представленной выше структурно-функциональной модели на этапе проектирования маршрута УСТП следует с использованием системного подхода определить фиксированный список показателей, характеризующих качество его стратегического и тактического планирования. В совокупности структурно-функциональная модель и связанный с ней набор показателей качества планирования определяют образ *эталонного маршрута* УСТП 1-й к.с. Сравнение реальных, разработанных ранее, или вновь проектируемых маршрутов с таким эталоном позволяет предложить маршрут УСТП высокого качества для долговременного использования в процессе начальной туристской подготовки инструкторов-методистов по туризму в БГУФК.

Параметры (показатели качества) эталонного маршрута УСТП были определены с учетом особенностей этапа туристской подготовки; пола, возраста, уровня физического развития, физической и технико-тактической подготовленности

обучающихся; целей и задач похода. Фиксированный список включал три группы показателей качества, определяющих потенциал маршрута УСТП для выполнения учебно-спортивной, рекреационной функций похода, а также отражающих качество его тактического планирования. Балльные оценки параметров маршрута (от –1 (для недопустимых значений) до 5 баллов (эталонное значение)) и критерии балльной оценки были получены экспертным методом. Экспертами являлись 5 преподавателей кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии института менеджмента спорта и туризма БГУФК. В таблице 1 представлены только эталонные значения (имеющие оценку 5 баллов) параметров маршрута пешеходного УСТП.

Маршрут пешеходного УСТП 1-й к.с., предполагающий возможность долговременного применения в образовательном процессе БГУФК, был предложен на основании результатов сравнительной оценки параметров каждого из 10 маршрутов УСТП, которые использовались в процессе интегральной туристской подготовки инструкторов-методистов по туризму в период с 2005 г. по 2018 г., с параметрами эталонного маршрута.

Для сравнительной оценки параметров данных маршрутов УСТП с эталонными параметрами проводили картографические измерения с использованием туристских и топографических карт масштаба 1 : 100 000. Данные картографических измерений уточнялись и дополнялись с помощью использования программного продукта — редактора для построения GPS-треков маршрутов. Оценку показателей «Локальные препятствия» (ЛП), «Разнообразие ЛП», «Наличие оборудованных стоянок» и ряд иных поводили по данным, представленным в отчетах о проведении УСТП, подготовленных их руководителями.

Интегральные оценки маршрутов УСТП по группам показателей «Учебно-спортивные качества», «Рекреационные качества», «Качества тактического планирования» получали простым суммированием балльных оценок отдельных показателей из фиксированного списка (см. табл. 1).

Результаты исследования. Ниже представлены результаты оценки 3 лучших из 10 изученных маршрутов: 1-II-06, 1-II-16, 1-II-18 (в коде-обозначении 1 — это 1-я к.с.; II — способ передвижения (пешеходный); две последние цифры — год проведения УСТП). Данные маршруты имели наибольший потенциал для совершенствования и рассматривались как исходные для разработки маршрута УСТП долговременного использования.

Нитка маршрута 1-II-06: г. Логойск (Минская обл.) — вдхр. Маковза (лагерь 1) — м. к. «Хатынь» — д. Мокрадь (лагерь 2) — д. Городец — р. Черница (лагерь 3) — р. Цна — вдхр. Домашковское (лагерь 4) — м.к. «Дальва» — д. Красная Заря — вдхр. Плещеницкое (лагерь 5) — д. Завишинская Рудня — р. Пуцинка — вдхр. Плещеницкое (лагерь 6) — пос. Октябрь — д. Путилово — оз. Дикое (лагерь 7) — пансионат Рудня — д. о. «Логойск» (Минская обл.).

Маршрут проложен по территории Центрального физико-географического округа Белорусской гряды (физико-географические районы «Минская возвышенность», «Вилейская равнина»). Район похода характеризуется контрастным видовым составом ландшафтов и представляет значительный интерес для пешеходного туризма.

Включает холмисто-волнистые вторично-моренные, волнистые водно-ледниковые ландшафты, средне- и крупнохолмисто-грядовые, а также холмисто-моренно-эрозионные ландшафты. Основная часть маршрута проходит по территории ландшафтного заказника «Белая Русь» (мелко- и среднехолмистые ландшафты) и пересекает подрайон «Логойский узел» с крупнохолмистым и грядовым рельефом.

Нитка маршрута 1-II-16: д. Яцково-Замостные (Воложинский р-н, Минской области) — р. Волка (Першайская пуца) (лагерь 1) — р. Лубянка — р. Сивичанка (лагерь 2) — р. Каменка — р. Уса (лагерь 3) — д. Терейное — оз. Кромань (лагерь 4, 5) — р. Бойная — р. Неман (лагерь 6) — пос. Еремичи — урочище Лозиновка — р. Неман (лагерь 7) — д. Бережное — р. Миранка — г. п. Мир (Кореличский р-н, Гродненской области).

Маршрут проходит по территории физико-географического округа «Понеманье»; включает республиканский ландшафтный заказник «Налибокская Пуца» (Верхнее Понеманье) и прилегающие к нему территории Столбцовой равнины. Пологоволнистая поверхность Налибокской пуцы, местами сильно заболочена. Густая сеть мелиоративных каналов, рек бассейна Немана предоставляет большой выбор классифицированных ЛП; участки движения по заболоченному лесному бездорожью являются характерными протяженными препятствиями (ПП).

Нитка маршрута 1-II-18: ст. Свольно (Полоцкий р-н, Витебская обл.) — д. Ползино — р. Свольна (лагерь 1) — д. Гудово — д. Морочково — р. Свольна (лагерь 2) — оз. Деражня (Россонский р-н) (лагерь 3) — оз. Белое (Доброплеты) — оз. Белое (Юховское) — оз. Малый Тучек

Таблица 1

**Параметры эталонного маршрута пешеходного
учебно-спортивного похода 1-й категории сложности**

Показатель качества планирования	Критерии высшей оценки (5 баллов)
<i>Параметры маршрута, определяющие выполнение спортивной и учебной функций похода (технической сложности, физической трудности, качества обучения)</i>	
Общая протяженность маршрута (км)	100—110
Продолжительность движения (дни)	7,5—8,0
Движение по бездорожью (min — max, км)	10,1—15
Локальные препятствия Н/К (min — max, шт.)	3—4
Разнообразие ЛП (переправ через водные препятствия) (вид переправ, их количество, шт.)	Переправы вброд и по бревну (4—5, ширина ЛП 6-30 м)
Наличие на маршруте учебного «полигона»	Полигон на основной части маршрута; обучение и контроль разнообразной техники ориентирования на местности и преодоления препятствий; группа стоит на водном объекте 1—2-го класса
Движение по заболоченной территории (км)	6,1—8
Сумма перепадов высот на маршруте (м/км)	Более 25
<i>Параметры маршрута, определяющие выполнение рекреационной функции похода</i>	
Относительная протяженность участков движения по лесу (%)	61—80
Относительная протяженность движения по средневысотным и возвышенным ландшафтам (%)	Более 50
Относительная протяженность участков движения по ООПТ (%)	Более 60 (ландшафтные заказники республиканского значения, национальные парки)
Наличие рекреационно-ценных водных объектов (шт.)	2 объекта 1 класса, 3 и более объектов 2 класса
Наличие на маршруте оборудованных полевых стоянок (шт.)	3 и более оборудованных стоянок на водных объектах 1—2-го класса
Наличие на маршруте экскурсионно-познавательных объектов (шт.)	3 и более, в том числе республиканского (международного) значения
<i>Показатели качества тактического планирования маршрута</i>	
Тактическая схема маршрута	Комбинированный маршрут (кольцевая и радиальная часть составляет 20,1—25 % от всего маршрута)
Протяженность дневных переходов на начальной части маршрута (max, км)	15
Протяженность дневных переходов на основной части маршрута (min — max, км)	22,1—25
Чистое ходовое время на начальной части маршрута (max, час)	4,5
Чистое ходовое время на основной части маршрута (max, час)	6,5
Наличие ЛП в кольцевой (радиальной) части маршрута (шт.)	2 ЛП категории Н/К
Протяженность движения по грунтовым дорогам с улучшенным покрытием и шоссейным дорогам (км)	10 и менее
Наличие населенного пункта, в котором можно пополнить запас продуктов, на основной части маршрута (шт.)	2 и более, как минимум в одном из них можно получить медицинскую помощь
Вид транспорта для доставки группы в район похода (вывоза группы из района)	Маршрут начинается и заканчивается в Минске (необходим только городской общественный или арендованный автомобильный транспорт)
Протяженность маршрута доставки туристов к старту активной части маршрута (вывоза от пункта финиша) (км)	До 100

Примечания:

1. Класс водных объектов для организации туристской стоянки определяли по методике А. Г. Полянского, 2007.
2. ЛП — локальное препятствие на маршруте (водное); Н/К — некатегорийное.

(лагерь 4) — д. Волоцня (Себежский р-н, Псковская обл. Российской Федерации) — оз. Нитяццы — оз. Зеленец — оз. Нитяццы (лагерь 5) — оз. Плотичное (лагерь 6) — пос. Юховичи — оз. Вальковское (лагерь 7) — д. Глоты — г. Россоны (Витебская обл.).

Маршрут проходит по территории физико-географических округов «Браславское Поозерье» (физико-географические районы Беларуси «Подвинье», «Освейско-Браславские гряды») и «Валдайский» (Российская Федерация). Рельеф данных территорий разнообразен. Начальная часть маршрута включает плоские (плоско-волнистые) ландшафты (Полоцкая низина, Подвинье). Основная часть маршрута проложена по территории с мелко- и среднехолмистым, холмисто-грядовым рельефом и котловинами, занятыми озерами (Освейско-Браславские гряды, Себежская гряда).

Особый интерес для пешеходного туризма представляют территории ландшафтного заказника республиканского значения «Красный Бор» (Республика Беларусь) и Национального парка «Себежский» (Российская Федерация). Здесь достаточно густая сеть водных ЛП (реки и ручьи бассейна Западной Двины); распространены вер-

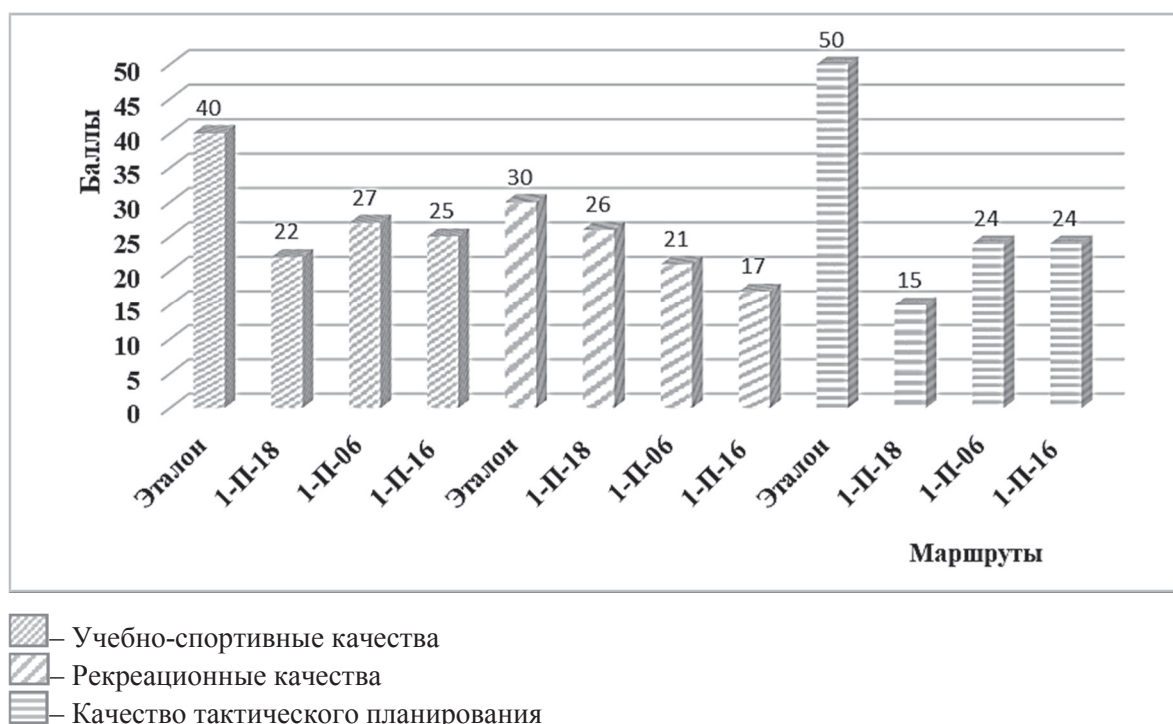
ховые сосново-сфагновые и переходные осоково-сфагновые болота (ПП).

