

ISSN 2541-9056

ГУМАНИТАРНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ
РОССИИ

научный журнал

scholarly journal

HUMANITIES
RESEARCHES
OF THE
CENTRAL RUSSIA

№ 2 (15), 2020



Гуманитарные исследования Центральной России

Humanities researches of the Central Russia

№ 2 (15), 2020

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций
(Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-74882 от 21 января 2019 г.)

Информация о материалах научного журнала предоставлена в систему РИНЦ
по договору № 151-03/2017 от 29.03.2017 г.

Научный журнал

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Липецкий государственный
педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»
398020, Российская Федерация,
Липецкая область,
г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

РЕДАКЦИЯ:

398020, Российская Федерация,
Липецкая область,
г. Липецк, ул. Ленина, д. 42
Телефон: +7 (4742) 32-83-12

Издается с 2016 года.

Периодичность издания – 4 раза в год.

Scholarly journal

FOUNDER AND PUBLISHER:

Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education
“Lipetsk State Pedagogical
P. Semenov-Tyan-Shansky
University”
42, Lenina St.,
398020, Lipetsk, Lipetsk region, Russia

EDITORIAL OFFICE:

42, Lenina St.,
398020,
Lipetsk, Lipetsk region, Russia
Telephone: +7 (4742) 32-83-12

Published since 2016.

Publication frequency: quarterly.

e-mail: gicr-lspu@yandex.ru

<http://hum-research.com>

При цитировании ссылка на журнал «Гуманитарные исследования Центральной России» обязательна.

Полное или частичное воспроизведение в СМИ материалов, опубликованных в журнале,
допускается только с разрешения редакции.

Научный журнал «Гуманитарные исследования Центральной России» публикует научные материалы результатов фундаментальных и прикладных исследований по широкому спектру проблем гуманитарного знания.

Наименование и содержание рубрик журнала соответствуют отраслям науки и группам специальностей научных работников согласно Номенклатуре специальностей научных работников по следующим отраслям наук:

07.00.00 Исторические науки и археология
13.00.00 Педагогические науки
22.00.00 Социологические науки

Журнал осуществляет научное рецензирование (двустороннее слепое) всех поступающих в редакцию материалов с целью экспертной оценки. Все рецензенты являются признанными специалистами по тематике рецензируемых материалов. Рецензии хранятся в издательстве и редакции в течение 5 лет.

Редакция журнала направляет авторам представленных материалов копии рецензий или мотивированный отказ. Редакция журнала направляет копии рецензий в Министерство образования и науки Российской Федерации при поступлении соответствующего запроса.

Журнал придерживается стандартов редакционной этики в соответствии с международной практикой редактирования, рецензирования, изданий и авторства научных публикаций и рекомендаций Комитета по этике научных публикаций.

Точка зрения редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.

Журнал индексируется в Российском индексе научного цитирования (РИНЦ).

The scientific journal «Humanities researches of the Central Russia» publishes scientific papers results of basic and applied researches in a wide range of humanitarian problems.

The content and the titles of sections correspond to the scientific branches and to the scientists' specialties groups according to the Nomenclature of specialties for scientists:

07.00.00 Historical sciences
13.00.00 Pedagogical sciences
22.00.00 Sociological sciences

For the complex expert evaluation all manuscripts undergo "double-blind" review. All the reviewers are acknowledged experts in areas they are responsible for. The Reviews are stored in the publishing house and publishing office during 5 years.

The Editorial staff sends to the submitted materials' authors the reviews' copies or a substantiated refusal. The Editorial staff of the journal sends the reviews' copies to the Ministry of Education and Science of the Russian Federation by request.

«Humanities researches of the Central Russia» journal is registered in the Russian Index of Scientific Citations and submits information about the published articles to the Russian Index of Scientific Citations.

The opinions expressed by the journals' authors do not necessarily reflect those of the Editorial Staff.

The journal is indexed and archived by the Russian Index of Scientific Citations.

Редакционный совет

Богуславский Михаил Викторович, главный редактор, заведующий Центром истории педагогики и образования Института стратегии развития образования РАО, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО (г. Москва, Россия).

Бурмыкина Ирина Викторовна, заместитель главного редактора, проректор по научной работе ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, профессор кафедры управления, доктор социологических наук (г. Липецк, Россия).

Гречушкина Наталия Валерьевна, ответственный секретарь, доцент кафедры философии, социологии и теологии ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, кандидат филологических наук (г. Липецк, Россия).

Бабинцев Валентин Павлович, профессор кафедры социальных технологий Белгородского государственного национального исследовательского университета, доктор философских наук (г. Белгород, Россия).

Беляков Владимир Владимирович, ведущий научный сотрудник Института востоковедения РАН, профессор Военного университета МО РФ, доктор исторических наук (г. Москва, Россия).

Габор Дьёни, научный сотрудник университета имени Лоранда Этвеша, Центр русистики, кандидат исторических наук (г. Будапешт, Венгрия).

Грот Лидия Павловна, директор консалтингово-образовательного предприятия «НОРРКОН АБ», кандидат исторических наук (г. Лулео, Швеция).

Захаров Виктор Николаевич, заместитель директора Института российской истории РАН, профессор, доктор исторических наук (г. Москва, Россия).

Мельникова Раиса Ильинична, ректор Воронежского института экономики и социального управления, профессор, доктор социологических наук (г. Воронеж, Россия).

Федина Нина Владимировна, ректор ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доцент, кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Mikhail V. Boguslavskiy, editor in chief, head of the Centre history of pedagogy and education of the Institute of the education development strategy of RAE, Dr. Sci (Pedagogy), professor, corresponding member of RAE (Moscow, Russia).

Irina V. Burmykina, deputy editor in chief, Dr. Sci (Sociology), professor, Chair of management, provost, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Natalia V. Grechushkina, executive editor, Ph.D. (Philology), associate professor of philosophy, sociology and theology, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Valentin P. Babintsev, Dr. Sci (Philosophy), professor, chair of social technologies, Belgorod State University (Belgorod, Russia).

Vladimir V. Belyakov, Dr. Sci (History), leading researcher of the Institute of oriental studies RAS, professor, Military University (Ministry of Defence of the RF) (Moscow, Russia).

Gabor Dëni, Ph. D. (History), researcher, Loránd Eötvös University, Russian Studies center (Budapest, Hungary).

Lydia P. Groth, Ph. D. (History), director of consulting and educational enterprise "NORRKON AB" (Lulea, Sweden).

Viktor N. Zakharov, Dr. Sci (History), professor, deputy director of the Russian History Institute (RAS) (Moscow, Russia).

Raisa I. Melnikova, Dr. Sci (Sociology), Rector of Voronezh Economics and Social Management Institute, professor (Voronezh, Russia).

Nina V. Fedina, Ph.D. (Pedagogy), rector of Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, docent (Lipetsk, Russia).

Аванесов Эрнест Юрьевич, заведующий кафедрой физической культуры и гражданской обороны Государственного университета имени В.Я. Брюсова, кандидат педагогических наук, доцент (г. Ереван, Армения).

Акульшин Петр Владимирович, профессор Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина, научно-образовательного центра историко-гуманитарных и социально-экономических исследований, доктор исторических наук (г. Рязань, Россия). SPIN-код: 8089-8188, AuthorID: 658500.

Буховец Олег Григорьевич, профессор Белорусского государственного экономического университета, Института Европы РАН, кафедры политологии, доктор исторических наук (г. Минск, Белоруссия). SPIN-код: 6591-4001, AuthorID: 250046.

Вашкау Нина Эмильевна, профессор кафедры отечественной и всеобщей истории ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор исторических наук (г. Липецк, Россия).

Воробьева Инесса Анатольевна, профессор Российской академии естествознания, доцент кафедры математики и физики ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Данакин Николай Семенович, профессор кафедры социологии и управления Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова, доктор социологических наук (г. Белгород, Россия).

Долгих Аркадий Наумович, профессор кафедры отечественной и всеобщей истории ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор исторических наук (г. Липецк, Россия).

Дюжакова Марина Вячеславовна, заведующий кафедрой педагогики и методики дошкольного и начального образования Воронежского государственного педагогического университета, доцент, доктор педагогических наук (г. Воронеж, Россия).

Егорова Галина Ивановна, заведующий кафедрой химии и химической технологии Тюменского индустриального университета (филиал в г. Тобольске), профессор, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАН (г. Тобольск, Россия).

Елисеев Владимир Константинович, заведующий кафедрой педагогики и специального образования ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, профессор, доктор педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Емельянова Елена Олеговна, профессор кафедры географии, биологии и химии ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Земцов Леонид Иосифович, профессор кафедры отечественной и всеобщей истории ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор исторических наук (г. Липецк, Россия).

Канищев Валерий Владимирович, профессор кафедры всеобщей истории и российской истории Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина, доктор исторических наук (г. Тамбов, Россия). Author ID Scopus: 57190408126, Author ID РИНЦ: 76731.

Катаев Дмитрий Валентинович, доцент кафедры философии, социологии и теологии ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор социологических наук (г. Липецк, Россия).

Климов Владимир Игоревич, заведующий кафедрой музыкального образования ЕГУ имени И.А. Бунина, кандидат педагогических наук (г. Елец, Россия). SPIN-код: 4625-3198, AuthorID: 707018.

Круглик Иван Петрович, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия», кандидат педагогических наук (г. Минск, Белоруссия).

Лазарева Мария Васильевна, заведующий кафедрой дошкольного и начального образования ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, профессор, доктор педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Мангер Татьяна Эдуардовна, заведующий отделением допрофессионального образования Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина, профессор, доктор педагогических наук (г. Тамбов, Россия).

Мауль Виктор Яковлевич, профессор Тюменского индустриального университета, Нижневартовского филиала, доктор исторических наук, (г. Нижневартовск, Россия). SPIN-код: 3232-3483, AuthorID: 190241.

Панин Сергей Борисович, профессор кафедры социально-экономических дисциплин Педагогического института Иркутского государственного университета, доктор исторических наук (г. Иркутск, Россия). SPIN - код: 5538-2437.

Патрушев Владимир Иванович, профессор Одинцовского гуманитарного университета, доктор социологических наук (г. Одинцово, Россия).

Перевезенцев Сергей Вячеславович, профессор кафедры истории социально-политических учений факультета политологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, доктор исторических наук (г. Москва, Россия).

Померанцев Андрей Александрович, доцент кафедры теории и методики физической культуры ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Райхлина Евгения Львовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой русского языка и литературы Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого (г. Тула, Россия).

Роменко Сергей Александрович, профессор кафедры зарубежного регионоведения и внешней политики историко-архивного института, отделения международных отношений и зарубежного регионоведения Российского государственного гуманитарного университета, доктор исторических наук (г. Москва, Россия). SPIN-код: 4151-8910, AuthorID: 502310.

Рослякова Надежда Ивановна, заведующий кафедрой дошкольной педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики Кубанского государственного университета, профессор, доктор педагогических наук (г. Краснодар, Россия).

Рюдигер Хартмут Петер, PhD Университет Мартина Лютера (Халле, ФРГ).

Старкин Алексей Николаевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

Стрелец Михаил Васильевич, профессор кафедры социально-политических и исторических наук Брестского государственного технического университета, доктор исторических наук (г. Брест, Белоруссия). SPIN-код: 9395-8022, AuthorID: 508431.

Фараджян Давид Саркисович - президент Федераций прыжков на батуте Армении, директор Комплексной спортивной школы для детей и юношества, кандидат педагогических наук (г. Ереван, Армения).

Фомин Вячеслав Васильевич, профессор кафедры отечественной и всеобщей истории ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор исторических наук (г. Липецк, Россия).

Хавкин Борис Львович, профессор Российского государственного гуманитарного университета, доктор исторических наук (г. Москва, Россия). SPIN-код: 6830-2158, AuthorID: 708640.

Хитов Митко Михайлов, доктор экономики Университета национального и мирового хозяйства (г. София, Болгария).

Черешнева Лариса Александровна, профессор кафедры отечественной и всеобщей истории ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор исторических наук (г. Липецк, Россия).

Шмарин Юрий Васильевич, профессор кафедры философии, социологии и теологии ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, доктор социологических наук (г. Липецк, Россия).

Эльфонд Ирина Яковлевна, профессор Саратовского государственного технического университета им. Гагарина Ю.А., Института урбанистики, архитектуры и строительства, доктор исторических наук (г. Саратов, Россия). SPIN-код: 7226-2920, AuthorID: 153283.

Editorial board

Ernest Y. Avanesov, Ph.D., (Pedagogics), docent, head of the Chair of Physical Culture and Civil Defence, State University named after V.Y. Brusov (Yerevan, Armenia).

Peter V. Akulshin, Dr. Sci (History), professor Ryazan State University S.A. Esenin (Ryazan, Russia). SPIN-код: 8089-8188, AuthorID: 658500

Oleg G. Buhovec, Dr. Sci (History), professor Belorussian State Economic University (Minsk, Russia). SPIN-код: 6591-4001, AuthorID: 250046

Nina E. Vashkau, Dr. Sci (History), professor, Chair of Russian and world history, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Inessa A. Vorobjeva, Ph.D. (Physics and Mathematics), professor of Russian Academy of Natural Sciences, docent, Chair of Physics and Mathematics, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Nikolai S. Danakin, Dr. Sci (Sociology), professor, chair of sociology and administration, Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov (Belgorod, Russia).

Arkadiy N. Dolgikh, Dr. Sci (History), professor, Chair of Russian and world history, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Marina V. Dyuzhakova, Dr. Sci (Pedagogy), docent, head of pedagogy and methodology of preschool and primary education chair, Voronezh State Pedagogical University (Voronezh, Russia).

Galina I. Yegorova, Dr. Sci (Pedagogy), professor, head of chemistry and chemical technology chair, Tyumen industrial University (branch in Tobolsk), corresponding member of RANH (Tobolsk, Russia).

Vladimir K. Eliseev, Dr. Sci (Psychology), professor, head of pedagogy, psychology and special education chair, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Elena O. Emel'janova, Dr. Sci (Pedagogy), professor, Chair of geography, biology and chemistry, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Leonid I. Zemtsov, Dr. Sci (History), professor, Chair of Russian and world history, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Valery V. Kanishchev, Ph.D. (History), professor, Chair of General and Russian History, Tambov State University named after G. R. Derzhavin (Tambov, Russia). Author ID Scopus: 57190408126, Author ID РИИЦ: 76731

Dmitry V. Kataev, Dr. Sci (Sociology), docent, Chair of philosophy, sociology and theology, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Vladimir I. Klimov, Ph.D. (Pedagogy), Bunin Yelets State University (Yelets, Russia). SPIN-код: 4625-3198, AuthorID: 707018

Ivan P. Kruglik, Ph.D. (Pedagogics), docent, the Chair of Physical Education and Sport, Belarus State Agricultural Academy (Minsk, Belarus).