Оценки качества 3 вышеуказанных маршрутов УСТП представлены на рисунке.

Учебно-спортивные качества всех маршрутов УСТП требуют улучшения, несмотря на их полное соответствие нормативным требованиям, предъявляемым к походам 1-й к. с. В частности, у всех маршрутов не соответствуют эталонным значениям показатели «Количество ЛП», «Разнообразие ЛП», «Туристский полигон», способствующий формированию умений и навыков владения техникой и применения тактики спортивного туризма, включал только маршрут 1-П-06.

Оценки рекреационных качеств маршрута 1-П-18 — наиболее высокие (26 баллов из 30 возможных). Существенно улучшить рекреационные качества маршрута 1-П-16, имеющего высокий учебно-спортивный потенциал, не представляется возможным (в этом районе только 2 значимых рекреационных водных объекта — озеро Кромань и река Неман; практически нет оборудованных стоянок).

Качество тактического планирования следует существенно улучшить у всех рассматриваемых маршрутов, особенно у маршрута 1-П-18:



1-П-18 — маршрут по территории округов «Браславское Поозерье» и «Валдайский».

1-П-06 — маршрут по территории центрального округа Белорусской гряды.

1-П-16 — маршрут по территории Понеманья

Оценки маршрутов УСТП по отдельным группам показателей качества

- учебно-спортивные качества;
- рекреационные качества;
- качество тактического планирования.

На основании полученных результатов комплексной оценки качества маршрутов было принято решение о проектировании маршрута УСТП долговременного использования на базе маршрута 1-II-18 (прежде всего, вследствие его высоких рекреационных качеств, что существенно для мотивации студентов-первокурсников к туристской деятельности и к дальнейшей профессиональной подготовке).

Был предложен следующий проект активной части маршрута УСТП по территории округов «Браславское Поозерье» и «Валдайский» (ландшафтная провинция «Белорусско-Валдайское поозерье»): пос. Стрелки (Верхнедвинский р-н, Витебская обл.) — д. Селище — оз. Тятно (лагерь 1) — пос. Лисно — оз. Белое (лагерь 2) — р. Свольна — д. Волоцня (Себежский р-н, Псковская обл.) — оз. Глыбуха (лагерь 3) — озовая гряда (побережье оз. Нечерица) — оз. Зеленец — оз. Нитятцы — оз. Глыбуха (лагерь 4) — выс. 151.3 — оз. Хотяжи — оз. Плотиное — оз. Белое (лагерь 5) — р. Изубрица — оз. Бредно — оз. Деражня (лагерь 6) — руч. Ласкаговка — р. Свольна (лагерь 7) — пос. Морочково (Россонский р-н, Витебская область).

Показатели качества нового маршрута УСТП 1-II-19 представлены в табл. 2.

В маршрут (по сравнению с исходным вариантом 2018 г.) внесены следующие основные изменения:

- выбран другой пункт старта активной части. От него до территории максимального туристского интереса (ландшафтный заказник «Красный Бор») — один ходовой день движения (в отличие от 2,5 ходовых дней в исходном варианте);
- уменьшена общая протяженность маршрута, что позволяет выделить больше времени на учебную работу (107,6 км, против 125 км в исходном варианте);
- увеличено общее количество ЛП; в маршрут включен «туристский полигон» — 18 км кольцевого движения с минимумом полезного груза, на котором планируется проведение учебных занятий по преодолению

технически сложного заболоченного участка, включающего ряд ЛП (таким образом, улучшены учебные и спортивные качества маршрута);

- применена комбинированная схема маршрута (предусмотрен кольцевой участок на линейном маршруте), что позволяет снизить весовую нагрузку на участников (в исходном варианте использована линейная схема);
- сохранены (и даже несколько улучшены за счет включения в маршрут оборудованной стоянки на оз. Белое Юховское) рекреационные качества маршрута.

Интегральная оценка скорректированного маршрута — 95 баллов из 120 возможных, что определяет его высокое качество. Еще более высоких значений качества достичь не удалось вследствие низких оценок показателей транспортной доступности района (эти неблагоприятные свойства маршрута компенсируются его высокими рекреационными и учебно-спортивными качествами).

Закключение. В результате применения модельно-целевого подхода к планированию обоснован алгоритм, позволяющий разработать проект маршрута пешеходного УСТП, пригодный для долговременного использования на этапе начальной туристской подготовки инструкторов-методистов по туризму в образовательном процессе студентов, осваивающих в БГУФК образовательную программу высшего образования первой ступени по направлению специальности 1-89 02 01-01 «Спортивно-туристская деятельность (спортивный и рекреационный туризм)».

Предложена структура и эталонные параметры маршрута пешеходного УСТП 1-й к.с., определяющие его высокие учебно-спортивные, рекреационные качества, а также качество его тактического планирования.

На основании созданной модели эталонного маршрута и результатов проведенной оценки качества ряда ранее использовавшихся в БГУФК реальных маршрутов УСТП, разработан маршрут пешеходного УСТП по территории ландшафтной провинции «Белорусско-Валдайское поозерье», приближенный по своим параметрам к эталонному и пригодный для долговременного использования в образовательном процессе.

**Оценка качества маршрута пешеходного УСТП
по территории Белорусско-Валдайского поозерья**

Показатель качества	Оценка, баллы (значение показателя)	Показатель качества	Оценка, баллы (значение показателя)
1	2	3	4
Протяженность маршрута (км)	5 (107)	Тактическая схема маршрута	4 (17 %)
Продолжительность движения (дни)	5 (7,5)	Протяженность дневных переходов на начальной части маршрута (км)	5 (14,7)
Движение по бездорожью (min — max, км)	5 (12 км)	Протяженность дневных переходов на основной части маршрута (км)	2 (18)
Локальные препятствия Н/К (шт.)	5 (4)	ЧХВ на начальной части маршрута (час : мин)	5 (3 : 50)
Разнообразие ЛП (вид переправ, их количество, шт.)	5 (1 вброд, 3 — по бревну)	ЧХВ на основной части маршрута (час : мин)	3 (5 : 20)
Наличие на маршруте учебного «полигона»	5 (полигон, 18 км кольцевого маршрута; включает ИП и ЛП)	Наличие ЛП в кольцевой (радиальной) части маршрута (шт.)	2 (1)
Движение по заболоченной территории (км)	5 (8)	Протяженность движения по грунтовым дорогам с улучшенным покрытием и шоссейным дорогам (км)	5 (9)
Сумма перепадов высот на маршруте (м/км)	3 (18,6)	Наличие населенного пункта, в котором можно пополнить запас продуктов, на основной части маршрута (шт.)	5 (2)
Относительная протяженность участков движения по лесу (%)	5 (77,2%)	Наличие рекреационно-ценных водных объектов 1—2-го класса (шт. на 7—8 ходовых дней)	5 (2 объекта 1-го кл. и 3 объекта 2-го кл.)
Относительная протяженность движения по средневысотным и возвышенным ландшафтам (%)	5 (более 90 %)	Наличие на маршруте оборудованных полевых стоянок (шт.)	5 (3)
Относительная протяженность участков движения по ООПТ (%)	5 (70 %)	Вид транспорта для доставки группы в район похода (вывоза группы из района)	–1 (только автомобильный арендованный)
Наличие на активной части маршрута экскурсионно-познавательных объектов (шт.)	3 (1)	Протяженность маршрута доставки туристов к старту активной части маршрута (вывоза от пункта финиша) (км)	–1 (322)

Примечания:

1. Н/К — не категорированные препятствия.
2. ЛП — локальные препятствия.
3. ЧХВ — чистое ходовое время.
4. Интегральная качества оценка маршрута — 95 баллов.

Список литературы

1. Соболев, С. В. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев и др. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016. — 231 с.

2. Ганопольский, В. И. Районирование территории Республики Беларусь для целей туризма / В. И. Ганопольский // Мир спорта. — 2006. — № 1. — С. 57—66.

3. Делимова, Ю. О. Моделирование в педагогике и дидактике / Ю. О. Делимова // Вестник

Шадринского государственного педагогического института. — 2013. — № 3 (19). — С. 33—38.

4. Зырянов, А. И. Теоретические аспекты географии туризма / А. И. Зырянов. — Пермь, 2013. — 158 с.

5. Инякин, Ю. С. Концептуальные подходы к методике разработки содержания маршрута рекреационно-оздоровительного похода / Ю. С. Инякин, Д. В. Смирнов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. — 2016. — № 4. — С. 57—72.

6. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы / П. И. Лукоянов. — Москва : Профиздат, 1988. — 190 с.

7. Магомедов, Р. Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме / Р. Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 11. — С. 28—29.

8. Подлисских, В. Е. Оценка спортивно-туристского потенциала Логойского района для проведения степенных пешеходных походов / В. Е. Подлисских, О. Н. Шаплыко // Туризм и гостеприимство. — 2014. — № 1. — С. 53—61.

Поступила в редакцию 26 июля 2020 г.

Для цитирования: Подлисских, В. Е. Оценка качества маршрутов учебно-спортивных пешеходных походов / В. Е. Подлисских, О. А. Гусарова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 141—149.

Сведения об авторах

Подлисских Валерий Евгеньевич — кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь. <https://orcid.org/0000-0003-0510-9665>. podlisskikh@mail.ru;

Гусарова Ольга Аркадьевна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры спортивного туризма и технологий в туристической индустрии. Белорусский государственный университет физической культуры. Минск, Республика Беларусь. <https://orcid.org/0000-0003-3358-7672>. olga.gusarova.55@gmail.com.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 141—149.

Quality evaluation of educational and sports hiking trips routes

Podlisskikh V.E.¹, Gusarova O.A.²

¹ Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus. podlisskikh@mail.ru

² Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus. olga.gusarova.55@gmail.com

The model of the reference training and sports hiking trip route for training tourism instructors and methodologists has been developed at the Belarusian State University of Physical Culture (BSUFC). The model determines the route structure and its indicators of educational, sports, recreational and technological qualities. The results of comparative assessment are provided for reference route quality and qualities of sports routes used in the educational process of the university from 2005 to 2018. A modified high-quality training and sports route is proposed for long-term use.

Keywords: hiking, training and sports route, planning a route, quality criteria, quality assessment.

References

1. Sobolev S.V., Geleczkij V.M., Nikolaev E.A. and others *Bazovaya podgotovka po sportivno-ozdorovitel'nomu turizmu* [Basic training in sports and health tourism]. Krasnoyarsk, 2016. 231 p. (In Russ.).

2. Ganopolskij V.I. Rajonirovanie territorii Respubliki Belarus' dlya czelej turizma [Zoning the territory of the Republic of Belarus for tourism purposes]. *Mir sporta* [The world of sport], 2006, no. 1, pp. 57—66. (In Russ.).

3. Delimova Yu.O. Modelirovanie v pedagogike i didaktike [Simulation in pedagogy and didacticism]. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta* [Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical Institute], 2013, no. 3 (19), pp. 33—68. (In Russ.).

4. Zyryanov A.I. *Teoreticheskie aspekty geografii turizma* [Theoretical aspects of tourism geography]. Perm, 2013. 158 p. (In Russ.).

5. Inyakin Yu.S., Smirnov D.V. Konceptualnye podkhody k metodike razrabotki soderzhaniya

marshruta rekreacιονno-ozdorovitel'nogo pokhoda [Conceptual approaches to the method of developing the content of the recreational hike's route]. *Vestnik akademii detsko-yunosheskogo turizma i kraevedeniya* [Bulletin of the Academy of Youth Tourism and Local Studies], 2016, no. 4, pp. 57—72. (In Russ.).

6. Lukoyanov P.I. *Zimnie sportivnye pokhody* [Winter sports trips]. Moscow, 1988. 190 p. (In Russ.).

7. Magomedov R.R. *Sovremennaya sistema mnogoletnej sportivnoj podgotovki v gornom tur-*

izme [Modern system of long-term sports training in mountain tourism]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury`* [Theory and practice of physical culture], 2002, no. 11, pp. 28—29. (In Russ.).

8. Podlisskikh V.E., Shaplyko O.N. *Oczenka sportivno-turistskogo potencziala Logojskogo rajona dlya provedeniya stepennykh peshehodnykh pokhodov* [Assessment of the sports and tourism Logoisk district's potential for carrying out of a children's hiking trips]. *Turizm i gostepriimstvo* [Tourism and hospitality], 2014, no. 1, pp. 53—61. (In Russ.).

УДК 37.037
ББК 75.1

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15421

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСОВ ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИК РУКОПАШНОГО БОЯ

А. А. Гизатулина¹, В. В. Лисовол²

¹ Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

² Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Челябинск, Россия

В статье приведены результаты физиологических исследований эффективности комплексов формальных упражнений рукопашного боя по разделу «Рукопашный бой» дисциплины «Физическая культура» в образовательной организации на примере Челябинской кадетской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой.

Ключевые слова: рукопашный бой, эффективность, кадеты, физическая подготовка, энергозатраты, физиологические показатели, техническая подготовка, защитно-ответные действия.

Актуальность исследования

Анализ научных работ последних лет, посвященных вопросам обучения военнослужащих рукопашному бою, свидетельствует о недостаточной разработанности принципов и подходов к обоснованию рациональной техники выполнения защитных и защитно-ответных действий, что негативно сказывается на подготовленности военнослужащих по разделу «Рукопашный бой» [2; 3].

Множество приемов защитных действий можно классифицировать с учетом целого ряда исходных признаков, из числа которых считаем целесообразным определить основные виды атакующих действий, от которых необходимо защищаться [4]. В соответствии с этим, из общей массы приемов нападения выделили пять групп сходных базовых защитно-атакующих действий, рассматриваемых нами по направленности движений к противнику [5].

Использование в учебно-тренировочном процессе специальных комплексов формальных упражнений рукопашного боя на 16 счетов позволяет в определенной степени решить задачи повышения эффективности тренировочного процесса и переноса тренированности на реальные условия спортивного поединка, а также поддержания необходимого уровня физической подготовленности занимающихся рукопашным боем [5; 6].

Целью исследования являлся сравнительный анализ ряда физиологических показателей обучающихся для подтверждения эффективности методики совершенствования техники защитно-ответных действий

рукопашного боя, основанной на применении специальных комплексов формальных упражнений.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Челябинской кадетской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой в период с 21.10.2019 г. по 21.12.2019 г. В педагогическом эксперименте участвовали 30 кадетов, которые были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 15 человек в каждой. В педагогическом эксперименте использовались следующие методики: Гарвардский степ-тест переработан НИЛ ВИФК с сокращением времени пробы до 3 мин и изменением формулы расчета индекса; Теппинг-тест для диагностики свойств нервной системы: метод основан на определении динамики темпа движения руки в лучезапястном суставе, позволяя определить лабильность нервно-мышечного аппарата; корректурные тесты; зрительная память; расчет энергозатрат методом непрямой колориметрии: испытуемый через загубник (маску) привыкал в течении 1 мин к дыханию, затем — выдох переключался на мешок «Дугласа»; достоверность различий полученных результатов определялась с помощью *t*-критерию Стьюдента.

В учебно-тренировочном процессе участников экспериментальной группы использовались специальные комплексы формальных упражнений рукопашного боя (РБ) на 16 счетов. Подробное описание методики представлено ранее в научной статье «Пути повышения эффективности массового обучения рукопашному бою» [6]. Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе проводился по традиционной программе наставление по физической подготовке и спорту [1].

Для проведения исследования кадетам из обеих выделенных групп предлагалось выполнить защитно-ответные действия рукопашного боя: пять приемов против невооруженного противника и пять против вооруженного противника (макетом ножа).

С целью выявления о различии в энергозатратах на выполнение приемов рукопашного боя у кадетов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах по сравниваемым методикам была проведена серия исследований по регистрации энергетических показателей, для чего использовался расчетный метод непрямой респираторной калориметрии, основанный на количестве потребления организмом кислорода.

Вначале в состоянии относительного покоя в течение минуты подсчитывали ЧСС, проводили забор выдыхаемого воздуха при помощи маски, соединенной с мешком Дугласа.

Расчет энергозатрат методом непрямой калориметрии. Испытуемый через загубник (маску) привыкал в течении 1 мин к дыханию. Затем — выдох переключался на мешок «Дугласа». Через 1 мин из него производили забор воздуха в резиновую камеру. Объем воздуха определялся по показаниям газосчетчика; содержание CO_2 и O_2 — по газоанализатору. Дыхательный коэффициент определялся по формуле

$$\text{ДК} = \text{CO}_2 / \text{O}_2,$$

и по справочной таблице находилась калориметрический эквивалент, с помощью которого определяли расход энергии испытуемого.

Газоанализ заключался в определении следующих показателей:

- минутного объема дыхания (МОД), — количества воздуха, проходящего через легкие в течении 1 мин. (в литрах);
- утилизации кислорода (УO_2), — разницы между содержанием O_2 во вдыхаемом воздухе (в %),

Величину минутного потребления кислорода (ПО_2) рассчитывали по формуле

$$\text{ПО}_2 = \text{МОД} \times \text{УO}_2 / 100 \text{ \%}.$$

используя газоанализатор, по полученным показателям рассчитывали величину минутного потребления кислорода (ПО_2), для чего составлялась пропорция:

$$\begin{aligned} \text{МОД} &— 100 \text{ \%}; \\ \text{ПО}_2 &— \text{УO}_2. \end{aligned}$$

Отсюда:

$$\text{ПО}_2 = \text{МОД} \times \text{УO}_2 / 100 \text{ \%}.$$

Для расчета энергозатрат использовали метод, основанный на прямой зависимости уровня энергообеспечения от количества потребляемого организмом кислорода. При расчете количества энергии, затрачиваемой

единицу времени исследуемыми, приняли следующее допущение: дыхательный коэффициент (ДК), равный отношению объема выделенного углекислого газа к объему потребленного кислорода

$$\text{ДК} = \text{CO}_2 / \text{ПО}_2$$

был принят у всех исследуемых по своему среднему значению и равнялся 0,87.

Соответствующее такому значению ДК табличное значение калорического эквивалента (КЭ, количество энергии, выделяемой при потреблении 1 литра кислорода) равно 4,887 ккал [4], а искомое значение энергозатрат равно 4,887 ПО_2 .

Было найдено табличное значения калорического эквивалента (КЭ), т. е. количество энергии, выделяемой при потреблении 1 литра кислорода [4]. Для дыхательного коэффициента $\text{ДК} = 0,87$ он составил 4,887 ккал. Исходя из последнего, мы составили пропорцию

$$\begin{aligned} 1 \text{ л O}_2 &— 4,887 \text{ ккал} \\ \text{ПО}_2 &— x \text{ (энергозатраты в ккал/мин.)}, \end{aligned}$$

решая которую, получали искомую величину энергозатрат.

Статистическая обработка была проведена на персональных компьютерах.

Затем на 1-й минуте восстановления аналогичным образом проводился забор воздуха и расчет пропорций и уравнений. Полученные данные, обработанные методами вариационной статистики, были сведены в таблицу № 1. В состоянии покоя достоверных отличий в изучаемых показателях между КГ и ЭГ не обнаружено.

Таким образом, при практическом равенстве значений ПО_2 , ДК, КЭ, в состоянии покоя энергозатраты в КГ и ЭГ достоверно не отличались, что позволило в дальнейшем корректно провести сравнительный анализ энергозатрат двух групп обучающихся при выполнении ими приемов РБ. Для этого исходные расчетные показатели и величину энергозатрат у обучающихся определяли на 1-й минуте восстановления после выполнения назначенных приемов РБ (5 приемов защитно-ответных действий против безоружного противника и 5 приемов против противника, вооруженного ножом). Результаты измерения энергозатрат у обучающихся сравниваемых групп в состоянии покоя и после нагрузки представлены в табл. 1.

Таким образом, при практическом равенстве исходных показателей (ПО_2 , ДК, КЭ), энергозатраты в обеих группах достоверно не отличались.

Это обстоятельство позволило проводить сравнительное исследование групп при выполнении приемов рукопашного боя по существующей и предлагаемой методике тренировки техники защитно-ответных действий на основе изучения комплекс формальных упражнений рукопашного боя.

Последовательное выполнение комплекса назначенных приемов рукопашного боя (по 10 приемов

Таблица 2

Изменение показателей частоты сердечных сокращений и некоторых свойств нервной системы у участников контрольной и экспериментальной групп после выполнения нагрузки

Показатели		КГ	ЭГ	Уровень достоверности
Теппинг-тест (за 10 с)	в покое	68,8 ± 3,2	68,5 ± 3,5	—
	после нагрузки	66,8 ± 2,4	79,4 ± 3,2	P < 0,05
ЛППДР (мс)	в покое	255,5 ± 17,8	254,2 ± 16,8	—
	после нагрузки	260,2 ± 20,4	242,2 ± 8,5	—
ЛПСДР (мс)	в покое	350,2 ± 17,4	352,2 ± 20,1	—
	после нагрузки	359,2 ± 16,4	328,2 ± 20,2	—

Примечания:

ЛППДР — значения латентного периода простой двигательной реакции;

ЛПСДР — значения латентного периода сложной двигательной реакции на свет (при выполнении 10 приемов РБ).

защитно-ответных действий: 5 приемов против безоружного и 5 приемов против вооруженного противника ножом) выявило достоверную разницу между участниками ЭГ и КГ по ряду измеренных показателей.

Участники ЭГ на выполнение приемов РБ затратили меньше времени ($P < 0,05$). Отметим, что снижение общего времени проведения защитного действия (на основе условных рефлексов) в ряде боевых ситуаций может играть решающую роль с точки зрения его эффективности.

Испытуемые, техническая подготовка которых строилась по традиционной методике, при выполнении приемов РБ потребляли кислорода значительно больше, чем испытуемые, занимавшиеся по предложенной методике ($P < 0,05$). Соответственно, защитно-ответные действия без оружия и с оружием при использовании методики технической подготовки, основанной на применении специальных комплексов формальных упражнений, являются менее энергоемкими, а, следовательно, более экономичными для организма занимающегося, что, в свою очередь, открывает возможности для расширения временных диапазонов применения приемов РБ на фоне выраженного процесса утомления.