Maria V. Lazareva, Dr. Sci (Pedagogy), docent, head of chair of Preschool and Primary Education, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Tatiana E. Munger, Dr. Sci (Pedagogy), professor, head of pre-professional education Department, Tambov State Derzhavin University (Tambov, Russia).

Victor Ya. Maul, Dr. Sci (History), Industrial University of Tyumen (Nizhnevartovsk, Russia). SPIN-код: 3232-3483, AuthorID: 190241.

Sergey B. Panin, Dr. Sci (History), professor, chair of social and economic disciplines, Pedagogical Institute of Irkutsk State University (Irkutsk, Russia). SPIN - код: 5538-2437

Vladimir I. Patrushev, Dr. Sci (Sociology), professor, Odintsovo humanities University (Odintsovo, Russia).

Sergey V. Perevesentsev, Dr. Sci (History), professor, chair of the history of socio-political doctrines, Lomonosov Moscow State University (Moscow, Russia).

Andrey A. Pomerantsev, Ph.D. (Pedagogy), docent, Chair of Theory and Methodology of Physical Education Teaching, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Rahlina Evgeniya Lvovna, Dr. Sci (Pedagogy), docent, head of Chair of Literature and the Russian Language, Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy (Tula, Russia).

Sergey A. Romanenko, Dr. Sci (History), professor Russian State University for the Humanities (Moscow, Russia).

SPIN-код: 4151-8910, AuthorID: 502310

Nadezhda I. Roslyakova, Dr. Sci (Pedagogy), professor, head of preschool pedagogy and psychology chair, Kuban State University (Krasnodar, Russia).

Hartmut Peter Rudiger, PhD Martin Luther University (Halle, Germany).

Alexey N. Starkin, Ph.D. (Pedagogy), docent, Chair of Theory and Methodology of Physical Education Teaching, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Mikhail V. Strelets, Dr. Sci (History), professor, Brest State Technical University (Brest, Belarus). SPIN-код: 9395-8022, AuthorID: 508431.

David S. Phagradyan, Ph.D., (Pedagogics), the President of Armenia Trampoline Tumbling Federation, the Headmaster of Integrated Sports School for the Children and Youths (Yerevan, Armenia).

Vyacheslav V. Fomin, Dr. Sci (History), professor, Chair of Russian and world history, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Boris L. Khavkin, Dr. Sci (History), professor, Russian State University for the Humanities (Moscow, Russia). SPIN-код: 6830-2158, AuthorID: 708640.

Mitko M. Hitov, Dr. Sci (Economy), University of national and world economy (Sofia, Bulgaria).

Larisa A. Cheresheva, Dr. Sci (History), professor, Chair of Russian and world history, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Yuri V. Shmarion, Dr. Sci (Sociology), professor, Chair of philosophy, sociology and theology, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

Irina Ya. Elfond, Dr. Sci (History), professor, Yuri Gagarin State Technical University of Saratov (Saratov, Russia).

Содержание

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА.....7	OPENING ADDRESS OF THE CHEIF EDITOR.....7
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	THE HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION
Елютин Ю.В.	Elyutin Y.V.
Физкультурному образованию в Липецке – 50 лет!.....8	A half-century history of physical education in Lipetsk....8
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ	PHYSICAL EDUCATION IN THE EPOCH OF DIGITAL TECHNOLOGIES
Померанцев А.А., Круглик И.И., Алтухова С.В., Мальк М.Е.	Pomerantsev A.A., Kruglik I.I., Altukhova S.V., Malyk M.E.
Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы.....19	Transformation physical education transformation in the information community: trends, risks and prospects.....19
Чеботарев А.В., Вишнякова И.И., Лаврентьева А.А.	Chebotarev A.V., Vishnyakova I.I., Lavrentieva A.A.
Формирование теоретических знаний у юных легкоатлетов на основе принципов и средств дистанционного обучения.....26	Formation of theoretical knowledge of young athletes based on the principles and means of distance learning.....26
Овсянникова Т.В.	Ovsyannikova T.V.
Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток.....33	Technology of organization of distant process of gymnastics training.....33
Карданов А.К., Настуев Э.Б. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России.....39	Kardanov A.K., Nastuev E.B. Application of distance learning in physical training classes with students of educational organizations of the ministry of internal affairs of the Russian Federation39
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION
Фролова Т.С., Лях В.И., Вишняков А.В., Кашкаров В.А.	Frolova T.S., Lyakh V.I., Vishniakov A.V., Kashkarov V.A.
Исследование значимости фактора неконформизма в практической деятельности педагога по физической культуре45	Research of the significance of the nonconformity factor in the practical activity of a physical culture teacher.....45
Никулин Ю.И.	Nikulin Yu.I.
Методика обучения двигательным действиям с целью развития силовых способностей студентов средствами атлетической гимнастики.....53	Method of teaching motor skills in order to develop students' strength abilities by means of athletic gymnastics.....53
Шалаева И.Ю.	Shalaeva I. Yu.
Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста.....60	Effectiveness of the use of respiratory swimming lessons for preschool age children60
Колесникова О.Б.	Kolesnikova O.B.
Исследование динамики морфофункциональных показателей обучающихся в зависимости от различных режимов физической активности.....65	Study of the dynamics of morphofunctional indicators of students depending on different modes of physical activity.....65
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING
Панова И.П., Панов С.Ф., Кемза Р.А., Цуканов П.А.	Panova I.P., Panov S.F., Kems R.A., Tsukanov P.A.
Технология развития подвижности тазобедренных суставов юных каратистов средствами фитнес-йоги как фактор повышения ударной техники.....72	Technology for the development of mobility of the hip joints of young karatists by means of fitness yoga as a factor of improvement of shock technique.....72
Косьяненко С.С., Косьяненко Н.А., Кашкаров В.А.	Kosjanenko S.S., Kosjanenko N.A., Kashkarov V.A.
Педагогический контроль кондиционной подготовленности юных тхэквондистов 8-10 лет при обучении их базовой технике.....78	Pedagogical control over the conditional training of young taekwondo-sportsmen aged 8-10 while teaching them basic technique78
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	THEORY AND METHODOLOGY OF ADAPTED PHYSICAL CULTURE
Симонов А.А., Волынская Е.В. Сравнительный анализ общей и специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля с нарушением слуха и здоровых спортсменов.....85	Simonov A.A., Volynskaya E.V. Comparative analysis of general and special physical fitness of wrestlers of the greek-roman style with hearing impairment and healthy athletes.....85
Шалаева И.Ю., Зайцева Е.С.	Shalaeva I.Yu., Zaitseva E.S.
Особенности использования средств ОФП при обучении произвольным движениям детей с расстройством аутистического спектра.....92	Features of using ofp tools in teaching voluntary movements to children with autism spectrum disorder.....92
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....101	INFORMATION ABOUT AUTHORS.....103

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Данный выпуск междисциплинарного журнала «Гуманитарные исследования Центральной России» посвящен педагогическим вопросам физического воспитания.

Актуальность проблем в области физической культуры и спорта связана с недостаточной активностью людей в современном мире развитых технологий. Однако здоровье людей по-прежнему является фундаментом, на котором строится развитие личности, а физическое воспитание продолжает оставаться важным направлением образования.

В выпуске особое внимание уделяется вопросам истории физического воспитания, проблемам физического воспитания в эпоху цифровизации, теории и методике физического воспитания, теории и методике спортивной тренировки, теории и методике адаптивной физической культуры, в комплексе отражающим основные направления педагогической мысли в физическом воспитании.

Опыт педагогов по физической культуре и спорту Липецкого государственного педагогического университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского представляется особенно значимым, поскольку сопряжен с 50-летней историей факультета физического воспитания. В подтверждение этому – крепкие научные связи с учеными-педагогами из других городов и стран, выступившими авторами и соавторами статей данного выпуска журнала. В исследовательской деятельности по проблемам физического образования участвовали и молодые ученые, перенимая важный опыт научной мысли у старшего поколения.

В условиях пандемии сфера физического воспитания оказалась в самом сложном положении из-за проблем виртуализации образовательного процесса. Организация занятий по физической культуре требует спортивных площадок, специальных тренировочных залов, уличного пространства, недоступных в сложившейся ситуации. Разрешая данную проблему, педагоги по физической культуре в своих статьях раскрывают новые методы обучения физической культуре при дистанционной форме обучения.

Редакционная коллегия благодарит всех авторов и рецензентов, принимавших участие в создании данного выпуска, особенно ученых из Армении, Белоруссии, Польши и различных городов России (Волгограда, Воронежа, Ельца, Кондопоги, Нальчика, Новосибирска, Рязани, Чебоксар).

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11012

УДК 796.011.1

*Посвящается директору института
физической культуры и спорта
Виктору Алексеевичу Кашкарову*

ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В ЛИПЕЦКЕ – 50 ЛЕТ!

Ю.В. Елютин

В статье рассмотрены основные вехи становления физкультурного образования в ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. Проведен хронологический анализ истории высшего физкультурного образования в Липецке. Изложены исторические факты, а также представлены личности, внесшие значительный вклад в развитие физкультурного образования.

Ключевые слова: физкультурное образование, факультет физического воспитания, история спорта.

A HALF-CENTURY HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION IN LIPETSK

Y.V. Elyutin

The article considers the main milestones of the development of physical education in Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University. A chronological analysis of the history of higher physical education in Lipetsk has been carried out. The paper mentions the historical facts, as well as individuals who have made a significant contribution to ITS development.

Key words: physical education, faculty of physical education, history of sport.

Липецкая область, образованная в январе 1954 года, остро нуждалась в кадровом обеспечении специалистами в области физической культуры и спорта. В 1969 году на базе ЛГПИ были организованы первые курсы по подготовке специалистов физической культуры и спорта среднего звена. Такое решение объясняется рядом причин:

1. Потребностью в специалистах, способных организовать физкультур-

но-массовую работу среди различных слоев населения города Липецка и Липецкой области в целом.

2. Увеличением спортивных сооружений и площадок для занятий физической культурой и спортом.

Инициатором создания факультета физического воспитания в ЛГПИ был ректор института Н.С. Перелыгин. Доброе начинание было поддержано государственным и партийным руковод-

ством области. В 1970 году факультет сделал свой первый набор студентов.

Первым деканом факультета стал старший преподаватель кафедры физического воспитания А.Н. Дундуков.

Именно с 1970 года начался отсчет профессионально-физкультурной об-

разовательной деятельности факультета физического воспитания ЛГПИ при наличии одной кафедры – спортивных дисциплин, исполняющим обязанности заведующего которой был канд. пед. наук, доцент Павел Федорович Шпаков.



**Ректор института
1961 г. - 1970 г.
Н.С. Перельгин**



**Первый декан факультета
физической культуры
Дундуков А.Н.**

В 70-е годы факультет развивался в соответствии со сложившимися в те годы тенденциями развития спорта в СССР. Как известно, партией были поставлены задачи – выйти на передовые рубежи в мире по основным видам спорта, и уже в 1956 г., 1960 г. и 1964-х годах сборная СССР стала первой в неофициальном командном зачете.

Ориентация на спортивную подготовку – это характерная особенность развития педагогического образования по физической культуре в то время. Поэтому практико-ориентированная

спортивная подготовка составляла основу учебного процесса в 70-80-е годы. К этому периоду относятся, пожалуй, самые весомые спортивные достижения на Всесоюзных и Международных соревнованиях.

Первая группа была набрана в количестве 32 человек. Среди первых студентов нашего факультета следует назвать:

– Заева Петра – серебряного призера Московской Олимпиады 80, абсолютного чемпиона СССР в тяжелом весе в 1975 году;



На фото слева направо: нижний ряд – преподаватели Флусов А.И., Колесников Г.А., Халилов А.А., Сычева Л.А., Макушин Д.Н. (председатель ДСО «Буревестник»), Павлов В.В., Дундуков А.Н., Фомин А.А., Шпаков П.Ф., Немцев А.А., Зайцев О.И.

– Овечкина Александра – первого мастера спорта СССР международного класса среди боксеров Липецкой области;

– Бембеля Александра – мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, долгие годы возглавлявшего кафедру физического воспитания Рязанского училища воздушно-десантных войск в звании полковника.

– Мещерякова Вячеслава – заслуженного тренера России по легкой атлетике, работавшего много лет в Мозамбике (Африка) главным тренером этой страны.

Среди первых кандидатов наук, доцентов, которые трудились на фа-

культете в первое десятилетие и вели образовательную деятельность, следует назвать Э.Н. Вайнера, А.А. Плешакова, Ф.Г. Шахгельдяна, П.Ф. Шпакова, П.М. Яшкина.

Расширению профессионально-образовательной деятельности факультета способствовало образование в 1974 году новой кафедры – теоретических основ физического воспитания, где первыми преподавателями стали из вышеуказанных П.Ф. Шпаков, канд. пед. наук, доцент, О.И. Зайцев, А.А. Фомин, В.В. Павлов, Л.С. Сычева, Н.С. Чубаров. Коллектив кафедры пополнялся новыми кадрами преподава-

телей из числа действующих тренеров и выпускников факультета: А.А. Халилова, Б.В. Ткачева, П.В. Двуреченского, Г.Д. Гусева, А.П. Чумаченко, А.Д. Березняка.

За первые десять лет существования факультета на двух его кафедрах трудились более тридцати педагогов, увлеченно посвящавших себя образовательной и научной деятельности со студентами. При этом огромное внимание уделялось спортивной подготовке будущих специалистов.

В процессе становления факультета в 70-80-е годы принимали участие областные власти, органы народного образования города и области, ректорат. Благодаря осознанию важности физкультурного образования на всех уровнях развивалась материальная база как для реализации учебного и тренировочного процесса, так и для научно-исследовательской деятельности.

Так, под руководством профессора, доктора биологических наук П.Ф. Минаева на биолого-химическом факультете на протяжении ряда лет выполнялись государственные хоздоговорные темы, связанные с исследованием физиологии животных и человека. Первым представителем, прошедшим научную школу названного НИИ, на факультете уже был П.Ф. Шпаков.

Создание межвузовских спортивных групп по плаванию, легкой атлетике, борьбе самбо и дзюдо способствовало развитию таких спортсменов, как

А.Н. Дундуков, Г.А. Колесников, В.М. Филатов, А.А. Бембель, ставших известными в СССР. В свою очередь их воспитанники стали призерами международного уровня в различных видах спорта.

Так, повышению статуса факультета в стране и в мире способствовали достижения Г. Бирюкова – двукратного чемпиона Европы по борьбе самбо; С. Дугина – чемпиона мира по дзюдо среди студентов; В. Дементьева – участника Олимпийских игр в Монреале 1976 года, мастера спорта СССР международного класса по плаванию; Н. Сидоренко, мастера спорта СССР международного класса в велосипедном спорте; Т. Валивахиной, А. Литвинова в легкой атлетике в спринтерском беге; С. Переведенцева, Ст. Кораблина – победителей международных и всесоюзных соревнований по легкой атлетике; Ю. Косых – серебряного призера чемпионата мира по академической гребле; В. Алдошина – чемпиона Европы среди юниоров по боксу и многих других.