Последовательное выполнение назначенных приемов (по 10 приемов защитно-ответных действий: 5 приемов против безоружного и 5 приемов против вооруженного противника ножом) выявило достоверную разницу во времени его реализации ($P < 0,05$). Так, в ЭГ выполнение приемов было закончено раньше, что свидетельствует о меньших временных затратах.

Испытуемые при выполнении приемов по традиционной технической подготовке потребляли кислорода значительно больше, чем по предлагаемой (КФУ РБ), что также обнаруживает достоверную разницу между группами ($P < 0,05$).

Таким образом, выполнение приемов рукопашного боя по существующей методике подготовки (на примере защитно-ответных действий без оружия и с оружием) требует больших энергетических затрат организма по сравнению с предлагаемой методикой подготовки к РБ с помощью специальных комплексов формальных упражнений.

Приведенные результаты позволяют заключить, что предлагаемые защитные действия из комплекса формальных упражнений являются менее энергоемкими, а, следовательно, более экономичными для организма занимающегося, что открывает возможности расширения временных диапазонов применения комплекса формальных упражнений рукопашного боя на фоне ярко выраженного процесса утомления.

Немаловажным критерием в оценке сравниваемых способов является факт достоверного снижения общего времени (на основе условных рефлексов) проведения защитного действия, что в ряде боевых ситуаций может играть решающую роль.

В связи с тем, что приемы РБ подразумевают под собой высокий эмоциональный накал в процессе их выполнения, мы посчитали необходимым также проследить динамику изменения некоторых дополнительных физиологических показателей, в том числе характеризующих силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов у участников сравниваемых групп.

До и после выполнения назначенного комплекса защитно-ответных действий у участников ЭГ и КГ регистрировали показатели ЧСС, результаты выполнения теппинг-теста, значения латентного периода простой двигательной реакции (ЛППДР) и сложной двигательной реакции (ЛПСДР) на свет.

Полученные нами результаты сравнивались с соответствующими показателями относительного покоя.

По сравнению с состоянием покоя ЧСС во время нагрузки возросла в КГ на 83,5 уд/мин, а в ЭГ — на 46 уд/мин (табл. 2). Это отражает факт более интенсивного выполнения объема работы (при одинаковом количестве выполненных приемов) в КГ.

Показатель выполнения теппинг-теста в большей мере отражает уровень лабильности ЦНС и состояние периферийного аппарата занимающихся. В состоянии покоя он был одинаков в обеих группах: в КГ — 68,8 ± 3,2, в ЭГ — 68,5 ± 3,5 за 10 с тестирования. После выполнения серии защитно-ответных действий данный показатель в КГ практически не изменился — 66,8 ± 2,2. Напротив, в ЭГ он увеличился до 79,4 ± 3,2 (достоверно при $P < 0,05$).

Значение показателя ЛППДР у участников КГ после выполнения ими защитно-ответных действий оставалось на прежнем уровне; в тоже время в ЭГ наблюдалось его улучшение с $254,2 \pm 16,8$ (в покое) до $242,2 \pm 18,5$ мс (после произведенной работы). При тестировании ЛППДР эта тенденция сохранялась (табл. 2.).

Испытуемые ЭГ, выполняя защитно-ответные действия по предлагаемой методике, обнаруживали уменьшение латентного времени реакции выбора.

Таким образом, выполнение защитно-ответных действий на основе унифицированных специальных комплекса-формальных упражнений рукопашного боя

вызывает укорочение, а по существующей методике (тренировке одиночных приемов и действий) приводит к увеличению латентного времени как простой, так и сложной двигательной реакции. Приведенные результаты позволяют заключить, что предлагаемые защитные действия из комплекса формальных упражнений являются менее энергоемкими, а, следовательно, более экономичными для организма занимающегося, что открывает возможности расширения временных диапазонов применения комплекса формальных упражнений рукопашного боя на фоне ярко выраженного процесса утомления.

Таблица 1

Показатели потребления кислорода и энергозатрат обучающихся при выполнении ими приемов рукопашного боя

Показатели		КГ	ЭГ	Различие	Уровень достоверности
ЧСС (уд/мин)	в покое	$60,2 \pm 2,8$	$60,2 \pm 2,4$	0	—
	после нагрузки	$110,2 \pm 8,9$	$88,4 \pm 4,4$	21,8	0,05
Время выполнения приемов (с)		$34,4 \pm 2,2$	$20,2 \pm 2,0$	14,2	0,05
МОД (л)	в покое	$9,25 \pm 2,02$	$9,28 \pm 2,5$	0,03	—
	после нагрузки	$38,20 \pm 4,0$	$28,0 \pm 3,05$	10,2	0,05
УО ₂ (%)	в покое	$3,7 \pm 0,5$	$3,6 \pm 0,3$	0,1	—
	после нагрузки	$6,2 \pm 0,1$	$5,5 \pm 0,2$	0,7	0,05
ПО ₂ (л/мин)	в покое	$0,32 \pm 0,04$	$0,33 \pm 0,04$	0,01	—
	после нагрузки	$1,80 \pm 0,23$	$0,91 \pm 0,25$	0,89	0,05
Энерготраты (ккал/мин)	в покое	$1,52 \pm 0,20$	$1,56 \pm 0,3$	0,04	—
	после нагрузки	$7,22 \pm 1,28$	$2,24 \pm 1,15$	4,98	0,05

Примечания:

КГ — контрольная группа;

ЭГ — экспериментальная группа;

ЧСС — частота сердечных сокращений;

МОД — минутный объем дыхания;

УО₂ — утилизация кислорода;

ПО₂ — потребление кислорода.

Список литературы

1. Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации : Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. № 35 // Докопедия. — URL: <https://dokipedia.ru/document/1722403>.

2. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах РФ : монография / С. М. Ашкинази. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2001. — 242 с.

3. Ашкинази, С. М. Временные параметры выполнения приемов рукопашного боя учащимися военных общеобразовательных учреждений при решении ситуационных задач / С. М. Ашкинази, П. А. Кузин // Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах

Российской Федерации, тенденции их развития : сб. науч. ст. и докл. итоговой межвуз. науч.-практ. конф. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2018. — С. 18—22.

4. Ашкинази, С. М. Оценка эффективности навыков спортивных единоборств у выпускников военных общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга / С. М. Ашкинази, П. А. Кузин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2017. — № 3. — С. 27—31.

5. Гизатулина, А. А. Формирование двигательных навыков рукопашного боя / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 19—24.

6. Лисовол, В. В. Пути повышения эффективности массового обучения рукопашному бою / В. В. Лисовол, А. А. Гизатулина, А. В. Горохов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2018. — № 2. — С. 232—240

Поступила в редакцию 24 июля 2020 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Эффективность комплексов формальных упражнений в совершенствовании техник рукопашного боя / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 150—154.

Сведения об авторах

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-5824-1742>. gizatulinaaa@mail.ru;

Лисовол Виктор Викторович — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры политологии, истории и философии, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Челябинский филиал, Челябинск, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-6023-5624>. livolv@mail.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 150—154.

Physiological studies of the effectiveness of set of exercises the close fight

Gizatulina A.A.¹, Lisovol V.V.²

¹ Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

² Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chelyabinsk, Russia. livolv@mail.ru

The results of physiological studies of the effectiveness of the complexes of formal close fight combat exercises in the section «close fight combat» of the discipline «Physical culture» in an educational institution on the example of the Chelyabinsk cadet school of the Internet with initial flight training.

Keywords: close fight, program in the section «close fight», servicemen, physical training, combat technique.

References

1. *Ob utverzhdenii nastavleniya po fizicheskoy podgotovke i sportu dlya suvorovskix voennyx, naximovskix voenno-morskix, voenno-muzykalnyx uchilishh i kadetskix, morskix kadetskix, muzykalnyx kadetskix korpusov Ministerstva oborony Rossijskoj Federacii* [On approval of instruction for physical training and sports for the Suvo-rov military, Nakhimov naval, military music schools and cadet, marine cadet, music cadet corps of the Ministry of Defence of the Russian Federation]. Available at: <https://dikipedia.ru/document/1722403> (In Russ.).

2. Ashkinazi S.M. *Voprosy teorii i praktiki rukopashnogo boya v Vooruzhennyx silax RF* [Questions of the theory and practice of close fight combat in the Armed Forces of the Russian Federation]. St. Petersburg, 2001. 242 p. (In Russ.).

3. Ashkinazi S.M. Vremennye parametry vypolneniya priemov rukopashnogo boya uchashhimisya voennyx obshheobrazovatelnyx uchrezhdenij pri reshenii situacionnyx zadach [Time parameters for the implementation of hclose fight fighting techniques by students of military educational institutions when solving situational tasks]. *Fizicheskaya kultura i sport v Vooruzhennyx Silax Ros-sijskoj Federacii, tendencii ix razvitiya* [Physical culture

and sports in the Armed Forces of the Russian Federation, trends in their development]. St. Petersburg, 2018. Pp. 18—22. (In Russ.).

4. Ashkinazi, S. M. Ocenka effektivnosti navykov sportivnyx edinoborstv u vypusknikov voennyx obshheobrazovatelny`x uchrezhdenij g. Sankt-Peterburga [Assessment of the effectiveness of combat sports among graduates of military educational institutions of St. Petersburg]. *Aktualnye problemy fizicheskoy i specialnoj podgotovki silovyx struktur* [Actual problems of physical and special training of power structures], 2017, no. 3, pp. 27—31. (In Russ.).

5. Gizatulina, A.A. Formirovanie dvigatelnyx navykov rukopashnogo boya [Formation of motor skills in close fight combat] *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*. [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2017, vol. 2, no. 3, pp. 19—24. (In Russ.).

6. Lisovol V.V. Puti povыsheniya effektivnosti massovogo obucheniya rukopashnomu boyu [Ways to improve the efficiency of mass close fight combat training] *Vestnik Yaroslavsogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony* [Bulletin of the Yaroslavl higher military school of air defense], 2018, no. 2, pp. 232—240. (In Russ.).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

А. А. Лунин

Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, Домодедово, Россия

Рассмотрены педагогические условия приобретения преподавателями физической подготовки в системе повышения квалификации необходимых важных качеств в процессе профессионального обучения с целью дальнейшего применения полученных ими знаний в служебной деятельности.

Ключевые слова: преподаватели, физическая подготовка, навыки, меры безопасности, повышение квалификации.

Введение. Педагогическая компетентность — теоретическая и практическая готовность к осуществлению педагогической деятельности, включающей овладение психолого-педагогическими, предметными (или специально-педагогическими), методическими (технологическими) знаниями и умениями. И педагогическое мастерство, и педагогическая компетентность являются характеристиками, определяющими готовность и способность выполнять педагогические функции [5].

В нашей стране вопросам подготовки высококвалифицированных преподавателей физической подготовки всегда уделялось большое внимание. Если обратиться к образовательному курсу любого высшего учебного заведения, которое готовит специалистов этого профиля, то мы увидим, что программа обучения состоит из очень важных блоков, одним из которых является обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке и мерах по профилактике и недопущению травматизма.

В нашем исследовании мы затронем ключевые вопросы подготовки преподавателей физической подготовки на курсах повышения квалификации во Всероссийском институте повышения квалификации сотрудников МВД России в целях эффективного обучения физической культуре сотрудников органов внутренних дел и мерах безопасности, который должен знать каждый профессиональный педагог в процессе проведения учебного занятия.

Физическая культура является составляющей физической подготовки, а та, в свою очередь, профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел [6].