Яркой личностью на педагогическом поприще стал С.Я. Щеглов, который прошел путь от учителя до директора школы, став Заслуженным учителем Российской Федерации. Множество его воспитанников пошли по пути наставника и стали студентами факультета в различные годы.

В этой связи заслуживает внимания информация о том, что учительскую

семью пополняли такие ныне известные не только в Липецкой области выпускники факультета как Н.П. Николашин, В.В. Курляев, М.Н. Митин, В. Валиков, А. Князев, Н.И. Вялкин, Т.И. Головин и многие другие.

В 1980 году на факультете открывается отделение заочного обучения, среди выпускников которого были В.Н. Богомоллов (тяжелая атлетика), А. Воротынцев (гиревой спорт), А. Желудевский (бокс), Ю.А. Логотов (борьба), М. Родионов (гиревой спорт), достигшие значительных высот на тренерском поприще и в спорте. Также в 1980 году в структуре факультета открывается военная кафедра по

направлению подготовки «Начальная военная подготовка», т.к. школы Советского Союза, да и липецкие тоже не исключение, нуждались в квалифицированных преподавателях НВП или военного дела.

Руководителем кафедры был полковник В.Е. Володин, его заместителем полковник В.И. Щуров. Все преподаватели были кадровыми военными, некоторые из них принимали участие в Афганских событиях и награждены высокими правительственными наградами. Среди них Н. Комаров, Ю. Фокин, А. Овсянников, братья А. и В. Куриловы и многие другие.



Первый выпуск военной кафедры
(отделение начальной военной подготовки) 1984 г.

Во втором десятилетии деканами факультета были Э.Н. Вайнер, С.А. Шмаков, В.А. Баранов, В.В. Дементьев, каждый из которых внес свою индивидуальную по характеру деятельности факультета лепту. Особо

хотелось бы сказать о С.А. Шмакове, результатом труда которого явилось продолжение всех направлений деятельности факультета: профессионально-образовательной и особенно физкультурно-оздоровительной с детьми с ак-

центом на воспитательную работу, организацию досуга учащихся школ разного возраста. Был высоко поднят престиж факультета в физкультурно-оздоровительной деятельности, массовой воспитательной работе во внеурочных формах с учащимися и культурно-оздоровительной со студентами.

В период руководства факультетом С.А. Шмаковым, человеком высочайшей эрудиции и интеллигентности,

умевшего общаться, слышать и слушать коллегу или студента, им были созданы традиции проведения последних звонков и выпускных вечеров, приобщения студентов факультета к жизни и деятельности педагогического клуба «Радуга», гремевшего по всей территории Липецкой области, участия студентов-спортсменов в работе факультета общественных профессий ЛГПИ.



На фото: С.А. Шмаков (второй справа), рядом справа А.А. Фомин

За период с 1980 по 1990 гг. были построены важные спортивные объекты, модифицирована летняя учебная база «Альтаир», признанная в

80-е годы одной из лучших загородных баз педагогических вузов Советского Союза.



Пионерские сборы в лагере «Лучезарный», 1977 год



**Реконструкция усадьбы П.П. Семенова-Тян-Шанского,
в центре фотографии В.А. Кашкаров**

Второе десятилетие существования факультета характерно тем, что научная деятельность стала для отдельных студентов профессионально значимой. Так, первыми студентами-выпускниками, выполнявшими дипломные работы на факультете, сего-

дня ставшими преподавателями на кафедрах спорта и профессиональной подготовки учителя физической культуры, стали А.В. Вишняков и Н.Н. Скороходова (их научные руководители доценты Э.Н. Вайнер и П.М. Яшкин).

Описанный факт положил начало

активной совместной учебно-научной деятельности студентов и преподавателей на факультете в завершение второго десятилетия его образовательной деятельности.

Новое десятилетие (1990-2000) ознаменовано коренными изменениями в устройстве государства, повлекшими за собой переориентацию профессионального физкультурного образования. Деканом факультета становится его выпускник – В.А. Кашкаров.

Изменилось название факультета на факультет физической культуры и спорта. Открылись новые направления подготовки: «преподаватель допризывной подготовки», «преподаватель валеолог», дополнительные специальности «менеджер физической культуры и спорта» и «организатор спортивной работы».

В середине 90-х годов под руководством канд. пед. наук, доцента С.Ф. Фролова начинает свою работу лаборатория «Информационные технологии в физическом воспитании», сотрудники которой исследовали проблемы индивидуализации и педагогического опережения на основе компьютеризированного педагогического контроля за физической подготовленностью школьников липецких школ.

В 1997 году наше учебное заведение меняет статус и становится университетом. Смена парадигм образования в обществе повлекла за собой изменения в существовавшей системе

профессионального физкультурного образования и также на факультете физической культуры и спорта.

В связи с этим на факультете образовывается кафедра профессиональной подготовки учителя физической культуры, первым заведующим которой была канд. пед. наук, доцент Е.А. Полынская. В дальнейшем руководителями этого научно-учебного подразделения в разные годы были: Н.В. Карпунина, Ю.В. Елютин, А.В. Вишняков до момента преобразования её в кафедру теории и методики физической культуры.

И ещё один примечательный момент «революционных» преобразований на нашем факультете.

В конце 90-х годов наш факультет стал пионером в Российской Федерации в вопросах валеологического образования и подготовки кадров педагогов-валеологов. Отмечая эту работу, Министерство образования Российской Федерации создало в ЛГПУ Межвузовский Центр по проблемам валеологического образования, которым руководил профессор Э.Н. Вайнер. В то время Центр фактически являлся научно-методической координирующей структурой страны в вопросах программно-методического обеспечения валеологического образования педагогических кадров в системе вузовского и послевузовского образования.

В 2002 году на факультете физической культуры открывается кафедра

адаптивной физической культуры, первым руководителем которой была канд. мед. наук, доцент А.И. Петкевич.

В 2014 году ее сменила канд. биол. наук, доцент И.А. Мищенко.



Кафедра адаптивной физической культуры

В 2016 году нашему университету присваивается имя П.П. Семенова-Тян-Шанского – выдающегося исследователя, путешественника, географа и общественного деятеля конца XIX - начала XX века. Факультеты университета преобразуются в институты, и наш факультет физической культуры становится институтом физической культуры и спорта.

В том же 2016 году состав кафедры АФК укрупняется за счет присоединения к ней квалифицированных преподавателей кафедр анатомии, физиологии и медико-биологических дисциплин. Это обстоятельство расширило границы разрабатываемых проблем теми комплексной реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с помощью как традиционных (массаж, ЛФК, трудотерапия, меха-

нотерапия, ритмокардиоскопия и др.), так и нетрадиционных (иппотерапия, динамическая нейроадаптивная стимулирующая терапия, йога-терапия и др.) средств и методов.

Основной целью работы другой кафедры нашего института – теории и методики физической культуры – является организация инновационной научно-образовательной среды, обеспечивающей развитие университетского образования, отвечающего потребностям рынка труда и перспективам развития социально-экономического комплекса Липецкой области и России.

Кафедру возглавляет заведующий – Вишняков Алексей Викторович, канд. пед. наук, доцент, имеющий более 30 лет стажа научно-педагогической работы.

С 2010 года по настоящее время по договору с ФГБУ «ЦСП» сборных команд России Министерства спорта Российской Федерации сотрудники кафедры работают в составе комплексной научной группы (КНГ) сборной команды России по тхэквондо (руководитель проф. В.А. Кашкаров) и выполняют хоздоговорные работы с различными регионами.

Одна из старейших кафедр института – кафедра спортивных дисциплин осуществляет профессиональную образовательную деятельность по всем спортивным дисциплинам всех направлений подготовки, а также учебной дисциплины «Физическая культура» во всех институтах нашего университета.



Кафедра спортивных дисциплин

Стержнем учебного процесса, осуществляемого преподавателями спортивных дисциплин, являются курсы «Повышение спортивного мастерства» «Спортивно-педагогического совершенствования», «Профессионально-физкультурного спортивного совершенствования». Студенты активно занимаются спортивной подготовкой по следующим видам спорта: легкая атлетика, спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и волейбол, а также плавание

и силовые виды спорта. В настоящее время на этой кафедре продолжает плодотворно трудиться единственный доктор биологических наук С.Ф. Панов.

Трудно назвать все сферы физического воспитания, где бы не работали выпускники нашего института: вузы, колледжи, общеобразовательные и спортивные школы, коллективы физкультуры, фитнес-центры, руководящие физкультурно-спортивные организации.

Мы с гордостью называем имена своих выпускников, среди которых: Заслуженные учителя школ – С.Я. Щеглов (с. Октябрьское Усманского р-на); Н.П. Николашин (с. Красное); В.В. Курляев (с. Доброе); учителя высшей категории – Н.В. Валуйкина (лицей №44 г. Липецка), Т.И. Головина (г. Задонск); Н.И. Вялкин (г. Лебедянь); В. Меринов (г. Лебедянь); В. Молодов (с. Долгоруково); Е.М. Скуратова (СОШ №70 г. Липецка); Л.И. Родионова (с. Донское Задонского р-на); С.Т. Кораблин (СОШ №20); Д.А. Гладышев (директор школы №59 «Перспектива» г. Липецка) и многие, многие другие.

Плодотворно работают имеющие высокое звание Заслуженных тренеров России А. Заев, Л. Колесникова, В. Лупоносов, И. Мещеряков, С. Титов, а также тренерами-преподавателями: О. Кумановская, И.Е. Медведева (плавание); И. Стегачев, И.Ф. Шевякин, И. Непомнящая, В. Кремнев, Н. Рощупкина (легкая атлетика); И. Деулин, Ю. Куликов, В. Смирнов (дзюдо); Д. Бугаков, И. Зиянгиров, С. Хрипунков (футбол); С. и А. Пироговы, С. Рыбин, А. Сынков (хоккей); А. Лаврентьева (фигурное катание); А. Березняк, Г. Гусев, В. Манаенков, А. Ролдугин (спортивная гимнастика); О. Кузьмин (лыжный спорт, с. Измалково).

Руководителями физкультурно-управленческих структур области, городов и районов являются В.В. Дементьев и Н.В. Лопатин (СШАС); И.Л. Мещеряков (ОК СДЮШОР); Н.Г. Колесникова – заместитель начальника управления ФКиС администрации Липецкой области; В. Попов – начальник управления внутренней политики администрации Липецкой области; Н.В. Чижов – глава администрации пос. Добринка; начальники отделов районных администраций В. Борзунов (г. Усмань); Н. Носов (г. Грязи); М. Степанов (с. Доброе).

Директорами ДЮСШ из ДЮШОР трудятся Л. Мозгунова (бассейн «Лидер»); И. Зиянгиров (ДЮСШ №12); Ю. Куликов (ДЮСШ №12); С. Рыбин (ДЮСШ №11).

Также выпускники факультета преподают в высших и средних учебных заведениях: зав. кафедрой физического воспитания ЛГТУ – проф. А.П. Перов; в ЛФ РАНХ и ГС доценты А.В. Ведринцев и В.Д. Мещеряков; в Усманском многопрофильном колледже МЧС работают Д. Бобров, А. Горелов, А. Никон, Я. Распопов.

В общей сложности за 50 лет работы институт физической культуры и спорта подготовил более четырех тысяч специалистов в области физической культуры и спорта.

Для ссылки: Елютин Ю.В. Физкультурному образованию в липецке – 50 лет! // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 8–18.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11013

УДК 796.011.1

**ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ТЕНДЕНЦИИ, РИСКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

А.А. Померанцев, И.И. Круглик, С.В. Алтухова, М.Е. Малык

В статье рассмотрены различные аспекты влияния цифровых технологий на общество; описаны основные тенденции преобразований физического воспитания с учетом потребностей современного человека; предложены варианты развития физической культуры и спорта в информационном обществе.

Ключевые слова: физическая культура, информационное общество, цифровизация.

**TRANSFORMATION PHYSICAL EDUCATION TRANSFORMATION
IN THE INFORMATION COMMUNITY: TRENDS, RISKS AND PROSPECTS**

A.A. Pomerantsev, I.I. Kruglik, S.V. Altukhova, M.E. Malyk

The paper reveals various aspects of digital technologies impact on the community; describes the main trends of physical education transformation according modern requirements; suggests ways for the physical education perfection in the information community.

Keywords: physical education, information community, digitalization.

Возникновение понятия «физическое воспитание» относится к периоду первобытного общества. Причины его появления вызывают споры у ученых разных областей и в настоящее время. Одни утверждают, что физическое воспитание ведет начало от религиозных культов, другие – что оно связано с осознанием человеком эффекта «упражняемости». В любом случае физическое воспитание имело прикладное значение, так как первобытные народы занимались физическим вос-

питанием в борьбе за существование.

На сегодняшний день становится очевидным, что физическое воспитание является отражением уровня развития общества и на каждом этапе имеет специфическое значение.

В результате переходов от одной исторической эпохи к другой происходят значительные преобразования. В современном мире скорость преобразований настолько высока, что уклад жизни человека меняется на глазах. В течение относительно небольшого

промежутка времени появилось огромное количество цифровых технологий, Интернет, разнообразные электронные устройства.

Мир XXI века – это мир, в котором количество информации увеличивается в геометрической прогрессии. Было установлено, что, начиная с 2012 года, удвоение информации будет происходить каждые два года. Таким образом, в 2020 году общий информационный объем, сохраняющийся в Интернете, превысит 40 зеттабайт [18].

Российское правительство стремится к всеобъемлющей цифровизации и информатизации. В июле 2017 года в Российской Федерации была принята программа «Цифровая экономика», реализация которой рассчитана до 2024 года. Основная цель программы – внедрить «цифру» во все сферы жизни россиян [8]. Кроме того, в России действует Стратегия развития информационного общества на 2017-2030 годы [6; 14].

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации Интернет является инструментом развития [15]. Так, документ содержит декларацию, что Интернет необходимо использовать для пропаганды пользы физических упражнений, особенно среди молодежи, а также для популяризации среди различных слоев населения знаний по вопросам физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Гипотеза исследования заключается

в том, что четкое осознание значения физического воспитания в современном информационном обществе позволит выявить перспективные направления развития физической культуры.

Цель исследования заключается в поиске новых форм физического воспитания, адекватных и целесообразных для информационного общества.

В основе исследования лежит качественный подход, основанный на методе анализа и обобщения официальных данных из нормативных документов, аналитических отчетов и новостных источников.

Основные тенденции и риски для развития физической культуры

Физическую культуру и информационные технологии в современном мире следует рассматривать как конкурирующие развлечения. Ведь прослеживается простейшая закономерность: чем больше человек проводит времени за цифровыми развлечениями, тем меньше свободного времени у него остается на занятия физической культурой и спортом. Можно предположить, что члены информационного общества благодаря современной бытовой технике не столь обременены домашними хлопотами и поэтому располагают дополнительным временем. Однако электронные устройства развлечений: компьютеры, смартфоны и прочие устройства – конкурируют с физическими упражнениями как новая форма досуга.

Даже поверхностный анализ рекламы показывает, что цифровые развлечения значительно дешевле занятий физической культурой и спортом. Например, одно занятие в фитнес-клубе вполне сопоставимо месяцу безлимитного Интернета и пакету телевизионных каналов.

Информационное общество меняет образ жизни каждого человека [1]. В наибольшей степени это касается детей. Дети растут в условиях быстро меняющегося мира, поэтому быстрее и проще адаптируются к информатизации. Во многих случаях подростки быстрее находят, а также анализируют необходимую информацию. Передача знаний и опыта (информации) от старшего поколения к младшему теперь не является однозначной педагогической догмой [2-4; 11; 12].

Информатизация ведет к пресыщенности эмоциями и яркими образами. Она влияет на человека: его психику и способы мышления. Современный человек иначе воспринимает, а также перерабатывает информацию. Например, мультфильмы, снятые в XX веке, уже не способны заинтересовать современного ребенка. И тут не имеет значения сюжет, все дело в динамике изменения картинки и яркости красок.

В крайних формах такой режим восприятия формирует клиповое мышление, которое не пытается переработать разрозненную информацию. Картинки, видео, анимации и прочий медиакон-

тент направлен на формирование эмоций, но никак не на то, чтобы донести какой-то сложный смысл или суть.

Становится очевидным, что консервативные виды спорта и формы занятий становятся малоинтересными для молодежи с таким восприятием и мышлением [13]. Международный олимпийский комитет, понимая важность изменений, идет на изменения программы и правил [16].

В условиях самоизоляции, связанной с распространением COVID-19, усиливаются тенденции цифровизации самого спорта и физической культуры. Так, согласно данным компании ПрайсвогтерхаусКуперс [9], объем российского рынка виртуальной реальности составлял в 2018 году \$26 млн, а среднегодовой прирост – 31%; объем рынка киберспорта – \$12,7 млн, а среднегодовой прирост – 19,8 % объема. Такие темпы роста существенно превышают потенциал развития сферы физической культуры и спорта.

Наиболее вероятные трансформации физического воспитания в ближайшем будущем связаны с симбиозом физической культуры с виртуальной и дополненной реальностью.

Как утверждают маркетологи, секрет успеха цифровых технологий строится на wow-эффекте, подразумевающим абсолютно новые и ни с чем не сравнимые впечатления, которые вызывают сильнейшие эмоции и желание все повторить заново.

Помимо положительного влияния, информатизация имеет и отрицательную сторону. Постоянно увеличивающийся объем информации требует широко кругозора от современного человека. Появление новых наук, сфер жизнедеятельности человека ведет к информационной перегрузке. Вполне объяснимое стремление школы и родителей вложить максимум информации в головы детей лишает последних детства и радости жизни. С каждым годом данная проблема становится все более актуальной. «Заливая» в детей бессчетный объем информации, родители пренебрегают здоровьем и физическим развитием. Вместе с тем здоровье, а значит самочувствие, является базовым фундаментом для обучения и усвоения информации.

Современные педагоги должны понимать, что первостепенной задачей в образовательных учреждениях является задача сохранения здоровья [5; 7]. Эта задача должна решаться не только путем выполнения физических упражнений на уроках физической культуры, но, что более важно, посредством формирования потребности в физических упражнениях [10].

Стремительное изменение общества вполне допускает сценарий, что человечество откажется от физической культуры. История показывает, что такой сценарий вполне возможен. Схожее по масштабности событие произошло в 394 г., когда император Феодосий I запретил Олимпийские игры

как языческий культ. Олимпийский вакуум просуществовал 15 столетий, вплоть до 1894 года, когда Олимпийские игры были возрождены. Насильственное решение привело к отказу от телесности в пользу духовной составляющей человека [3]. Сегодня же стирается грань между эмоциями, полученными в реальном мире, и эмоциями, полученными в виртуальной среде. Возможно, второй раз человечество уже добровольно уйдет от телесности в мир образов и иллюзий.

Пути развития физической культуры в информационном обществе

Изменить людей информационного общества невозможно, поэтому ключом к решению проблемы сохранения и развития физической культуры должны стать яркие эмоции.

Повсеместно родители сталкиваются с ситуацией, когда не могут отвлечь своего ребенка от компьютера. Осознавая вред такого занятия, они вынуждены ограничивать ребенка, принуждая к двигательной активности. Такая типичная ситуация ведет к негативным последствиям. Ребенок начинает ассоциировать физические упражнения с наказанием. Лучший выход из такой ситуации – сделать так, чтобы занятия физическими упражнениями в глазах современных детей выигрывали по яркости эмоций у компьютерных игр и других цифровых развлечений. Для этого необходимо

«двигаться в ногу со временем», находиться в постоянном поиске новых форм, средств и методов физического воспитания.

Ускоряющаяся информатизация приводит к состоянию «некомпетентности» любого человека, не успевающего перестроиться к изменениям [12]. Многие технологически развитые страны – лидеры по развитию электроники и цифровизации – уже приняли законодательные акты о непрерывном образовании [16]. Сегодняшние дети помимо колоссальных объемов информации должны получать мотивацию на пожизненное развитие и навыки самостоятельного поиска и анализа информации. Успешность человека в настоящее время определяется соответствием своему времени. Физическая культура – неотъемлемая часть пожизненного непрерывного образования и воспитания. Не существует такого возраста, в котором двига-

тельная активность оказалась бы не востребуемой. Человек не может достичь состояния абсолютной физической воспитанности, так как, следуя законам адаптации, он вынужден непрерывно поддерживать свое физическое состояние.

Заключение

В условиях дальнейшей информатизации общества и снижения двигательной активности людей значение физической культуры и спорта будет пропорционально возрастать. Физическая культура должна трансформироваться, становиться более динамичной и разнообразной, предвосхищая потребности людей цифровой эпохи и вызывая яркие положительные эмоции. Только трансформируясь, физическая культура сможет занять достойное место в информационном обществе и противостоять цифровым развлечениям.

Список литературы

1. **Бугров А.С.** Физическая культура в условиях тотальной цифровизации общества // Материалы XXII российской научно-практической конференции: Публичное/частное в современной цивилизации. – Екатеринбург, 2020. – С. 677-681.
2. **Драгнев Ю.В.** Информационное общество и его роль в личностно-профессиональном развитии будущего учителя физической культуры // Социосфера. – 2012. – № 1. – С. 51-56.
3. **Драгнев Ю.В.** Православная педагогика физической культуры в информационном обществе (на основе православной святоотеческой традиции). – Луганск: Луганский государственный университет им. В. Даля, 2017. – 801 с.
4. **Драгнев Ю.В.** Электронная педагогика физической культуры в информационном обществе // Сборники конференций НИЦ «Социосфера», 2015. – № 38. – С. 8-9.
5. **Егозина В.И.** О физическом воспитании в информационном обществе // Информационное общество. – 2016. – № 3. – С. 48-56.
6. **Козырева А.А.** Правовые аспекты формирования информационного общества в соответствии со стратегией развития информационного общества на 2017-2030 годы // Право и государство: теория и практика. – 2017. – № 12(156). – С. 130-132.

7. **Надёжина Н.В.** Задачи развития педагогики физической культуры в условиях формирования информационного общества // *Kant*. – 2017. – № 1 (22). – С. 33-36.
8. **Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации»** [Электронный ресурс]. – URL: <https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/> (дата обращения: 22.05.2020)
9. **Обзор индустрии развлечений и медиа: прогноз на 2019–2023 годы: Ключевые тренды российского и мирового рынков** / ООО «ПрайсвоटरхаусКуперс Консультирование», 2019 год [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.pwc.ru/ru/publications/media-outlook/mediaindustria-v-2019.pdf> (дата обращения: 22.05.2020).
10. **Пискунов А.И.** Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. – М.: Просвещение, 1971. – 560 с.
11. **Померанцев А.А., Шкляров В.Б., Померанцева О.А.** Значение физической культуры в информационном обществе в контексте решения педагогических задач // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2017. – №4. – С 53-58.
12. **Седова М.А., Зотин В.В.** Роль информационного общества в развитии конкурентоспособного компетентного специалиста в области физической культуры и спорта // *Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста: Материалы Международной заочной электронной научно-методической конференции*. – Красноярск, 2016. – С. 56-61.
13. **Старкин А.Н., Старкина Л.А.** Системный подход к практической реализации готовности к труду и обороне учащейся молодежи Российской Федерации // *Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции* / отв. ред. А.А. Шахов. – Елец, 2019. – С. 140-143.
14. **Стратегия развития информационного общества на 2017-2030 годы**, утверждена Указом Президента РФ от 10 мая 2017 года №203 / *КонсультатПлюс* [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_216363/ (дата обращения 20.05.2020).
15. **Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года** [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (дата обращения: 22.05.2020).
16. **ЮНЕСКО.** Доклад Генерального директора о деятельности Организации в 1996-1997 гг., 1999 [Электронный ресурс]. – URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001133/113351r.pdf>. (дата обращения: 09.10.2017).
17. **Olympic Agenda 2020**, 8–9 December 2014. – URL: http://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/OlympicAgenda-2020/Olympic-Agenda-2020-127th-IOC-Session-Presentation.pdf#_ga=2.204499091.2020756534.1506542544-1858866980.1497123101 (дата обращения: 22.05.2020).
18. **The Digital Universe of Opportunities: Rich Data and the Increasing Value of the Internet of Things**, April 2014 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.emc.com/leadership/digital-universe/2014iview/internet-of-things.htm> (дата обращения: 22.05.2020).

References

1. **Bugrov A.S.** Fizicheskaya kul'tura v usloviyah total'noj cifrovizacii obshchestva // *Materialy XXII rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii: Publichnoe/chastnoe v sovremennoj civilizacii*. – Ekaterinburg, 2020. – S. 677-681.
2. **Dragnev YU. V.** Informacionnoe obshchestvo i ego rol' v lichnostno-professional'nom razvitii budushchego uchitelya fizicheskoy kul'tury // *Sociosfera*. – 2012. – № 1. – S. 51-56.
3. **Dragnev YU.V.** Pravoslavnyaya pedagogika fizicheskoy kul'tury v informacionnom obshchestve (na osnove pravoslavnoj svyatootecheskoj tradicii). – Lugansk: Luganskij gosudarstvennyj universitet im. V. Dalya, 2017. – 801 s.

4. **Dragnev YU.V.** Elektronnyaya pedagogika fizicheskoy kul'tury v informacionnom obshchestve // Sborniki konferencij NIC Sociosfera, 2015. – № 38. – S. 8-9.
5. **Egozina V.I.** O fizicheskom vospitanii v informacionnom obshchestve // Informacionnoe obshchestvo. – 2016. – № 3. – S. 48-56.
6. **Kozyreva A.A.** Pravovye aspekty formirovaniya informacionnogo obshchestva v sootvetstvii so strategiej razvitiya informacionnogo obshchestva na 2017-2030 gody // Pravo i gosudarstvo: teoriya i praktika. – 2017. – № 12(156). – S. 130-132.
7. **Nadyozhina N.V.** Zadachi razvitiya pedagogiki fizicheskoy kul'tury v usloviyah formirovaniya informacionnogo obshchestva // Kant. – 2017. – № 1 (22). – S. 33-36.
8. **Nacional'naya programma** «Cifrovaya ekonomika Rossijskoj Federacii» [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/> (data obrashcheniya: 22.05.2020)
9. **Obzor industrii razvlechenij i media:** prognoz na 2019–2023 god: Klyuchevye trendy rossijskogo i mirovogo rynkov / OOO «PrajsvoterhausKupers Konsul'tirovanie», 2019 god. [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://www.pwc.ru/ru/publications/media-outlook/mediaindustriya-v-2019.pdf> (data obrashcheniya: 22.05.2020).
10. **Piskunov A.I.** Hrestomatiya po istorii zarubezhnoj pedagogiki. – M.: Prosveshchenie, 1971. – 560 s.
11. **Pomerancev A.A., Shklyarov, V.B., Pomeranceva O.A.** Znachenie fizicheskoy kul'tury v informacionnom obshchestve v kontekste resheniya pedagogicheskikh zadach // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2017. – №4. – S 53-58.
12. **Sedova M.A., Zotin V.V.** Rol' informacionnogo obshchestva v razvitii konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta // Problemy i perspektivy vnedreniya informacionnyh i kommunikacionnyh tekhnologij v fizkul'turnoe obrazovanie v kontekste podgotovki konkurentosposobnogo kompetentnogo specialista materialy mezhdunarodnoj zaochnoj elektronnoj nauchno-metodicheskoy konferencii. – Krasnoyarsk, 2016. – S. 56-61.
13. **Starkin A.N., Starkina L.A.** Sistemnyj podhod k prakticheskoy realizacii gotovnosti k trudu i obo-rone uchashchejsya molodezhi Rossijskoj Federacii/ // Sovremennye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya i sporta v praktike deyatel'nosti fizkul'turno-sportivnyh organizacij: sbornik nauchnyh trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii / otv. red. A.A. Shahov. – Elec, 2019. – S. 140-143.
14. **Strategiya razvitiya informacionnogo obshchestva** na 2017-2030 gody, utverzhdena Ukazom Prezidenta RF ot 10 maya 2017 goda №203 / Konsul'tatPlyus [Elektronnyj resurs]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_216363/ (data obrashcheniya 20.05.2020)/
15. **Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta** na period do 2020 goda [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/> (data obrashcheniya: 22.05.2020)
16. **YUNESKO.** Doklad General'nogo direktora o deyatel'nosti Organizacii v 1996-1997 gg., 1999 [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001133/113351r.pdf>. (data obrashcheniya: 09.10.2017).
17. **Olympic Agenda 2020**, 8–9 December 2014 [Elektronnyj resurs]. – URL: http://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/OlympicAgenda-2020/OlympicAgenda-2020-127th-IOC-Session-Presentation.pdf#_ga=2.204499091.2020756534.1506542544-1858866980.1497123101 (data obrashcheniya: 22.05.2020).
18. **The Digital Universe of Opportunities:** Rich Data and the Increasing Value of the Internet of Things, April 2014 [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://www.emc.com/leadership/digital-universe/2014iview/internet-of-things.htm> (data obrashcheniya: 22.05.2020)

Для ссылки: Померанцев А.А., Круглик И.И., Алтухова С.В., Малык М.Е. Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 19–25.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11014

УДК 796.015.136

**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ И СРЕДСТВ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

А.В. Чеботарев, И.И. Вишнякова, А.А. Лаврентьева

В статье рассматривается технология формирования и оценки теоретических знаний, направленная на решение актуальной проблемы недостатка в практике работы спортивных школ методических разработок, ориентированных на формирование теоретических знаний у юных спортсменов, основанных на применении технологий дистанционного обучения. Объект исследования – процесс формирования теоретических знаний у юных спортсменов. Предмет исследования – технология формирования и оценки теоретических знаний у юных спортсменов-легкоатлетов, основанная на применении дистанционных технологий. Полученные результаты исследования расширяют и дополняют существующие положения теории и методики спортивной тренировки по направлению формирования и контроля знаний у юных спортсменов.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, юные спортсмены, дистанционное обучение.