Но при всем при этом часто наблюдается высокий уровень травматизма начинающих сотрудников органов внутренних дел, демонстрирующий их непрофессионализм. По исследованиям Департамента государственной службы и кадров МВД России около 50 % пострадавших в ходе оперативной деятельности являются сотрудники патрульно-постовой службы, стаж

службы которых в ОВД от 1 до 5 лет. Подобные примеры свидетельствуют о безответственном отношении к физической и боевой подготовке, а, следовательно, несформированности профессиональных ценностных установок физической культуры, направленных на сбережение своего здоровья, на разумно-волевые действия, на самооборону, на мобилизацию и концентрацию физических усилий, что чрезвычайно важно в силу специфики профессиональной деятельности [2].

Обучение необходимым современным профессиональным навыкам преподавателей, которые в свою очередь смогут не только заинтересовать обучающихся основами физической культуры, но и смогут обеспечить меры необходимой безопасности на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов является на наш взгляд перспективным направлением педагогической работы.

Цель и задачи. Определить спектр причин, в результате которых допускаются нарушения установленных мер безопасности на занятиях по физической подготовке, с подбором рекомендаций по использованию педагогических технологий для их устранения. По результатам исследования запланировано разработать учебное пособие для преподавателей циклов физической подготовки подразделений органов внутренних дел с целью применения качественного педагогического инструментария по профилактике нарушений мер безопасности и травматизма среди сотрудников на учебных занятиях по физической подготовке.

Материалы и методы исследования. Требования, предъявляемые государством к сотрудникам правоохранительных органов Российской Федерации очень высоки, и требуют полной самоотдачи, а зачастую и самопожертвования для выполнения служебных задач на высоком профессиональном уровне. Эта работа зачастую сопряжена с применением огнестрельного оружия, физической силы и специальных средств. Безусловно от того насколько сотрудник органов внутренних дел будет способен к выполнению поставленных

задач, и при этом будет максимально сконцентрирован, физически подготовлен, морально устойчив, зависит не только уровень выполнения им профессиональных обязанностей, но и сохранение собственной жизни и жизни окружающих граждан.

Сотрудники полиции несут службу по охране общественного порядка и общественной безопасности в пешеходных патрулях, в составе патрульно-постовых нарядов, оперативных, следственных и других подразделениях, в связи с чем повышенная бдительность и готовность противостоять правонарушителям должна быть выработана и доведена до автоматизма. Эта профессиональная готовность сопряжена с тактическими умениями и навыками преследования и задержания преступников, зачастую оказывающих сопротивление и неподчиняющихся законным требованиям сотрудников органов внутренних дел. При этом всегда сотрудникам важно помнить, что любое применение физической силы требует соразмерности и не должно повлечь за собой последствия, угрожающие здоровью нарушителя и увечья.

Учитывая эти факторы очень важно грамотно и четко обучить сотрудников органов внутренних дел основам физической подготовки, обеспечить усвоение и практическое закрепление полученных знаний в спортивных залах, комплексах и тренажерах образовательных организаций с участием преподавателей, на которых возложена серьезная задача научить полицейских в рамках служебно-боевой подготовки. В свою очередь, преподаватели этого направления должны обладать глубокими комплексными теоретическими и практическими знаниями в процессе обучения сотрудников МВД России, в том числе основам выполнения мер безопасности на занятиях по физической подготовке.

В целях получения информации для решения этих педагогических задач нами было проведено анкетирование преподавателей физической подготовки, которые проходили повышение квалификации на кафедре огневой и физической подготовки нашего Института на тему: «Эффективные педагогические приемы обучения основам мерам и техники безопасности на занятиях по физической подготовке». Всего было опрошено 88 сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава образовательных организаций МВД России, средний возраст респондентов составил 28 лет, а срок службы в занимаемой должности 2, 5 года.

Основная часть. Физическая подготовка — процесс совершенствования физических (двигательных) способностей человека, осуществляемый с учетом специфических особенностей его деятельности [3]. Среди целей физической подготовки можно выделить следующую: сформировать физическую и психологическую готовность сотрудников для успешного выполнения оперативно-служебных задач, умелого применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств; обеспечить высокую работоспособность в процессе служебной деятельности [4]. Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях в служебной деятельности сотрудников;
- формирования необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость) [1].

В ходе преподавательской деятельности на занятиях по физической подготовке нами часто используется игровое обучение, с элементами тактико-технических приемов по задержанию и обезвреживанию преступников, оказывающих сопротивление со всевозможными предметами угрозы: холодным, огнестрельным оружием, палкой и другими инструментами. Роль оппонентов в этой учебной работе играют сотрудники, также проходящие обучение.

Хотелось бы отметить важность психологического аспекта, когда слушатели — сотрудники полиции, в порыве страсти и эмоций могут перейти к активным «боевым» действиям и нанести серьезную травму своим же коллегам, увлекшись, они могут оказаться чрезмерно жесткими, так как погружаются в эту работу с головой по условиям вводной задачи. Поэтому очень важно преподавателям осуществлять полный контроль за процессом обучения в спортзале, соблюдать меры предосторожности, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение и создать педагогические условия для обеспечения безопасности обучающихся.

Преподаватель в процессе учебного занятия играет ключевую роль и отвечает за весь процесс обучения. Когда мы формируем профессиональные навыки обеспечения мер безопасности на занятиях, то всегда заостряем внимание на исключительно индивидуальной работе с каждым слушателем, при работе в команде, требуем неукоснительного выполнения всех инструктивных требований, нормативного обеспечения и здоровье-сберегающих технологий образовательного процесса. Это касается практически всего — от инвентаря, используемого на занятии, средств индивидуальной защиты и экипировки, одежды обучающихся, обуви, до специальной части приемов рукопашного боя и т. д. Наша задача — научить всему этому преподавателя в процессе повышения квалификации.

Методика и организация исследования. В практической части исследования приняли участие две экспериментальные группы участников: слушатели-преподаватели образовательных организаций МВД России в количестве 45 человек и 2 преподавателя нашей кафедры, а также слушатели-сотрудники и преподаватели из образовательных организаций МВД России в коли-

честве 39 человек и 2 преподавателя с нашей кафедры. Условно группы были разбиты и им были присвоены рабочие названия: группа «Заря» и группа «Вымпел».

Были предусмотрены учебные задания, связанные с выполнением оперативно-боевых задач, с применением физической силы и специальных средств, с отражением нападения, блокировкой правонарушителей и доставкой их в условный отдел полиции. Обе группы получили комплект заданий в конвертах, были проинструктированы и приступили к выполнению. Учебный процесс по выполнению этих вводных фиксировался на видео.

Группе «Заря» было разрешено действовать по обычной программе: от разминки, выбора средств защиты и экипировки, до тактических действий. Преподаватели нашей кафедры были наделены специальными полномочиями фиксировать все действия группы, не вмешиваясь, но при этом в любой момент остановить выполнение задания.

Группа «Вымпел» действовала в соответствии с наставлениями и инструктивными требованиями, предъявляемыми к такого рода учебному заданию по экспериментальной программе.

По итогам эксперимента выяснилось, что участники группы «Заря» допустили ряд контролируемых промахов — не провели разминку, должным образом не экипировались, не довели требования к соблюдению мер безопасности, действовали хаотично, чрезмерно наиграно стали проводить задержание и обезвреживание условных правонарушителей, создали конфликтную ситуацию, допустили тактические ошибки и в итоге не справились с заданием. А в группе «Вымпел» прохождение задания осуществлялось слаженно, четко. Не было допущено ошибок, и весь личный состав в команде выполнил учебную задачу на отлично.

По окончании эксперимента профессорско-преподавательским коллективом нашей кафедры был проведен подробный разбор действий каждого участника обеих групп, указано на допущенные ошибки и даны рекомендации по качественному наполнению учебных программ обучения, с обязательными элементами соблюдения мер безопасности на занятиях по физической подготовке. Обучающиеся в свою очередь отметили важность такой педагогической работы.

Выводы и заключение. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов безусловно

имеет важное значение, т. к. способствует развитию важных качеств личности сотрудников органов внутренних дел и позволяет с учетом требований нормативного правового обеспечения, а также инструкций, выполнять служебные задачи на высоком организованном уровне, не допуская при этом травм и нарушений дисциплины как в спортивном зале в ходе обучения, так и на службе. Мы экспериментально доказали, что только при четком соблюдении правил и предписаний преподавателями в сфере физической подготовки будут достигнуты высокие результаты служебной деятельности и не допущено никаких нарушений.

Список литературы

1. Асхамов, А. А. Развитие физических качеств у курсантов ссузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : дис. ... канд.пед.наук. / А. А. Асхамов. — Санкт-Петербург, 2007. — 172 с.
2. Баркалов, С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С. Н. Баркалов, А. В. Бакин, А. Ф. Кузнецов // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2015. — № 4 (63). — С. 11—16.
3. Иванов, А. В. Специальная физическая подготовка слушателей образовательных учреждений Федеральной службы налоговой полиции: дисс. ... канд. пед. наук. / А. В. Иванов. — Москва, 1999. — С. 13.
4. Никоноров, Е. А. Физическая подготовка как элемент оперативно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел / Е. А. Никоноров // Вестник Московского университета МВД России. — 2010. — № 12. — С. 18—19.
5. Садеков, Р. Р. Педагогические компетентность и мастерство как основополагающие компоненты профессионализма педагога на современном этапе / Р. Р. Садеков, О. Ю. Сенаторова, С. А. Яковцов // Реализация образовательных и профессиональных стандартов в психологии и педагогике : сб. ст. по итогам Международ. науч.-практ. конф. — Киров, 2019. — С. 49—58.
6. Садеков, Р. Р. Формирование профессиональных ценностных установок физической культуры у курсантов образовательных организаций МВД России / Р. Р. Садеков, И. С. Складченко // Полицейская деятельность. — 2018. — № 5. — С. 72—84.

Поступила в редакцию 28 апреля 2020 г.

Для цитирования: Лунин, А. А. Педагогические аспекты формирования профессиональных навыков преподавателя для обеспечения мер безопасности на занятиях по физической подготовке / А. А. Лунин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 155—158.

Сведения об авторе

Лунин Александр Анатольевич — доцент кафедры огневой и физической подготовки, Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, Домодедово, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-7879-5382>. a.lunin2019@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 155—158.

Pedagogical aspects of the formation of professional skills of a teacher to ensure safety measures in physical training classes**Lunin A.A.***Russian Institute of advanced training employees of the Ministry of internal Affairs of Russia, Domodedovo, Russia. a.lunin2019@yandex.ru*

The article considers the pedagogical conditions for teachers to acquire physical training in the system of professional development of the necessary important qualities in the process of professional training in order to further apply the knowledge they have gained in their professional activities.

Keywords: *teachers, physical training, skills, security measures, professional development.*

References

1. Askhamov A.A. *Razvitie fizicheskikh kachestv u kursantov ssuzov MVD Rossii k dejstviyam v ekstremal'nykh situatsiyah* [Development of physical qualities of cadets of ssuzov of the Ministry of internal Affairs of Russia to actions in extreme situations]. St. Petersburg, 2007. 172 p. (In Russ.).
2. Barkalov S.N. *Konceptual'nye aspekty sistemy fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennih del i puti sovershenstvovaniya ee normativnogo obespecheniya* [Conceptual aspects of the physical training system in the internal Affairs bodies and ways to improve its regulatory support]. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nykh organakh* [Psychopedagogics in law enforcement agencies], 2015, no. 4 (63), pp. 11—16. (In Russ.).
3. Ivanov A.V. *Special'naya fizicheskaya podgotovka slushatelej obrazovatel'nykh uchrezhdenij Federal'noy sluzhby nalogovoj politsii* [Special physical training of students of educational institutions of the Federal tax police service]. Moscow, 1999. P. 13. (In Russ.).
4. Nikonorov E.A. *Fizicheskaya podgotovka kak element operativno-boevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del* [Physical training as an element of operational and combat training of employees of internal Affairs bodies] *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia], 2010, no. 12, pp. 18—19. (In Russ.).
5. Sadekov R.R. *Pedagogicheskie kompetentnost' i masterstvo kak osnovopolagayushchie komponenty professionalizma pedagoga na sovremennom etape* [Pedagogical competence and skill as fundamental components of teacher's professionalism at the present stage]. *Realizatsiya obrazovatel'nykh i professional'nykh standartov v psikhologii i pedagogike* [Implementation of educational and professional standards in psychology and pedagogy]. Kirov, 2019. Pp. 49—58. (In Russ.).
6. Sadekov R.R. *Formirovanie professional'nykh cennostnykh ustanovok fizicheskoy kultury u kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [Formation of professional values of physical culture among cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia] *Policejskaya deyatel'nost* [Police activity], 2018, no. 5, pp. 72—84. (In Russ.).