**FORMATION OF THEORETICAL KNOWLEDGE OF YOUNG ATHLETES BASED
ON THE PRINCIPLES AND MEANS OF DISTANCE LEARNING**

A.V. Chebotarev, I.I. Vishnyakova, A.A. Lavrentieva

The article deals with the technology of formation and evaluation of theoretical knowledge and it is aimed at solving an acute problem of the deficiency of methodological tools in the practice of sports schools. These tools are supposed to be aimed at the formation of theoretical knowledge of young athletes and they are based on the use of distance learning technologies. The object of research is the process of forming theoretical knowledge of young athletes. The subject of the research is the technology of formation and evaluation of theoretical knowledge in young athletes-track and field athletes, based on the use of distant technologies. The obtained research results expand the existing provisions of the theory and methodology of sports training in the direction of formation and control of knowledge in young athletes.

Keywords: theoretical training, young athletes, distance learning.

Одним из самых популярных и массовых видов спорта на планете является легкая атлетика. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники их выполнения, возможностью варьировать

нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Однако для того чтобы развивать и совершенствовать свои физические возможности и владеть ими, необходимо иметь необходимый запас научно обоснованных знаний.

В учебно-тренировочном процессе в школе формированию общих и специальных знаний у детей уделяется недостаточно внимания. Как показывает практика, прежде всего тренер-педагог рассчитывает время тренировки, опираясь на практические действия. В ходе тренировки комментарии к упражнениям или объяснения – это лишь малая часть знаний, которую могут дать тренеры по своему виду спорта. Для полного освоения теоретического материала необходимо создавать такие условия, чтобы приобретение знаний в области вида спорта шло в системе с практическими занятиями [2, с. 24].

Помощь в решении данной проблемы может оказать технология дистанционного обучения. На сегодняшний день под дистанционным обучением в Законе об образовании понимаются «образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников» [3].

У данной технологии есть ряд преимуществ: во-первых, снижение затрат на проведение обучения; во-вторых, повышение качества обучения за счет применения современных информационно-компьютерных средств, объемных электронных библиотек; в-третьих, создание единой образовательной среды [2, с. 16].

Помимо этого, дистанционное обучение позволяет развивать способность к самоорганизации и самостоятельности, которые необходимы не только в процессе обучения в образовательном учреждении, но и во время занятий физической культурой и спортом.

Изучение данного вопроса в теории и практике физического воспитания позволило выявить противоречие между широким выбором технологий дистанционного обучения в системе общего образования и недостатком их в практике физического воспитания и спорта.

Актуальность области исследования и выявленное противоречие позволили определить проблему исследования – способствует ли применение дистанционного обучения повышению уровня теоретических знаний воспитанников спортивных школ?

В этой связи целью исследования стало определение эффективности применения дистанционных технологий в процессе формирования теоретических знаний у юных легкоатлетов.

В ходе исследования проверялось предположение о том, что применение дистанционного обучения в спортивной школе позволит достоверно улучшить показатели уровня теоретической подготовленности юных легкоатлетов.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; беседа; педагогический эксперимент; компьютерное тестирование; математико-статистические методы обработки полученных данных.

Всего в исследовании, которое проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва №5 города Липецка, приняли участие 40 детей в возрасте от 13 до 14 лет. Все участники были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную – по 20 человек в каждой.

В ходе исследовательской работы для воспитанников экспериментальной группы была создана на сайте социальной сети «ВКонтакте» группа «Вишнята» (производное от фамилии тренера экспериментальной группы), где каждый участник тренировочного процесса мог: узнавать расписание тренировок; просматривать обучающие видео по истории, правилам соревнований, видам легкой атлетики; анализировать в ходе просмотра ви-

деозаписи тренировки выполнение собственных упражнений-заданий; получать у тренера персональную консультацию и т.д.

В результате анализа научно-методической литературы, бесед с ведущими и старшими тренерами спортивной школы олимпийского резерва №5, а также личного опыта работы авторов статьи, был создан базовый компьютерный тест, направленный на определение уровня теоретической подготовленности юных спортсменов. Компьютерное тестирование включает в себя 5 блоков:

1. «История легкой атлетики».
2. «Правила соревнований по легкой атлетике».
3. «Жизнедеятельность спортсмена».
4. «Техника безопасности по легкой атлетике».
5. «Классификация видов легкой атлетики».

Каждый блок содержит определенное количество вопросов, позволяющих получить представление об уровне знаний обследуемого человека. Итоговый суммарный тест включает в себя 58 вопросов с вариантами ответов. На наш взгляд, представленные в тесте вопросы (см. рис. 1) являются базовыми в системе формирования теоретических знаний у юных легкоатлетов в спортивной школе.

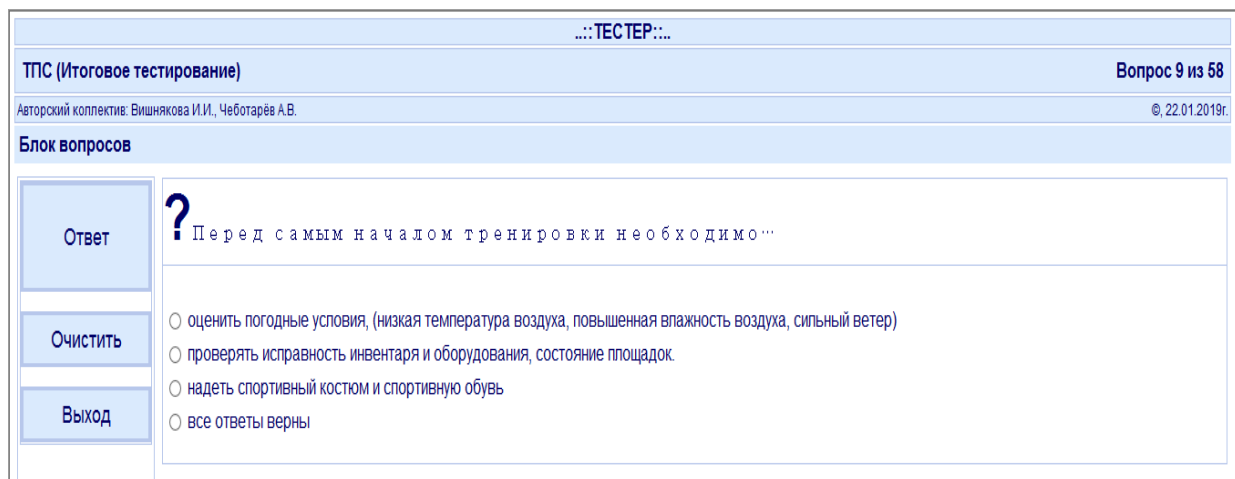


Рисунок 1 – Скриншот тестового вопроса

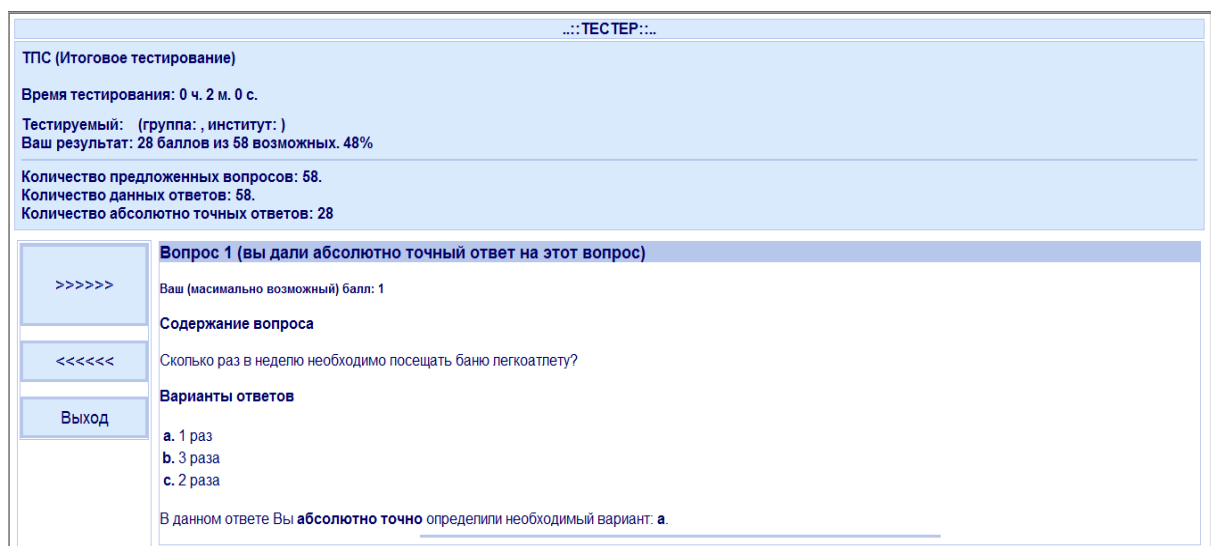


Рисунок 2 – Скриншот итогового результата тестирования

В результате тестирования удается не только получить объективную оценку знаний тестируемого воспитанника спортивной школы, но и выявить пробелы в системе знаний юных спортсменов (см. рис. 2).

Компьютерное тестирование двух групп проводилось в методическом кабинете спортивной школе №5.

Спортсмены проходили тестирование по 2 человека одновременно на разных компьютерах. Время прохождения итогового теста в среднем занимало от 20 до 25 минут. Порядка 4-5 минут уходило у воспитанников для прохождения тестирования отдельно по каждому блоку.

В результате проведенной апробации разработанных программ компьютерного тестирования были получены результаты, представленные в таблице.

Таблица - Результаты компьютерных тестирований

Группы	Единица измерения	Сентябрь-2018 г.	p	Июнь-2019 г.	p
Блок №1 «История легкой атлетики»					
Контрольная группа	%	44±2,2	p>0,05	50±2,5	p<0,05
Экспериментальная группа	%	40±2,1		62±3,1	
Блок №2 «Правила соревнований по легкой атлетике»					
Контрольная группа	%	52±2,6	p>0,05	60±2,8	p<0,05
Экспериментальная группа	%	48±2,4		70±3,5	
Блок №3 «Жизнедеятельность спортсмена»					
Контрольная группа	%	50±2,5	p>0,05	57±2,8	p<0,05
Экспериментальная группа	%	48±2,4		64±3,2	
Блок №4 «Техника безопасности по легкой атлетике»					
Контрольная группа	%	62±3,2	p>0,05	74±3,7	p<0,05
Экспериментальная группа	%	61±3,1		78±3,9	
Блок №5 «Классификация видов легкой атлетики»					
Контрольная группа	%	56±2,8	p>0,05	64±3,2	p<0,05
Экспериментальная группа	%	50±2,5		76±3,8	
Итоговое тестирование					
Контрольная группа	%	50±2,5	p>0,05	62±3,1	p<0,05
Экспериментальная группа	%	48±2,4		68±3,4	

Анализ результатов по блоку №1 «История легкой атлетики» указывает на то, что в ходе исследовательской работы показатель контрольной группы улучшился на 13,6%, в то время как в экспериментальной группе показатель улучшился на 55%. При этом, согласно t-критерию Стьюдента,

по окончании исследования различия результатов между группами стали носить достоверный характер.

Результаты теста по блоку №2 «Правила соревнований по легкой атлетике» говорят о том, что за время исследовательской работы в контрольной группе средний показатель улучшился на 15,3%, а в экспериментальной группе улучшение составило 45,8%. Согласно t-критерию Стьюдента, по окончании исследования различия результатов между группами стали носить достоверный характер.

В блоке №3 «Жизнедеятельность спортсмена» в контрольной группе показатель улучшился на 14%, при этом в экспериментальной группе улучшение составило 33,3%. Различия результатов между группами, согласно t-критерию Стьюдента, по окончании исследования носят достоверный характер.

Результаты по блоку №4 «Техника безопасности по легкой атлетике» указывают на то, что в ходе исследовательской работы показатели контрольной группы улучшились на 19,3%, а в экспериментальной группе показатель улучшился на 27,8%. При этом стоит отметить, что, согласно t-критерию Стьюдента, по окончании исследования различия результатов между группами стали носить достоверный характер.

Результаты теста по блоку №5 «Классификация видов легкой

атлетики» говорят о том, что за время исследовательской работы в контрольной группе средний показатель улучшился на 14,2%, однако в экспериментальной группе улучшение составило 52%. Согласно t-критерию Стьюдента, по окончании исследования различия результатов между группами стали носить достоверный характер.

Анализ результатов итогового тестирования указывает на то, что в ходе исследовательской работы показатели контрольной группы улучшились на 24%, в то время как в экспериментальной группе показатель улучшился на 41%. При этом стоит отметить, что согласно t-критерию Стьюдента, по окончании исследования различия результатов между группами стали носить достоверный характер.

Отсутствие максимально возможного 100% результата в тестах у воспитанников экспериментальной группы связываем с рядом причин:

- во-первых, недостаточным систематическим контролем за уровнем усвоения теоретического материала как по изучаемому блоку, так и по изученным ранее;
- во-вторых, с учебной загруженностью в школе воспитанников экспериментальной группы, т.е. необходимостью в первую очередь изучения большого объема школьного материала;

• в-третьих, с прямым переносом традиционных образовательных технологий (по объему изучаемого материала и времени на его изучение) в дистанционное обучение.

Несмотря на выявленные трудности, результаты, полученные в ходе исследования, позволяют говорить о том,

что активное и систематическое применение дистанционных технологий обучения в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами позволяет не только значительно повысить уровень их теоретической подготовленности, но и повысить интерес к занятиям спортом.

Список литературы

1. **Ахметова Д.З.** Дистанционное обучение: от идеи до реализации / Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань: Познание, 2009. – 176 с.
2. **Дисько Е.Н., Якуш Е.М.** Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.
3. **Федеральный Закон** от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/36698> (дата обращения: 24.05.2020).

References

1. **Akhmetova D.Z.** Distance learning: from idea to implementation / Institute of Economics, management and law (Kazan). Kazan: Znanie, 2009. – 176 p.
2. **Disco E.N., Yakush E.M.** Fundamentals of theory and methods of sports training: textbook. – Minsk: RIPO, 2018. – 252 p.
3. **Federal'nyj Zakon** ot 29.12.2012 g. №273-FZ «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii» [Elektronnyj resurs]. – URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/36698> (data obrashcheniya: 24.05.2020).

Для ссылки: Чеботарев А.В., Вишнякова И.И., Лаврентьева А.А. Формирование теоретических знаний у юных легкоатлетов на основе принципов и средств дистанционного обучения // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 26–32.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11015

УДК 796.413

**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОК**

Т.В. Овсянникова

Статья посвящена изучению внедрения дистанционной формы обучения в тренировочный процесс юных гимнасток в условиях карантина. В результате проведенного исследования была предложена методика организации тренировочных занятий в дистанционном режиме.

Ключевые слова: дистанционное обучение, спортивная гимнастика, онлайн-тренировки, самоизоляция, спорт.

TECHNOLOGY OF ORGANIZATION OF DISTANT PROCESS OF GYMNASTICS TRAINING

T.V. Ovsyannikova

The article is devoted to the study of the introduction of distance learning in the training process of young gymnasts in quarantine, As a result of the study, a methodology was proposed for organizing training sessions in a remote mode.

Keywords: distance learning, gymnastics, training-online, self-isolation, sport.

Информатизация общества выдвигает дополнительные требования к процессу обучения, педагогам и их профессиональным компетенциям. В своей профессиональной деятельности современный педагог должен хорошо владеть информационными технологиями: пользоваться компьютером, интернет-ресурсами и современным мультимедийным оборудованием. Эти же требования касаются и тренеров.

В настоящее время все большую актуальность получает дистанционная форма обучения. Для реализации ди-

станционного взаимодействия с занимающимися тренеру необходимо грамотно использовать современные технологии.

Цель исследования – изучение особенностей применения технологии дистанционного обучения в тренировочном процессе гимнасток.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ принципа дистанционного обучения.
2. Разработка методических и практических рекомендаций по дистанционной работе для тренеров,

спортсменов и родителей в условиях карантина.

В качестве метода исследования мы использовали анализ литературы по теме исследования.

Интенсивное развитие информационных технологий позволило выделить новую форму обучения – дистанционное.

«Дистанционное обучение – форма обучения, основанная на использовании информационных технологий, их технических средств для передачи учебного материала, его самостоятельного изучения, диалогового обмена между педагогом и обучающимся, а также процесс обучения, который не связан с конкретным расположением в пространстве и времени, и конкретным образовательным учреждением» [5, с. 236-240].

Данная форма выходит за рамки учебного процесса в высших учебных учреждениях и применяется во многих сферах, например, в спортивной. Целью дистанционного обучения спортсменов является реализация принципа непрерывности в тренировочном процессе.

Использование информационно-компьютерных технологий в спортивной сфере вызвано потребностью в повышении качества физического образования.

Методика исследования

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в стране и в мире был подписан приказ Министерства спорта РФ от 16.03.2020 года № 217. На основании этого приказа в целях поддержания спортивной формы было принято решение перехода на дистанционную форму обучения.

С марта 2020 года все спортсмены, посещавшие спортивную школу №1 города Липецка, были вынуждены тренироваться в домашних условиях под контролем тренера через различные дистанционные формы взаимодействия.

Таким способом спортивная подготовка была перенесена с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий на основании методических рекомендаций тренеров.

Для достижения цели исследования была скорректирована программа спортивной подготовки, разрабатывались методические материалы и планы-конспекты к занятиям, составлялось индивидуальное домашнее задание для каждой гимнастки, осуществлялся контроль за их выполнением, проводились тренировочные занятия с помощью информационных средств. Домашнее задание присылалось тренеру через социальные сети и приложения в виде фотографий и видеозаписей.

С учетом расписания тренер с помощью средств информационных технологий выходил на связь с гимнастками.

С учетом расписания тренер с помощью средств информационных технологий выходил на связь с гимнастками.

ми своей группы и проводил тренировочное занятие. Тренировки проводили с помощью информационных средств (видео, аудио и онлайн-занятия через платформы WhatsApp, Instagram).

Кроме того, были разработаны некоторые рекомендации для тренеров при проведении тренировок в режиме онлайн.

Методические рекомендации при проведении тренировочного занятия в онлайн-режиме

1. Составление плана-конспекта тренировочного занятия (с учетом домашних условий).

2. Регистрация участников (спортсменов или их родителей) в социальных сетях или мобильных приложениях для проведения тренировочного занятия.

3. Непосредственное проведение тренировочного занятия в домашних условиях (наличие технического устройства для связи с тренером, спортивной формы, достаточного свободного пространства, наличие гимнастического коврика).

4. Тренеру необходимо располагать камеру так, чтобы упражнения было хорошо видно, учитывая при этом свет и фон.

5. Внешний вид тренера и спортсмена должен соответствовать требованиям к занятиям спортом.

6. Необходимо обратить внимание на настройки микрофона, качество видеосвязи и соединение с Интернетом.

Далее представлены основные правила для тренерского состава по написанию плана-конспекта тренировочного занятия в условиях домашних тренировок.

Практические рекомендации тренерам по составлению конспекта онлайн-тренировочного занятия

1. План-конспект разрабатывается тренером в соответствии с расписанием тренировочных занятий.

2. Содержание плана-конспекта включает в себя: средства и методы для каждой части тренировочного занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания.

3. Необходимо учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году и этап подготовки.

4. Содержание тренировок должно соответствовать домашним условиям.

5. Желательно включить такие виды подготовки как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, инструкторская, судейская и теоретическая.

6. Средства физической подготовки в конспекте представляются в краткой и лаконичной форме, в дозировке упражнений указывается количество повторений (раз) или временных параметров (мин, с).

7. Физические упражнения должны быть простыми по исполнению, ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.

8. В содержание конспекта не рекомендуется включать новые упражнения, упражнения, требующие выполнения их на тренажерах; упражнения со спортивными снарядами; спортивные и подвижные игры; беговые упражнения; гимнастические упражнения повышенной сложности.

9. В графе «организационно-методические указания» отметить правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и правила самостраховки.

10. Продолжительность тренировки зависит от уровня подготовленности спортсменов, времени суток и условий домашнего пространства [1, с. 3-4].

Для спортсменов и их родителей в дополнении была подготовлена памятка о правилах во время проведения онлайн-тренировок. Пример памятки представлен ниже.

1. Перед тренировочным занятием в онлайн-режиме вам необходимо зарегистрироваться в социальной сети Instagram (быть подписанным на страницу спортивной школы), или на платформе WhatsApp.

2. Приготовить достаточное пространство для выполнения физических упражнений (по возможности убрать лишние предметы).

3. По необходимости подготовить инвентарь и питьевую воду.

4. Установить камеру так, чтобы было удобно смотреть на экран.

5. Обязательным является наличие спортивной формы.

6. Проверить настройки камеры, микрофона, соединение с Интернетом.

7. По возможности выполнить онлайн-тренировку без посторонних лиц.

8. При хорошем соединении с Интернетом возможен вариант проведения онлайн-тренировки на улице.

В конце памятки были предложены краткие рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение

За время проведения эксперимента была проведена 31 онлайн-тренировка на платформах WhatsApp и Instagram; а также 10 теоретических лекций на темы: «Здоровый образ жизни», «Рациональное питание», «Способы закалывания организма», «История вида спорта», «Гимнастическая терминология», «Судейство в спортивной гимнастике», «Основы соблюдения правил личной гигиены и безопасности для предупреждения распространения коронавирусной инфекции», «Антидопинговые правила», «Физические качества спортсмена», «Психологическая подготовка спортсмена», «Структура тренировочного занятия», «Хореографическая подготовка», «Знаменитые спортсмены», «Спортивный инвентарь и снаряды», «Правила само-

контроля», «Правила поведения во время соревнований».

Отправлено более 30 видеозаписей комплексов упражнений (ОФП, СФП, комплекс на гибкость, упражнения на координацию, хореографические упражнения, гимнастические и акробатические упражнения, статические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения с оборудованием, упражнения на расслабления и дыхание, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.); отправлен 31 конспект тренировок; отправлено более 500 домашних заданий; проведено 5 родительских собраний через платформу WhatsApp.

Выводы

1. Прделанная дистанционная работа позволила обеспечить непрерывный тренировочный процесс, вопреки условиям карантина.

2. Использование предложенной технологии будет способствовать более продуктивному подходу к тренировочному процессу на этапе самоизоляции.

3. Разумеется, применение дистанционной формы не является основанием в будущем исключить проведения очных тренировочных занятий, а лишь выступает как форма временной работы в период самоизоляции. В дальнейшем такая форма работы может использоваться в качестве теоретического образования спортсменов или как индивидуальная работа с детьми в период болезни.

Практические рекомендации

На основании проведенного исследования были кратко сформулированы практические рекомендации.

Рекомендации спортсменам: систематически поддерживать связь с тренером, проводить домашние тренировки с учетом рекомендаций тренера, относиться к домашним тренировкам серьезно, соблюдать технику безопасности, привлекать к занятиям родителей, вести «спортивный дневник».

Рекомендации родителям: по возможности заниматься вместе с детьми, организовать помещение для выполнения онлайн-тренировки, контролировать процесс тренировки и ведение «спортивного дневника». В его содержание входит: фамилия, имя и отчество спортсмена, спортивная организация, дата и время тренировки, содержание тренировочного занятия (физические упражнения в подготовительной, основной и заключительной части, дозировка, субъективная оценка занимающегося (показатели пульса, общее самочувствие, качество сна, питание).

Использование этих рекомендаций и разработанной методики организации дистанционного тренировочного процесса юных гимнасток на практике будет способствовать более продуктивному тренировочному процессу в период самоизоляции, а также обеспечит принцип непрерывности спортивной тренировки.

Список литературы

1. **Артеменко Ю.В.** Методические рекомендации по работе со спортсменами на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) // Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №3». – Арзамас, 2020. – С. 3-4.
2. **Каткова Т.В.** Внедрение дистанционных образовательных технологий в процессе обучения по индивидуальному графику студентов вуза физической культуры [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-protsess-obucheniya-po-individualnomu-grafiku-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury> HYPERLINK "https://sudact.ru" (дата обращения 15.05.2020).
3. **Официальный сайт спортивной школы «Золотые купола»** [Электронный ресурс]. – URL: <https://zlotie-kupola.rzn.sportsng.ru/distanc> HYPERLINK "https://zlotie-kupola.rzn.sportsng.ru" (дата обращения 15.05.2020).
4. **Приказ Министерства спорта Российской Федерации** от 16 марта № 217 «О деятельности образовательных и научных организаций, находящихся в ведении Министерства спорта Российской Федерации в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». – 2020. – С. 3.
5. **Шаров В.С.** Дистанционное обучение, форма, технология, средство // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2009. – С. 236-240.

References

1. **Artemenko Yu.V.** Metodicheskie rekomendacii po rabote so sportsmenami na period vvedeniya rezhima povyshennoj gotovnosti i s cel'yu preduprezhdeniya rasprostraneniya novoj koronavirusnoj infekcii (COVID-19) // Municipal'noe uchrezhdenie dopolnitel'nogo obrazovaniya «Detskaya yunosheskaya sportivnaya shkola №3». – Arzamas, 2020. – S. 3-4.
2. **Katkova T.V.** Vnedrenie distantsionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij v processe obucheniya po individual'nomu grafiku studentov vuza fizicheskoy kul'tury [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-protsess-obucheniya-po-individualnomu-grafiku-studentov-vuza-fizicheskoy-kultury> HYPERLINK "https://sudact.ru" (data obrashcheniya 15.05.2020).
3. **Oficial'nyj sajт sportivnoj shkoly «Zolotye kupola»** [Elektronnyj resurs]. – URL: <https://zlotie-kupola.rzn.sportsng.ru/distanc> HYPERLINK "https://zlotie-kupola.rzn.sportsng.ru" (data obrashcheniya 15.05.2020).
4. **Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii** ot 16 marta № 217 «O deyatel'nosti obrazovatel'nyh i nauchnyh organizacij, nahodyashchih'sya v vedenii Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii v usloviyah preduprezhdeniya rasprostraneniya novoj koronavirusnoj infekcii na territorii Rossijskoj Federacii». – 2020. – S. 3.
5. **Sharov V.S.** Distantsionnoe obuchenie, forma, tekhnologiya, sredstvo // Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena, 2009. – S. 236-240.

Для ссылки: Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 33–38.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11016

УДК 796

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

А.К. Карданов, Э.Б. Настуев

В статье рассматриваются вопросы, отражающие современные проблемы применения дистанционного обучения со слушателями образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке. Дистанционное обучение представляет собой непрерывное образование на основе оптимального сочетания различных форм подготовки и переподготовки в контексте интеграции профессионального и личностного пространства слушателей и содержит целенаправленную деятельность по формированию и поддержанию профессиональных умений и навыков, необходимых для решения оперативных, служебных и боевых задач в современных условиях профессиональной деятельности слушателей.

Ключевые слова: физическая подготовка, дистанционное обучение, информационные и компьютерные технологии.

**APPLICATION OF DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL TRAINING CLASSES
WITH STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION**

A.K. Kardanov, E.B. Nastuev

The article deals with issues that reflect the current problems of using distance learning with students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia in physical training classes. Distance learning is a continuous education based on an optimal combination of various forms of training and retraining in the context of integrating the professional and personal space of students. It is a purposeful activity to form and maintain professional skills, necessary for solving operational, service and combat tasks in modern conditions of professional activity of students.

Keywords: physical training, distance learning, information and computer technology.

Сегодня основу современного образования в системе МВД России составляет удовлетворение социально-культурных и духовных потребностей обучающегося контингента. Для улучшения качества образовательной системы крайне важно внедрять различ-

ные инновации, в числе которых ключевое место занимает дистанционное обучение.

Непрерывная профессиональная служебная и физическая подготовка слушателей образовательных организаций МВД России – сотрудников ор-

ганов внутренних дел – в условиях реформирования как образовательного процесса, так и системы МВД России обусловлена реализацией мер по улучшению правоохранительной деятельности [4; 5].

Сегодня в практике обучения слушателей сложилась довольно противоречивая ситуация между традиционными формами и методами управления данным процессом и возникшей неизбежностью разработок новых путей его совершенствования, что выступает одним из приоритетных направлений кадровой политики МВД России.

Решение указанных проблем, по нашему мнению, лежит в плоскости поиска путей и направлений совершенствования управления процессом дистанционного обучения, предусматривающего интеграцию профессионального и личного пространства слушателей и представляющего собой целенаправленную деятельность по формированию и поддержанию профессиональных умений и навыков, необходимых для решения оперативных, служебных и боевых задач в современных условиях и в совокупности составляющих профессиональную компетенцию слушателей [1; 4].