ВЫБОР ТОЛЧКОВОЙ НОГИ В БЕГОВЫХ И ПРЫЖКОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Т. В. Гладких¹, Н. Н. Сентябрев²

¹ Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж, Россия

² Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

Роль асимметричности нижних конечностей в спорте во многом неясна. Задачей исследования было выяснение существующих в настоящее время способов и критериев выбора толчковой ноги, а также особенностей построения тренировочного процесса, связанных с асимметрией работы нижних конечностей. Опрошены спортсмены и тренеры беговых и прыжковых видов легкой атлетики. Установлено, что выбор толчковой ноги не связан с ведущей рукой и в первую очередь определяется не силой, а координированностью конечности. Спортсмены осуществляют спонтанный выбор толчковой ноги, тренеры считают необходимым ее целенаправленный выбор, но далеко не всегда это осуществляют. Решение проблемы выбора толчковой и маховой ноги может быть важным при обосновании методов тренировки, учитывающих различие требований к работе нижних конечностей при выполнении разбега и отталкивания.

Ключевые слова: анкетирование, моторная асимметрия, нижние конечности, прыжковые и беговые дисциплины, спортсмены, тренеры, толчковая и маховая нога.

Актуальность. Функциональная асимметрия — феномен, изучению которого в спортивной науке давно уделяется значительное внимание [1; 9]. Высказано мнение о роли профиля межполушарной асимметрии с функциональной организацией двигательной деятельности [1]. Требования, предъявляемые к моторной асимметрии в конкретном виде спорта, с одной стороны, определяются наследственно, с другой — связаны с направлением тренировок [4; 8], а также зависят от симметричности или асимметричности техники выполнения соревновательного упражнения [6]. По большей мере изучается значимость асимметрии верхних конечностей, но, например, в беговых и прыжковых видах легкой атлетики на первый план выходит проблема асимметрии нижних конечностей [2].

Важной причиной различий в функции нижних конечностей считают асимметричность фронтального распределения масс тела [8]. Роль наследственных и средовых (обучение) фактов в формировании асимметрии нижних конечностей считают близкими [6]. Рассматривается вопрос о соотношении типа латерального доминирования с ведущей ролью одной из нижних конечностей [5; 6], т. е. об используемых в практике понятиях «толчковая» и «маховая» нога.

Установлена выраженная асимметрия при выполнении разбега при прыжках в длину. Она характеризуется «пилообразным» нарастанием темпа к моменту

отталкивания: шаги, выполняемые с толчковой ноги на маховую, оказались ниже по показателям темповой характеристики, чем с маховой ноги на толчковую.

Возникающая «скачкообразность» и «неритмичность» шагов, по мнению авторов, оказывает отрицательное влияние на увеличение скорости в разбеге [3].

В то же время есть данные о том, что морфологические характеристики симметрии нижних конечностей значимо коррелируют с симметрией кинематической, а наиболее тренированные бегуны на короткие дистанции отличаются самым высоким уровнем кинематической симметрии [8].

При неодинаковой длине нижних конечностей, их сила и длина шага квалифицированных бегунов симметрична [7]. Однако в литературе сведения о факторах, определяющих выбор ведущей и контрлатеральной конечностей в спорте, не встречаются.

Таким образом, существует **проблема** роли симметрии/асимметрии нижних конечностей и определения ведущей нижней конечности при реализации спортивной деятельности. Решение данной проблемы необходимо для последующего обоснования методики выбора толчковой ноги и тренировочного процесса в прыжковых видах легкой атлетики, учитывающего необходимость достижения симметричности шагов разбега и асимметрии работы конечностей при отталкивании.

В связи с этим определена **цель исследования**: обоснование темы дальнейшего исследования по проблеме выбора толчковой ноги в беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики.

Задачей исследования было выяснение существующих в настоящее время способов и критериев выбора толчковой ноги, а также особенностей построения тренировочного процесса, связанных с асимметрией работы нижних конечностей.

Материалы и методы. Для решения поставленной задачи был использован метод анкетирования. Был проведен опрос среди спортсменов-легкоатлетов, перед которым были поставлены следующие задачи:

- выяснить, как спортсмены осуществляют выбор толчковой ноги: спонтанно либо целенаправленно;
- определить, какой критерий является ведущим при определении толчковой ноги: силы или координации;
- узнать, влияет ли моторная асимметрия рук на выбор спортсменом толчковой ноги.

Была составлена анкета для тренеров, с помощью которой планировалось выяснить степень информированности тренеров о наличии моторной асимметрии; узнать, применяют ли тренеры целенаправленный выбор толчковой ноги в легкой атлетике и какое, по их мнению, влияние оказывает данный процесс на спортивный результат. Нас интересовало, знают ли тренеры о возможности (и необходимости) сглаживания либо усиления моторной асимметрии в процессе спортивной тренировки. Обе анкеты (для спортсменов и тренеров) были составлены в соответствии с задачами настоящего исследования, они прошли апробацию, после чего была скорректирована формулировка некоторых вопросов. Предлагаемый вариант опросника, на наш взгляд, является наиболее точным и отвечает всем требованиям, предъявляемым к данному методу исследования.

В анкетировании приняли участие 95 спортсменов-легкоатлетов: 52 прыгуна (прыжок в длину, тройным, в высоту, многоборье) и 43 представителя беговых дисциплин (спринт, барьерный бег, средние и длинные дистанции) — разрядов I взрослый — ЗМС в возрасте 15—35 лет.

Контингент тренеров, участвующих в опросе состоял из 74 человек. В их числе были 39 тренеров, специализирующихся на легкоатлетических прыжках, на прыжках и спринте, прыжках и барьерном беге, многоборьях и 35 тренеров, представлявших беговые дисциплины. Разброс тренерского стажа опрошенных оказался весьма значителен: от 3 до 51 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ опроса спортсменов показал отсутствие согласования ведущей руки и толчковой ноги. Праворуких было значительно больше, чем левшей (73,8 % прыгунов и 83,3 % бегунов — правши; 9,6 % и 4,2 % левши соответственно). 16,6 % и 12,5 % спортсменов соответственно отметили, что ведущими у них являются обе руки. Обладателей ведущей правой и ведущей левой

ног оказалось равное количество. Абсолютное меньшинство, 9,6 % и 4,2 % соответственно спортсменов-прыгунов и бегунов, считает, что ведущими у них являются обе ноги.

При выборе толчковой ноги спортсмены отмечают в качестве основного критерий координации, нежели силы. Так, 71,4 % прыгунов и 100% представителей беговых дисциплин указали, что при выборе ведущей ноги опирались на скоординированность двигательных действий.

При этом, как показало анкетирование, у большинства спортсменов толчковая нога сильнее, чем маховая. Данный факт отметили 64,3 % прыгунов и 70,8 % бегунов. Предположительно, с ростом тренированности толчковая становится сильнее. В связи с ее функцией в процессе тренировки нагрузка на конечность, выполняющую отталкивание, больше, чем на маховую. Также возможно, что толчковая нога изначально является и более сильной, и более скоординированной, нежели маховая.

Интересно отметить, что при ответе на вопрос о выборе толчковой ноги среди бегунов в качестве ведущего отмечен только критерий координации (100 % опрошенных), для прыгунов же — также и силы (71,4 % — координация, 28,6 % — сила). На наш взгляд, это связано с большим значением силовых показателей конечности при отталкивании в прыжках.

Как показывает опрос, большая часть спортсменов не выбирает толчковую ногу специально, это происходит спонтанно. Только 28,6 % прыгунов и 25 % представителей беговых дисциплин осуществляют целенаправленный выбор ведущей ноги. Наблюдается противоречие в ответах спортсменов и тренеров: большинство тренеров (71,4 % специалистов по прыжкам и 79,2 % по бегу) указали, что они считают важным целенаправленный выбор толчковой ноги. В то время как в практической деятельности помогают своим ученикам осуществлять выбор ведущей конечности 57,7 % тренеров по прыжкам и спринту и 62,5 % представителей чисто беговых дисциплин. В связи с этим можно полагать, что для прыжков больше характерен спонтанный выбор, нежели целенаправленный.

Спортсмен зачастую самостоятельно (в самом начале занятий) определяется с ведущей ногой, т. к. она изначально обладает большей эффективностью для достижения соревновательного результата в прыжковых дисциплинах.

При оценке значимости роли асимметричности конечностей на качество выполнения движений, в группе спортсменов-прыгунов 23,8 % отметили ее положительное влияние на спортивный результат, 12 % — отрицательное. 64,2 % респондентов указали, что в зависимости от ситуации влияние может быть как положительным, так и отрицательным. В группе представителей беговых дисциплин: 20,6 % отмечают положительное влияние, 4,2 % — отрицательное. 79,2 % участников опроса считают, что влияние может быть различно в зависимости от ситуации.

По мнению опрошенных тренеров, в беговых дисциплинах асимметрия влияет негативно в большей степени, чем в прыжковых (рис.).

О возможности усиления и ослабления моторной асимметрии с помощью упражнений знают обе группы тренеров — как в прыжках, так и в беге. При этом лишь половина тренеров в прыжковых дисциплинах уделяют больше внимания «выравниванию» асимметрии. Примерно такое же число специалистов считает более выраженное негативное влияние асимметрии на результативность в беге, больше выраженное, чем в прыжках (см. рисунок).

Достаточно существенные расхождения во мнениях тренеров по различным дисциплинам наблюдаются в вопросе об использовании в процессе тренировки физических упражнений для изменения показателей моторной асимметрии. Такая направленность тренировок используется в основном тренерами прыжковых дисциплин (75 %), что значительно больше, чем беговых (45,8 %).

В своей работе опрашиваемые тренеры используют следующие варианты упражнений для выравнивания моторной асимметрии спортсменов:

- прыжки в длину с маховой ноги;
- силовые, скоростно-силовые упражнения на отстающую ногу;
- увеличение прыжкового объема на маховой ноге;
- упражнения на координацию;
- бег со старта с другой ноги, барьерный бег на разные ноги;
- барьерные упражнения с правой и левой.

Опрос выявил, что в целом осведомленность тренеров в вопросах влияния физических упражнений на показатели моторной асимметрии конечностей достаточна, лишь 12,5 % тренеров в беговых дисциплинах не знают о наличии такого влияния.

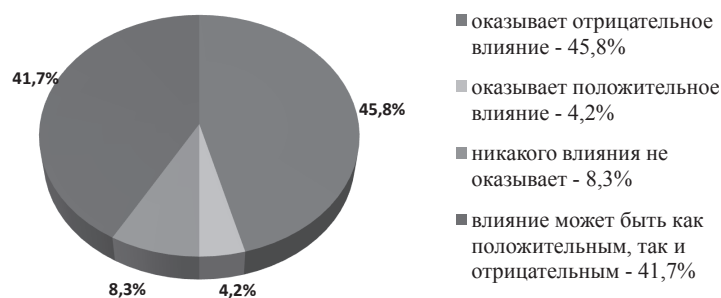
Заключение. Полученные результаты подтверждают предположение о недостаточной ясности проблемы выбора толчковой ноги. Установлены различия индивидуальных профилей асимметрии у спортсменов, занимающихся легкоатлетическими прыжками, при этом связь между характеристиками симметрии верхних и нижних конечностей не отмечается.

С помощью анкетирования была выявлена разница отношения спортсменов и тренеров в беговых и прыжковых дисциплинах к проявлению моторной асимметрии в тренировочной деятельности, в частности — к выбору толчковой ноги. Проведенное анкетирование позволило составить представление о взглядах непосредственных участников тренировочного процесса на проблему моторной асимметрии в спорте, в частности — на выбор толчковой ноги в прыжковых и беговых дисциплинах легкой атлетики.

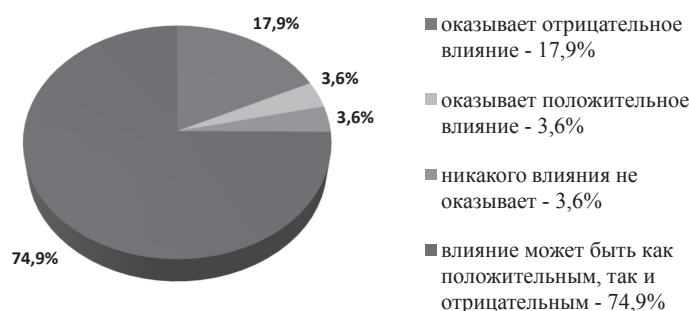
Итогом выявленных в опросе принципиальных моментов явилось несколько выводов:

1. В отличие от вертикальных, для горизонтальных прыжков является более характерным примерно равное число лиц, выбравших ведущей правую либо левую ноги.
2. При определении толчковой ноги в беговых и прыжковых видах легкой атлетики ведущая рука не является критерием выбора.

Прыжки, барьеры, многоборье



Беговые дисциплины



Мнение опрашиваемых тренеров о влиянии асимметрии на спортивный результат

3. Выбор толчковой ноги основывается на показателях координации конечности, спортсменами и тренерами учитывается значимость показателя силы, так как динамическая составляющая отталкивания в прыжках в длину оказывает значительное (а при «силовом» варианте отталкивания — решающее) влияние на спортивный результат.
4. Тренировочный процесс в его многолетней динамике должен снижать силовые различия толчковой и маховой нижних конечностей, как для беговых, так и для прыжковых видов, что требует определенной перестройки взглядов на построение тренировочного процесса на разных этапах спортивного совершенствования.
5. Результаты проведенного исследования показывают необходимость более глубокого и всестороннего изучения проблемы выбора толчковой и маховой ноги и решения проблем специфической ритмики при выполнении прыжков. Это может стать обоснованием методов тренировки, учитывающих различие требований к работе нижних конечностей при выполнении разбега и отталкивания.

Список литературы

1. Бердичевская, Е. М. Функциональная асимметрия и спорт: руководство по функциональной межполушарной асимметрии / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская. — Москва : Науч. мир, 2009. — С. 647—691.
2. Иванова, Г. П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных достижений / Г. П. Иванова, Д. В. Спиридонов, Э. Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 1. — С. 62—63.
3. Караев, М. Г. Взаимосвязь моторной асимметрии-симметрии с ритмо-темповой структурой

Поступила в редакцию 10 июля 2020 г.

Для цитирования: Гладких, Т. В. Выбор толчковой ноги в беговых и прыжковых дисциплинах легкой атлетики / Т. В. Гладких, Н. Н. Сентябрьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 159—163.

Сведения об авторах

Гладких Татьяна Васильевна — преподаватель кафедры физического воспитания, Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-6158-2847>. tat-glad@yandex.ru;

Сентябрьев Николай Николаевич — доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры анатомии и физиологии, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-5253-7078>. nsvgs@rambler.ru.

разбега у квалифицированных прыгунов в длину / М. Г. Караев, С. Н. Монастырев // Современные тенденции в развитии лёгкой атлетики в России и мире: спорт высших достижений и подготовка резерва (предолимпийский год) : сб. науч.-метод. материалов III Всерос. науч.-практ. конф. по лёгкой атлетике с междунар. участием. — Москва : Анта Пресс, 2019. — С. 60—68.

4. Худик, С. С. Функциональная асимметрия как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату / С. С. Худик, А. И. Чикуров, А. Л. Войнич, С. В. Радаева // Вестник Томского государственного университета. — 2017. — № 421. — С. 193—202.

5. Шустов, А. А. Влияние индивидуального профиля асимметрии на техническую подготовленность высококвалифицированных прыгунов в высоту / А. А. Шустов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2019. — № 7. — С. 120—126.

6. Dongen, S. V. Human Bodily Asymmetry Relates to Behavioral Lateralization and May not Reliably Reflect Developmental Instability / S. V. Dongen // Symmetry. — 2019. — № 10 (4). — P. 117.

7. Kong, P. W. Anthropometric, Gait and Strength Characteristics of Kenyan Distance Runners / P. W. Kong, H. de Heer // Journal of Sports Science and Medicine. — 2008. — № 7 (4). — P. 499—504.

8. Seminati, E. Anatomically Asymmetrical Runners Move More Asymmetrically at the Same Metabolic Cost / E. Seminati, F. Nardello, P. Zamparo, L. P. Ardigo, N. Faccioli, A. E. Minetti // PLoS One. — 2013. — № 8 (9). — e74134.

9. Theodorou, A. S. Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump / A. S. Theodorou, V. Panoutsakopoulos, T. A. Exell, P. Argeitaki, G. P. Paradisis, A. Smirniotou // Journal of Sports Sciences. — 2017. — Vol. 35, iss. 4. — P. 346—354.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 159—163.

Take-off foot choice as a problem in running and jumping disciplines of track and field

Gladkikh T.V.¹, Sentyabrev N.N.²

¹ Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia. tat-glad@yandex.ru

² Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia. nnsvgsp@rambler.ru

There is a lot of questions concerning with lower limbs motor asymmetry nowadays. The aim of this study was to find out the ways and criterions of determining a take-off foot and the training planning related to lower limbs motor asymmetry. Coaches and athletes in track and fields' running and jumping events were inquired. The choice of take-off foot doesn't correlate with superior hand. The coordination features of the limb are more significant than the strength features for take-off foot. Athletes make a spontaneous choice. Coaches consider it necessary to choose a take-off foot purposefully, but it is not always carried out. Solving the problem of choosing take-off and swing legs is important in define the methods of training, taking into account the difference between the lower extremities during approach and take-off phases.

Keywords: athletes, coaches, jumping and running disciplines, lower limbs, motor asymmetry, questionnaire survey, swing leg, take-off foot.

References

1. Berdichevskaya E.M., Gronskaia A.S. *Funktsional'naya asimmetriya i sport: rukovodstvo po funktsional'noj mezhpolutsharnoj asimmetrii* [Functional asymmetries in sports]. Moscow, 2009, . Pp. 647—691. (In Russ.).
2. Ivanova G.P., Spiridonov D.V., Sautina E'.N. O roli dvigatelnoj asimmetrii nizhnix konechnostej v dinamike sportivnyx dostizhenij [About the role of lower limbs motor asymmetry in sports achievements dynamic]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2003, no. 1, pp. 62—63. (In Russ.).
3. Karaev M.G. Monastyrev S.N. Vzaimosvyaz motornoj asimmetrii-simmetrii s ritmo-tempovoj strukturoj razbega u kvalificirovannyx прыгунov v dlinu [Relationship of motor asymmetry-simmetry with rhythm-tempo structure of run-up the qualified long jumpers]. *Sovremennye tendencii v razvitii lyogkoj atletiki v Rossii i mire: sport vysshix dostizhenij i podgotovka rezerva (predolimpijskij god)* [Modern trends in the development of athletics in Russia and world: sports of the highest achievements and reserve training (pre-Olympic year)]. Moscow, 2019. Pp. 60—68. (In Russ.).
4. Hudik S.S., Chikurov A.I., Vojnich A.L., Radaeva S.V. Funkcionalnaya asimmetriya kak biologicheskij fenomen soputstvuyushhij sportivnomu rezultatu [Functional asymmetry as a biological phenomenon concomitant with sports results]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 2017, no. 421, pp. 193—202. (In Russ.).
5. Shustov A.A. Vliyanie individualnogo profilya asimmetrii na texnicheskuyu podgotovlennost vysokokvalificirovannyx прыгунov v vysotu [The influence of the individual asymmetry profile on the technical readiness of highly qualified high jumpers]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Bulletin of Tula State University. Physical education. Sport], 2019, no. 7, pp. 120—126. (In Russ.).
6. Dongen S.V. Human Bodily Asymmetry Relates to Behavioral Lateralization and May not Reliably Reflect Developmental Instability. *Symmetry*, 2018, no. 10 (4), p. 117.
7. Kong P.W., H. de Heer Anthropometric, Gait and Strength Characteristics of Kenyan Distance Runners. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2008, no. 7 (4), pp. 499—504.
8. Seminati E., Nardello F., Zamparo P. et al. Anatomically Asymmetrical Runners Move More Asymmetrically at the Same Metabolic Cost. *PLoS One*, 2013, no. 8 (9), e74134.
9. Theodorou A.S., Panoutsakopoulos V., Exell T.A. et al. Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump. *Journal of Sports Sciences*, 2017; V, vol. 35, iss. 4, pp. 346—354.

ЛИЧНОСТЬ В СПОРТЕ, ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PERSONALITY IN SPORTS, PERSONALITY IN THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

УДК 796.526
ББК 75

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15424

АЛЕКСАНДР ПИРАТИНСКИЙ — ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В РОССИИ И МИРЕ

Л. В. Моисеева

Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия

А. Е. Пиратинский является одним из ведущих специалистов в России и мире по вопросам теории, методики подготовки спортсменов и организации спортивных мероприятий по скалолазанию высшего ранга. Уделяет особое внимание популяризации скалолазания на телевидении, радио, страницах газет, журналов и в Интернете. Почетный профессор УрФУ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, г. Екатеринбург. Решением Учёного совета УрФУ от 23.12.2019 присвоено звание доцента кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и молодежной политики.

Ключевые слова: *А. Е. Пиратинский, спортивное скалолазание, скалолаз.*

Организатор чемпионатов Российского студенческого спортивного союза по скалолазанию 1998—2017, 2019 гг. Главный судья чемпионата РССС-2019. Председатель Федерации скалолазания Свердловской обл. (2007—2018). Член редколлегии и экспертного совета научно-методического журнала РГУФКС молодежи и туризма «Экстремальная деятельность человека», включенного в перечень ВАК и РИНЦ.

Ответственный исполнитель договора о сотрудничестве между Университетом г. Перуджа (Италия) и Уральским федеральным университетом с 2014 года по настоящее время. Договор включает в себя совместные научно-педагогические исследования, чтение лекций и проведение практических занятий со студентами, магистрантами и профессорско-преподавательским составом. Работа проводится 2 цикла в год, каждый в объеме не менее 72 часов. Преподавание ведется на английском языке.

Спортивная биография Александра Пиратинского

1. Пиратинский Александр Ефимович.
2. Дата рождения — 11 сентября 1944 года.
3. Сведения об образовании — высшее. Радиоинженер. 03.03.1969 окончил Уральский политехнический

институт им. С. М. Кирова, г. Свердловск. Почетный выпускник Уральского федерального университета (УрФУ). 01.02.1990 — Решением Госкомитета СССР по народному образованию присвоено ученое звание доцента по кафедре физического воспитания.