Цель физической подготовки слушателей в образовательных организациях МВД России состоит в формировании у них высокого уровня умений и навыков применения боевых приемов борьбы и физических качеств, обуславливающих

успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Известно, что организационное и методическое обеспечение дисциплины «Физическая подготовка», а также контроль за ее состоянием осуществляется представителями кадровых подразделений территориальных органов МВД России [2; 7]. Организация процесса физической подготовки происходит посредством создания учебных групп в разрезе должностей и специализации слушателей, а руководителями этих групп выступают преподаватели кафедры физической подготовки. Указанная категория слушателей в целях совершенствования своего профессионального мастерства проходит обучение по программам повышения квалификации на базе образовательных организаций МВД России.

Сегодняшние реалии привели к тому, что процесс повышения квалификации слушателей – сотрудников ОВД, осуществляющих физическую подготовку, реализуется посредством дистанционного обучения, которое представляет собой непрерывное образование на основе оптимального сочетания различных форм подготовки и переподготовки в контексте повышения компетентности в условиях, обусловленных служебной деятельностью [8].

Как известно, дистанционное обучение реализуется с помощью информационных и компьютерных технологий посредством возможностей гло-

бальной сети Интернет, когда обмен информацией между преподавателем и обучающимися (слушателями, осуществляющими физическую подготовку) происходит на расстоянии друг от друга [2]. Использование дистанционного обучения в отличие от традиционной формы обуславливается рядом преимуществ:

- во-первых, при использовании данной технологии обучения выявляется важная психологическая основа – слушатели учатся сами, а преподаватели создают для этого условия;

- во-вторых, применение дистанционных технологий в учебном процессе обеспечивает развитие личности и реализует разноуровневое обучение;

- в-третьих, преподаватели имеют возможность с помощью дистанционных технологий организовать учебный процесс наилучшим образом для самостоятельной работы слушателей;

- в-четвертых, преподаватели могут применять индивидуальную, фронтальную или групповую форму обучения;

- в-пятых, преподавателями осуществляется качественный контроль полученных слушателями знаний и умений [6].

Решая вопрос об эффективности дистанционного обучения слушателей, следует также в числе его положительных аспектов отметить возможность обучения без отрыва от основной деятельности, гибкость, модульность, экономическую эффективность.

Также дистанционное обучение снижает нервозность обучаемых (у некоторых из них наблюдается волнение и боязнь преподавателя, что мешает им показать полностью свои знания) при прохождении итоговой аттестации и мотивирует их к самостоятельному освоению умений и навыков информационного взаимодействия [3, 5].

К числу проблемных моментов дистанционного обучения следует отнести отсутствие очного общения обучающихся с преподавателями, что приводит к снижению мотивации у некоторых из них из-за отсутствия взаимодействия на эмоциональном уровне. Однако данную проблему можно решить, прибегнув к видеоконференцсвязи или же установлением индивидуальной переписки посредством электронной почты по наиболее актуальным темам [8].

Однако физическая подготовка ввиду своей практико-ориентированности не может быть полностью реализована путем дистанционного обучения, поэтому практические занятия целесообразно проводить непосредственно в подразделениях в имеющихся спортивных залах. А по прибытии в образовательную организацию для сдачи итоговой аттестации в последние 2-5 дней из курса обучения практические занятия проводятся преподавателями кафедры физической подготовки, на которых отрабатываются освоенные слушателями, осуществляющими фи-

зическую подготовку, двигательные умения и навыки, а также боевые приемы борьбы.

Современные реалии способствовали образовательным организациям МВД России, реализующим дистанционное обучение, повышать качество наполнения и технологического сопровождения дистанционного обучения [1; 3].

Вместе с тем, учитывая характерные особенности практико-ориентированной дисциплины «Физическая подготовка» в контексте изучения применения боевых приемов борьбы, отметим, что данная дисциплина технически не может осваиваться дистанционно – дистанционное обучение направлено на овладение необходимой теоретической и методической информацией по основам физической подготовки и спортивной тренировке слушателей. Данная информация необходима слушателям, осуществляющим физическую подготовку, для того чтобы получать и интерпретировать информацию об уровне физической подготовленности личного состава территориального ОВД. В последующем на основе проведенной интерпретации слушатели, осуществляющие физическую подготовку, находят и претворяют в жизнь эффективные средства и методы развития физических качеств и формирования навыков (тактических и технических основ) применения боевых приемов борьбы [2; 7].

Отличительной чертой организации повышения квалификации слушателей, осуществляющих физическую подготовку, является: недолговременный период обучения; большой массив учебного материала; преимущественное использование практико-ориентированного обучения; отсутствие требований к наличию квалификации (базового образования) по физической культуре и спорту [6; 7]. Все эти проблемы могут успешно решаться посредством использования технологических возможностей дистанционного обучения, путем разработки электронной образовательной среды с наполнением программами повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов данной категории обучения, нормативно-правовыми и учебно-методическими материалами, а также заданиями для промежуточного контроля знаний [2; 4].

Процессуально дистанционное обучение реализуется по аналогии с очной формой обучения путем составления ежедневного расписания, которое размещается также в электронной образовательной среде вместе с учебными материалами и тестовыми заданиями. Также на сайте образовательной организации организуется обратная связь с преподавателями в режиме реального времени. Затем, по завершении обучения слушатели, осуществляющие физическую подготовку, при-

бывают в образовательную организацию для прохождения аттестации по изучаемым дисциплинам (модулям) [6; 8].

Обобщая вышеизложенное, отметим, что несмотря на все положительные и проблемные составляющие дистанционного обучения, во многом ре-

шающими факторами, говорящими в пользу его применения, выступают быстрота, гибкость и мобильность, позволяющие осуществлять повышение квалификации в достаточно сжатые сроки, без отрыва от основной служебной деятельности [1; 3; 7].

Список литературы

1. **Андреев А.А.** Информационные технологии на службе правопорядка // Аккредитация в образовании. – 2014. – № 1 (69). – С. 60-61.
2. **Афов А.Х.** Современные информационные технологии в физической подготовке слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Педагогический журнал. – 2018. – Т. 8. – № 2А. – С. 318-325.
3. **Безгачев Ф.В.** Вопросы организации дистанционного обучения в системе органов внутренних дел // NovaUm.Ru. – 2017. – № 9. – С. 157-161.
4. **Дадов А.В.** Моделирование технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел России // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20. – № 3 (20). – С. 88-92.
5. **Карданов А.К.** Некоторые вопросы организации физической подготовки слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в соответствии с порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным Приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Ташиян. – Ростов-на-Дону, 2019. – С. 48-51.
6. **Морозова Е.В.** Новации сегодня – завтра традиции // Инновации в современной науке: Материалы III Международного зимнего симпозиума / Научный редактор Г.Ф. Гребенщиков. – М., 2014. – С. 40-44.
7. **Троян Е.И.** Перспективы дистанционного обучения сотрудников // Педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 2 (19). – С. 160-163.
8. **Федулов Б.А., Морозов В.А., Левченко А.А.** Направления совершенствования управления процессом повышения квалификации сотрудников полиции // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2018. – № 3 (74). – С. 43-47.

References

1. **Andreev A.A.** Informacionnye tekhnologii na sluzhbe pravoporyadka // Akkreditaciya v obrazovanii. – 2014. – № 1 (69). – S. 60-61.
2. **Afov A.H.** Sovremennyye informacionnye tekhnologii v fizicheskoj podgotovke slushatelej po programmam professional'noj podgotovki MVD Rossii // Pedagogicheskiy zhurnal. – 2018. – T. 8. – № 2A. – S. 318-325.
3. **Bezgachev F.V.** Voprosy organizacii distancionnogo obucheniya v sisteme organov vnutrennih del // NovaUm.Ru. – 2017. – № 9. – S. 157-161.
4. **Dadov A.V.** Modelirovanie tekhnologii fizicheskogo vospitaniya sotrudnikov organov vnutrennih del Rossii // Nauka i sport: sovremennyye tendencii. – 2018. – T. 20. – № 3 (20). – S. 88-92.

- 5. Kardanov A.K.** Nekotorye voprosy organizatsii fizicheskoy podgotovki slushatelej, obuchayushchihsya po programmam professional'noj podgotovki v sootvetstvii s poryadkom organizatsii podgotovki kadrov dlya zameshcheniya dolzhnostej v organah vnutrennih del rossijskoj federatsii, utverzhdenным Приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Otvetstvennyye redaktory V.M. Barshaj, A.A. Tashchiyan. – Rostov-na-Donu, 2019. – S. 48-51.
- 6. Morozova E.V.** Novacii segodnya – zavtra tradicii // Innovacii v sovremennoj nauke Materialy III Mezhdunarodnogo zimnego simpoziuma. Nauchnyj redaktor: G.F. Grebenshchikov. – M., 2014. – S. 40-44.
- 7. Troyan E.I.** Perspektivy distancionnogo obucheniya sotrudnikov, osushchestvlyayushchih fizicheskuyu podgotovku v OVD // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. – 2017. – T. 6. – № 2 (19). – S. 160-163.
- 8. Fedulov B.A., Morozov V.A., Levchenko A.A.** Napravleniya sovershenstvovaniya upravleniya processom povysheniya kvalifikatsii sotrudnikov politsii // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. – 2018. – № 3 (74). – S. 43-47.

Для ссылки: Карданов А.К., Настуев Э.Б. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 39–44.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11022

УДК 37.088

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ФАКТОРА НОНКОНФОРМИЗМА
В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Т.С. Фролова, В.И. Лях, А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров

В статье представлены результаты исследования значимости фактора неконформизма в корпоративной культуре коллектива педагогов по физической культуре и педагогов-предметников. Рассмотрена структура данного фактора.

Ключевые слова: неконформизм, педагог, физическая культура.

**RESEARCH OF THE SIGNIFICANCE OF THE NONCONFORMITY FACTOR
IN THE PRACTICAL ACTIVITY OF A PHYSICAL CULTURE TEACHER**

T.S. Frolova, V.I. Lyakh, A.V. Vishniakov, V.A. Kashkarov

The article represents the results of a research of the importance of nonconformism factor in corporate culture of a group of physical culture teachers and teachers of other subjects. The structure of this factor is analyzed.

Keywords: nonconformism, teacher, physical culture.

Актуальность. В XXI веке система образования претерпевает серьёзные изменения. Это связано со структурой образования, изменением итоговой аттестации школьников, усовершенствованием требований профессиональной подготовленности педагогического состава, введением новых программ обучения, отдельных узконаправленных программ, таких как «Питерсон» и многие другие.

Тем не менее, уроки физической культуры заметно развиваются. Помимо стандартных разделов обучения:

баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики и др. во многих школах, где позволяют спортивные залы, площадки и стадионы, проходят занятия по ритмике, степ-аэробика, борьбе, плаванию и т.д. И для такого обучения требуются высококвалифицированные кадры, обладающие всеми необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Многие специалисты считают, что современный процесс обучения стал предоставлением услуги, но независимо от того, как процесс обучения будет осуществляться, требования к

педагогам ужесточаются.

Проанализировав анкеты учеников и педагогов города Липецка и Липецкой области [5], мы увидели, что при решении педагогических и воспитательных задач возникают трудности, связанные с внедрением новых или усовершенствованием старых методик. Зачастую отсутствие понимания учеников, их желаний, недостаток коммуникативных навыков приводят к конфликтным ситуациям или же педагог старается вести процесс обучения традиционно, боясь, что что-то не получится, замыкаясь в себе, так и не раскрыв весь свой профессиональный потенциал.

Особое внимание стоит уделить подготовке педагога по физической культуре, так как все нововведения особенно сказываются на его профессиональной деятельности, начиная от методик проведения занятий, индивидуального подхода к ученику и заканчивая местом проведения урока и инвентарём, с которым приходится работать детям.

Анализ нашей работы, а также практической деятельности педагога по физической культуре в школе позволил выявить следующие проблемы:

- потребность современной школы в педагогах по физической культуре, умеющих грамотно осуществлять педагогическое общение, обладать знаниями психологии;
- современные профессиональ-

ные педагогические требования к педагогам по физической культуре и низкий уровень коммуникативной подготовки;

- недостаточное использование в практике высшего образования методик формирования коммуникативных умений будущего педагога по физической культуре.

Определение терминов «конформизм» и «нонконформизм» было раскрыто многими психологами, социологами, психотерапевтами и философами современности.

По мнению М.Ю. Кондратьева, «конформизм – зависимость от мнения и требований группы, социальность, следование за общественным мнением, стремление работать и принимать решения вместе с другими людьми, низкая самостоятельность, ориентация на социальное одобрение. Нонконформизм – готовность, несмотря ни на какие обстоятельства, действовать вопреки мнению и позиции преобладающего большинства общества, отстаивать прямо противоположную точку зрения» [3, с. 237].

Проявлению конформизма подвержена группа, которая оказывает давление на каждого ее члена, подчиняясь сложившемуся порядку и защищая свои интересы. Сильное давление на индивида заставляет его подчиниться мнению большинства, так как противостоять ему нет желания или возможности. Личность не желает идти на ком-

промисс, избегая конфликтной ситуации, соглашаясь с позицией большинства. В результате чего все члены группы становятся похожими друг на друга, меняется их личностное поведение, и они подвержены манипуляции.

Но не все индивиды готовы беспроблемно подчиняться мнению большинства. Нонконформизму подвержены или высокоинтеллектуальные личности, которые стремятся к самоопределению, или малообразованные люди, которые отрицают любую позицию большинства. При противопоставлении себя группе происходит укрепление чувства собственной значимости последних.

Мы не можем утверждать, какая линия поведения, общения с коллективом более верная. Однозначно, что проблемой конформизма останется модель поведения, так как, даже сознавая неправильность принятого или высказанного решения, человек будет соглашаться с любым мнением большинства. Такие люди имеют собственное мнение, но им выгодней оставить его при себе. Вместе с тем они понимают, что сплочённость команды не может существовать без конформизма, так как необходимо прийти к единому мнению, чтобы не возникло конфликта.

По определению Г. Б. Бороздиной, «конфликт – это трудноразрешимое противоречие, обусловленное действием примерно равных по силе, но противоположно направленных целей,

мотивов, интересов, типов поведения, сопровождающихся острыми эмоциональными переживаниями» [1, с. 280].

Если же в коллективе есть личность с нонконформистским отношением к мнению большинства, то со временем конфликтных ситуаций не избежать, что в дальнейшем приведёт к эмоциональному напряжению коллег, и сплочённость такой группы будет аннулирована. Коллектив распадётся вовсе или произойдёт разделение на микрогруппы, или, что ещё очевидней, нонконформисту придётся покинуть команду.

Цель исследования. Исследовать значимость фактора нонконформизма в практической деятельности педагога по физической культуре.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели и задач мы использовали следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, анкетирование, приватную беседу, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Анкета, разработанная польскими специалистами Э. Мадейским (E. Madejsky) и К. Рубахой (K. Rubacha), включала 96 вопросов, касающихся различных аспектов работы педагогов. Для нашего исследования в рамках значения влияния фактора нонконформизма в профессиональной деятельности педагога по физической культуре было отобрано 14 во-

просов.