4. Место работы, должность.

УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург. Доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и молодежной политики (ИФКСиМП). Почётный доктор УрФУ — Решение Учёного совета УрФУ от 23.12.2019 г. (Протокол. № 10)

5. Стаж работы в области физической культуры и спорта — 43 года. В 1963 году начал заниматься альпинизмом и скалолазанием. Стал тренером-общественником. В 1965 году избран председателем секции альпинизма УПИ. В 1967 году во время зимнего восхождения на Тянь-Шане получил травму, и на тренировках пришлось сидеть под скалой, что сильно ускорило переход в тренеры. Преподаватель-почасовик кафедры физвоспитания с 1971-1982 — 6 лет. Старший преподаватель кафедры физвоспитания 1982-1986 — 4 года. Доцент кафедры физвоспитания с 26.05.1986 по 1.09.1997 — 11 лет. Профессор с 1.09.1997 по 31.08.2018 — 21 год.

Доцент кафедры физической культуры ИФКСИМП с 1.09.2018 по настоящее время.

6. Квалификационная категория — тренер высшей категории.

7. Спортивное звание — Заслуженный тренер РСФСР (29.04.1987). Судья Международной категории 1997—2020, подтверждение в феврале 2020 г. Спортивный судья Всероссийской категории, подтверждение в феврале 2017 г.

8. Государственные и ведомственные награды:

— Заслуженный работник высшей школы РФ (21.06.2000).

— Почетный знак «ЗА ЗАСЛУГИ В РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ» (03.08.2004).

— Почетный знак «ЗА ЗАСЛУГИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (Министерство спорта РФ — 03.09.2014).

— Почетный диплом UIAA/ИСС «За выдающийся вклад в развитие спортивного скалолазания в мире» — 2004.

— Медаль «80 лет Госкомспорту России».

— Памятная медаль энциклопедии «Выдающиеся люди России».

— Дипломы Олимпийского комитета России, Минспорта России, ФСР, Минспорта Свердловской области, Администрации г. Екатеринбурга.

— Медаль Свердловского Министерства по ФКСИТ «Спортивная доблесть» — 2004.

— Многократный победитель конкурса «Лучший тренер года» УрФУ, включая 2018 и 2019 годы.

Информационная справка (описание опыта работы и сведения о наиболее значимых профессиональных успехах, наличии выдающихся достижений в спорте, внесение значительного вклада в развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации и на международной арене, а также в пропаганду здорового образа жизни).

Старший тренер сборной команды Свердловской области — 1967 на чемпионате СССР. Участник всех чемпионатов СССР, начиная с —1967, за исключением 1969 года, в связи со службой в Советской Армии (1969-1970 гг.). С 2018 года — почетный президент Федерации скалолазания Свердловской области. Старший тренер сборной команды ЦС СДСО «Буревестник» с 1971 года до конца существования общества. Присвоено звание «Судья республиканской категории» — 1971 г. Старший тренер сборной команды РСФСР 1982—1991 гг.

Инициатор проведения, автор программы и руководитель первой всесоюзной школы тренеров по скалолазанию — Крым, Судак — 1982 г.

Присвоено звание «Судья всесоюзной категории» — 1983 г.

В издательстве «Физкультура и спорт» вышла книга «Подготовка скалолаза» 1987 г., Тираж 30 000 экз. — первое в мире учебно-методическое пособие по тренировке скалолазов.

Присвоено звание «Заслуженный тренер РСФСР» — 1987 г.

Главный тренер сборной команды СССР 1989-1991 гг.

Главный тренер сборной команды СНГ — 1992 г.

Вице-президент Федерации скалолазания России (ФСР) и главный тренер сборной команды РФ 1992-1999 гг.

В 1996 году здесь был проведен первый в Свердловской области среди всех видов спорта Кубок Мира, победителями которого в лазании на скорость стали студенты УГТУ-УПИ Павел Самойлин и Зося Подгорбунских.

Избран вице-президентом Международного совета по скалолазанию (ИСС) Международного союза альпинистских ассоциаций (UIAA) — 1997 г.

Президент ФСР и главный тренер сборной команды РФ 1999—2006 гг. Декабрь 2005 года — ФСР была принята в члены Олимпийского комитета России с правом голоса.

2007 год. Учреждена Международная федерация спортивного скалолазания — IFSC. Продолжил работу вице-президентом IFSC и был в этом статусе до марта 2013 года. В сфере обязанностей вице-президента IFSC были: медиа и коммуникации, скалолазание в университетах, соревнования инвалидов, соревнования военных.

Март 2013 г. Избран Почетным членом международной федерации — IFSC Honorary Member. На 1 ноября 2019 года в IFSC — 4 почетных члена из 80 стран.

Скалолазание было включено в программу Всемирных Игр Военных (World Military Games) в 2011 г.

В 2017 году в Сочи состоялись Всемирные Игры Военнослужащих (World Military Games). В ноябре-декабре 2018 года в Москве, в Спорткомплексе ЦСКА состоялся первый чемпионат мира по скалолазанию (World Military Sport Climbing Championships).

Комиссия по развитию скалолазания среди инвалидов — IFSC Paraclimbing Commission. Этапы Кубка мира среди этой категории скалолазов проходили в Екатеринбурге, Москве, Италии и Японии в 2008-2010 гг.

В 2011 году в Италии, в рамках чемпионата мира состоялся первый чемпионат мира среди инвалидов — IFSC Paraclimbing Championships. Второй — Париж-2012. В присутствии 8000 зрителей соревновалось более 70 скалолазов-инвалидов из 23 стран Азии, Северной и Южной Америки и Европы.

Совместно с учеными из университета г. Перуджа (Италия) была разработана «Классификация категорий инвалидности в скалолазании», которая успешно используется до настоящего времени.

Почетный Президент ФСР с апреля 2007 года.

Участник всех чемпионатов мира по скалолазанию 1991—2019.

Готовится к изданию справочник: «Чемпионаты мира по скалолазанию 1991—2019» на русском и английском языках.

Участник Молодежных первенств мира 1992—2019 (кроме 2014).

Участник чемпионатов Европы 1992—2017 гг. (кроме 2007).

Инициатор и организатор проведения этапов Кубка мира по скалолазанию 1995, 1996, 2002, 2003 гг. Соревнования широко освещались центральными и региональными СМИ по телевидению, радио и в печати.

Инициатор и организатор чемпионата Европы-2006 в Екатеринбурге. Соревнования проводились во Дворце игровых видов спорта. В рамках чемпионата состоялись первые в истории соревнования скалолазов-инвалидов. В них приняли участие представители Белоруссии, Италии, России и Японии.

Назначался техническим делегатом IFSC на Всемирных Играх-2005 в Дуйсбурге (Германия) и международных соревнованиях в Азербайджане, Болгарии, Италии, Китае, Нидерландах, России, Франции и Японии.

Проводил «Мастер-класс» в Азербайджане, Германии, Италии, Канаде, Китае, Сингапуре, Тайване и Японии.

В 1970-2015 гг. подготовил более 50 мастеров спорта, 14 МСМК и 4 ЗМС, в том числе 4-х кратного чемпиона мира Дмитрия Шарафутдинова (сейчас — тренер сборной команды России), чемпионку мира-2011 и 2012 среди незрячих спортсменок Диляру Рахманкулову, серебряного призера чемпионата мира-2001, МСМК, заслуженного тренера РФ Майю Пиратинскую, чемпионку Европы ЗМС Анну Стенковую, чемпионов и призеров международных соревнований, ЗМС Сергея Сеницына и Валентину Юрину.

МС Елена Тимофеева, Дмитрий Факирьянов (ныне — Санкт-Петербург) и Владислав Деулин (ныне Тюмень) — лидеры сборной России, успешно выступают в международных соревнованиях.

Команда УрФУ победитель всех чемпионатов Российского студенческого спортивного союза по скалолазанию (1998—2017). В 2018 чемпионат РССС не проводился. В сентябре 2019 чемпионат прошел на скалодроме в манеже УрФУ. Команда УрФУ завоевала 3 место.

В первом чемпионате Европы среди университетов (2015, Польша, Катовице) команда УрФУ заняла 2 место.

В Европейских Университетских Играх-2016 в Хорватии стала чемпионом.

Дмитрий Факирьянов стал победителем первого чемпионата мира среди Университетов (2016, Китай, Шанхай).

Всего воспитанники А. Пиратинского более 800 раз становились победителями и призерами международных, всесоюзных и всероссийских соревнований.

Поступила в редакцию 22 июля 2020 г.

Для цитирования: Моисеева, Л. В. Александр Пиратинский — ведущий специалист по скалолазанию в России и мире / Л. В. Моисеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 4. — С. 164—167.

Студентка УрФУ МС Елизавета Иванова — чемпионка России 2019 в лазании на скорость (май, Красноярск), бронзовый призер этапа Кубка мира в Швейцарии (июль 2019, Вилларс), серебряный призер этапа Кубка мира во Франции (июль 2019, Шамони). Участница финала чемпионата мира-2019 в Японии — 8 место в лазании на скорость. Победитель конкурса «Лицо Молодежного Екатеринбурга» в 2020 году, кандидат на получение Олимпийской лицензии (права участия в Олимпийских Играх-2021).

Опубликовано свыше 100 научных работ. Написаны книги: «Подготовка скалолаза» — монография (1987); «Минуты длительны, а годы быстротечны» (2005) в соавторстве с Л. А. Рапопортом и С. Н. Гуциным; «Вертикаль успеха» (2010) в соавторстве с С. Н. Гуциным.

Дополнительные сведения

Участник всех Пленарных Ассамблей UIAA/ICC — IFSC с 1997 года по настоящее время. Наиболее важными, после включения в программу Олимпиады-2020 в Токио, являются:

Пленарная Ассамблея IFSC в Иране, Тегеран, февраль 2016 года: «Развитие международного скалолазания на современном этапе», «Олимпийские перспективы спортивного скалолазания», «Пути совершенствования международных правил соревнований».

Пленарная Ассамблея Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC) — Канада, Квебек, март 2017 года: «Подготовка к участию скалолазов в юношеских Олимпийских Играх-2018 в Аргентине (Буэнос-Айрес) и Олимпиаде-2020 в Токио». «Определение критериев отбора участников». Разработка новых правил соревнований в многоборье. Пленарная Ассамблея Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC) — Австрия, Инсбрук, март 2018 года: «Непосредственная подготовка к Олимпиаде-2020 в Токио».

Пленарная Ассамблея Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC) — Япония, Токио, март 2019 года.

Номинант конкурса «Эпоха в спорте» в 2017 году.

Заместитель главного судьи по безопасности этапа Кубка мира в Москве — апрель 2019.

Заместитель главного судьи по безопасности молодежного чемпионата Европы — октябрь 2019, Воронеж.

Заместитель главного судьи по безопасности чемпионата России в многоборье — ноябрь 2019, Москва.

Делегат от ФСР с правом голоса на Олимпийском собрании, Москва, декабрь 2019.

Участник «Бала Чемпионов» Российского студенческого спортивного союза — декабрь 2019, Москва.

Сведения об авторе

Моисеева Людмила Владимировна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, факультет естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия. *momila2013@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 4, pp. 164—167.

Alexander Piratinsky — a leading specialist in rock climbing in Russia and the world

Moiseeva L.V.

Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia. momila2013@yandex.ru

A. E. Piratinsky is one of the leading experts in Russia and the world on the theory, methods of training athletes and organizing sports events in rock climbing of the highest rank. He pays special attention to the promotion of rock climbing on television, radio, Newspapers, magazines and the Internet. Honorary Professor of the Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg.

Keywords: *A. E. Piratinsky, sport climbing, rock climber.*