Исследование проводилось в рамках совместного международного проекта «Качество физического воспитания в общеобразовательных школах Российской Федерации на фоне стран Евросоюза», под руководством доктора педагогических наук, профессора Академии физического воспитания в Кракове (Польша) В.И. Ляха.

В нашем исследовании приняли участие 197 педагогов, из них 60 педагогов по физической культуре (далее –

ФК) – 30 мужчин и 30 женщин и 137 педагогов по другим предметам (далее – ДП) – 126 женщин и 11 мужчин. Из полученных данных мы видим, что профессия педагога по физической культуре востребована как у мужчин, так и у женщин.

Результаты исследования. Факторы, способствующие развитию и профессиональному совершенствованию, которые выделяют для себя педагоги, рассмотрим в табл. 1.

Таблица 1 – Факторы, способствующие развитию и профессиональному совершенствованию, по мнению обследованных педагогов, %

Факторы	ФК	ДП
Внутренняя потребность, желание совершенствования и развития, осуществления творческих изменений в дидактическо-воспитательной работе	22,6	23
Польза в разрешении практических задач, связанных с предметом обучения	8,1	13,1
Привлекательность форм образования (форма передачи, оригинальная тематика, интересные личности, проводящие занятия)	10	14,5
Желание познания новых методов работы (методических и педагогических новшеств и т.п.)	8,8	13,8
Доступность форм образования (стоимость, расстояние от места жительства, длительность)	5	3,5
Реальная (измеримая) польза, вытекающая от участия в профессиональном совершенствовании (к примеру, получение свидетельства для дальнейшей профессиональной карьеры, новые возможности профессионального роста, повышение квалификации)	34,3	23,8
Поддержка со стороны школы (интерес со стороны дирекции, способствующий такой деятельности, соответствующая атмосфера в школе, помощь в финансировании занятий)	11,2	8,3

Наибольшее предпочтение педагоги по физической культуре отдали шестому фактору (реальная (измеримая) польза, вытекающая от участия в профессиональном совершенствовании), –

34,3 % и педагоги по другим предметам – 23,8 %. На втором месте у обеих категорий находится первый фактор (внутренняя потребность, желание совершенствования и развития, осу-

ществления творческих изменений в дидактически-воспитательной работе): у педагогов физической культуры – 22,6 % и педагогов-предметников – 23 %. Эти показатели говорят нам о том, что мнения у педагогов независимо от того, какой предмет они ведут, одинаковы, то есть оценка объективна. Рассмотрим, насколько, по мнению педагогов, важны коммуникативные факторы в профессиональной деятельности (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение факторов «Исполнение роли учителя» (далее – ИРУ) в двух группах обследованных педагогов, %

Фактор ИРУ	ФК			ДП		
	Ж	М	Всего	Ж	М	Всего
Интердисциплинарность	9,6	9,8	19,4	9,9	9,8	19,7
Терпимость к противоположной точке зрения	8,8	8,9	17,7	8,7	9,1	17,8
Познавательный интерес	11,4	11,2	22,6	12	11,6	23,6
Нонконформизм	14	14	28	14,1	14,1	28,2
Убежденность в своих мыслях, действиях и силе аргументации	10,8	11	21,8	10,6	10,4	21
Ориентировка на профессиональное развитие	15,8	15,7	35,5	15,9	16	31,9
Одобрение себя и учеников	9,6	10,1	19,7	9	10	19
Понимание других и полезная общественная деятельность	10,2	10	20,2	10,3	9,8	20,1
Интерперсональная открытость	9,7	9,4	19,1	9,6	9,2	18,8

Исходя из выбранных ответов, мы можем расположить их в порядке убывания значимости: ориентировка на профессиональное развитие; **нонконформизм**; познавательный интерес; убежденность в своих мыслях, действиях и силе аргументации; понимание других и полезная общественная деятельность; одобрение себя и учеников; интердисциплинарность; интерперсональная открытость; терпимость к противоположной точке зрения.

Интересующий нас фактор – нонконформизм – находится на второй позиции. Рассмотрим его более подробно в табл. 3.

Такой фактор как нонконформизм в анкете был представлен 14 утверждениями, где педагогам предлагалось оценить его значимость от 1 до 4 баллов.

Оценка данных утверждений у педагогов по физической культуре и педагогов-предметников почти не имеет различий, заметны незначительные колебания, максимум в 1 %.

Таблица 3 – Позиционная стоимость утверждений фактора «неконформизм» в «ИРУ» среди обследованных педагогов, %

Содержание утверждения	ФК	ДП
Случается, что провоцирую коллег на новые идеи (замыслы, помыслы)	7,3	6,7
Изменения, пропагандируемые большинством учителей, касающиеся способов поведения учащихся, вызывают отчуждение	5,6	5,2
Люблю найти в профессиональной литературе и у коллег подтверждение своих взглядов	8	7,9
Хорошо, если коллектив учителей сохраняет единомыслие в педагогических вопросах	8,5	8,2
Достаточно эффективно могу противостоять давлению со стороны профессионального окружения	6,9	6,5
Ориентируюсь на собственную интуицию и убеждения	7,4	7,3
Часто занимаю собственную позицию, отличную от других в спорных вопросах	7,1	6,9
Если кто-то работает похоже, как я, то это укрепляет во мне чувство компетентности	7,3	7,7
Не всегда использую известные методы работы, часто ищу собственные	6,3	7,3
Когда имею отношение к выполнению нетипичных действий, чувствую, что живу	6,8	7,2
Если мой взгляд является непопулярным в окружении, умею его защитить	7,4	7,3
Люблю искать и реализовывать на уроке необычные замыслы	7,5	8,2
Последовательная опора на проверенные методы работы дает наилучшие результаты	7,7	7,8
Решая свои собственные цели, могу не ждать согласия со стороны коллег в связи с тем, что не являюсь одним из них	6	5,7

Педагоги выделяют для себя более значимыми такие утверждения как «Хорошо, если коллектив учителей сохраняет единомыслие в педагогических вопросах», «Люблю найти в профессиональной литературе и у коллег подтверждение своих взглядов», «Последовательная опора на проверенные методы работы дает наилучшие результаты».

Результаты свидетельствуют, что педагоги стремятся к проявлению большего конформизма в группе, то есть к сплочённости коллектива.

Преподавателю необходима поддержка и одобрение со стороны коллег и начальства. В целом неконформистов оказалось значительно меньше, чем конформистов.

Итак, перечислим утверждения, которые пользовались большей популярностью в ответах: «Люблю искать и реализовывать на уроке необычные замыслы», «Если мой взгляд является непопулярным в окружении, умею его защитить», «Ориентируюсь на собственную интуицию и убеждения»,

«Когда имею отношение к выполнению нетипичных действий, чувствую, что живу».

Эти утверждения показывают нам, что нонконформизм присутствует в педагогической деятельности, причём независимо от преподаваемой дисциплины. Мы можем утверждать, что среди педагогов есть индивидуумы, которые имеют непоколебимое свое мнение, готовы отстаивать свою позицию, методику, являясь новаторами в педагогической деятельности. Такие личности побуждают коллег к новым идеям, замыслам, проектам. Они не боятся противостоять группе, в большинстве случаев это высокоинтеллектуальные, эрудированные педагоги.

Заключение. Педагоги придают второстепенное значение коммуникативной составляющей в условиях педагогического процесса. Интересующий нас коммуникативный фактор «нонконформизм» был поставлен педагогами по физической культуре на 2-е место, что не имеет значимого отличия от мнения педагогов по другим предметам. Из всего этого мы можем сделать вывод, что в настоящее время фактор «нонконформизм» пользуется популярностью среди педагогов. При этом наибольшее количество опрошенных педагогов заинтересованы в профессиональном развитии и вытекающей из этого пользы.

Список литературы

1. **Бороздина Г.Б., Кормнова Н.А.** Психология и этика делового общения. – М., 2017.
2. **Волков Б.С., Волкова Н.В.** Конфликтология: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академический проект; Трикста, 2005.
3. **Кондратьев М. Ю.** Азбука социального психолога-практика. – М.: Пер Се, 2007.
4. **Мадейский Э., Косиба Г., Яворский Я.** Мнения учащихся начальной школы относительно содержания уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6.
5. **Мозолевских О. А., Фролова Т.С.** Отношение школьников города Липецка к учебному предмету «физическая культура» // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2017. – С. 246–250.
6. **Rubacha K.** Peánienie roli nauczyciela a realizacja zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości. – Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń, 2000.

Referenses

1. **Borozdina, G.B., Kormnova N.A.** Psixologiya i e`tika delovogo obshheniya. – M., 2017.
2. **Volkov B.S., Volkova N.V.** Konfliktologiya: ucheb. posobie dlya studentov vy`sshix uchebny`x zavedenij. – M.: Akademicheskij Proekt; Triksta, 2005.
3. **Kondrat`ev, M.Yu.** Azbuka social`nogo psixologa-praktika. – M.: Per Se, 2007.
4. **Madejskij E., Kosiba G., Yavorskij Ya.** Mneniya uchashhixsya nachal`noj shkoly` otnositel`no sodержaniya urokov fizicheskoy kul`tury` // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2013. – № 6.

5. **Mozolevckix O.A., Frolova T.S.** Otnoshenie shkol`nikov goroda lipeczka k uchebnomu predmetu «fizicheskaya kul`tura» // Fundamental`ny`e i prikladny`e issledovaniya fizicheskoy kul`tury`, sporta, olimpizma: tradicii i innovacii: materialy` I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – M., 2017. – S. 246–250.

6. **Rubacha K.** Peánienie roli nauczyciela a realizacja zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosáości. – Wyd. Uniwersytetu Mikoáaja Kopernika, Toruń, 2000.

Для ссылки: **Фролова Т.С., Лях В.И., Вишняков А.В., Кашкаров В.А.** Исследование значимости фактора нонконформизма в практической деятельности педагога по физической культуре // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 45–52.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11019

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ
СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Ю.И. Никулин

В данной статье показаны сочетания методов формирования двигательных умений, овладев которыми, студенты ВУЗа получают возможность более эффективно и доступно развивать силовые показатели основных мышечных групп. В ходе педагогического эксперимента продемонстрированы преимущества предоставленной методики в формировании техники выполнения упражнений силовой направленности со свободными весами, на тренажерах и с массой собственного тела, способствующих формированию силовых способностей у студентов. Обозначена важность совершенствования двигательных умений при развитии физических качеств и воспитании новых качеств личности. Рассмотрен потенциал атлетической гимнастики как самостоятельного средства физического воспитания.

Ключевые слова: двигательные навыки, физические качества, силовые способности, физическое воспитание, атлетическая гимнастика.

**METHOD OF TEACHING MOTOR SKILLS IN ORDER TO DEVELOP STUDENTS'
STRENGTH ABILITIES BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS**

Yu.I. Nikulin

This article shows a combination of methods of teaching motor skills, with which university students are able to develop the strength indicators of the main muscle groups more effectively and easily. In the course of the pedagogical experiment, the advantages of the suggested methodology, containing techniques for performing power-oriented exercises with free weights, on simulators and with their own body weight have been demonstrated. This methodology contributes to the formation of students' power abilities. The importance of improving motor skills in the education of physical qualities is stated. The potential of athletic gymnastics as an independent means of physical education and a huge choice and the possibility of using methods to achieve positive results of goals are considered.

Keywords: motor skills, physical qualities, strength abilities, physical education, athletic gymnastics.

В настоящее время в физическом воспитании существует множество методов, средств и форм, с помощью которых возможно достичь цели, поставленной при проведении занятий. Исследования в этой области показывают

большое количество положительных и эффективных результатов их применения в различных сочетаниях. Наряду с этим физическое воспитание в наше время нуждается в повышении эффективности: не на должном уровне физическая подготовленность студентов, отсутствует мотивация к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию. С появлением нового федерального стандарта 3++ в систему высшего образования внесены существенные изменения в систему обучения. В сфере физического воспитания изменилась цель обучения, в данном случае она формулируется как способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Чтобы достичь данных целей, создаются необходимые организационно-педагогические условия, такие как возможность выбора видов, форм и средств физической культуры в соответствии с требованиями учебной, профессиональной, социальной и личной сфер жизнедеятельности студентов; направление учебного процесса, сосредоточенного на развитии индивидуальных качеств и творческое самовыражение студентов. Учебные задания должны учитывать интересы, способности и уровень физического развития студентов. Находить методы стимулирования самостоятельных занятий физическими упражнениями

[2, с. 20]. Наряду с этим необходимо разрабатывать и внедрять в систему физического воспитания современные методики обучения двигательным навыкам, способствующие формированию физических качеств. При создании методик необходимо учитывать такие принципы как индивидуальный подход и доступность. С учетом вышеперечисленных критериев и требований к дисциплине, для повышения эффективности занятий рассматривается самостоятельное средство физического воспитания – атлетическая гимнастика, которая в процессе обучения оказывает огромное влияние на развитие функциональных возможностей организма. Она сочетает в себе упражнения со свободными весами, на тренажерах и с массой собственного тела, направленные на развитие силы и силовой выносливости [3, с. 50]. Данная система физических упражнений во взаимодействии с разносторонними методами обучения, развития физических качеств, т.е. изменений, происходящих в организме, и воспитания как формирования новых черт личности, не заданных от рождения, полностью соответствует современным требованиям, предъявляемым к образованию.

Цель исследования – разработать эффективную методику, направленную в первую очередь на формирование двигательных умений и навыков,

которые в дальнейшем позволят эффективно развивать силовые качества основных мышечных групп у студентов. За время эксперимента планировалось получить обоснование данного сочетания средств, методов, принципов и форм занятий на основе атлетической гимнастики. Предполагалось, что учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» будут эффективнее, если занятия проводить посредством атлетической гимнастики, учитывая физические возможности организма и состояния здоровья студентов, уделяя основное внимание формированию техники выполнения упражнений.

Педагогический эксперимент проводился в Новосибирском технологическом институте (филиале) РГУ им. А.Н. Косыгина. В данном исследовании принимали участие четыре учебных группы студентов второго курса института, сформированные на добровольной основе, в количестве 18 человек каждая. Две группы контрольные (n=36) – 8 юношей и 28 девушек, занятия в которых проводились по направлению общей физиче-

ской культуры с применением упрощенных вариантов игровых видов спорта и беговых упражнений. В двух экспериментальных группах (n=36) – 7 юношей и 29 девушек, проведение практических занятий осуществлялось по авторской методике с применением упражнений на все группы мышц со штангой и гантелями, на блочных тренажерах, с использованием резиновых амортизаторов, фитболов, пелтель TRX и упражнений с массой собственного тела. На протяжении каждой недели студенты получали сбалансированную нагрузку на основные мышечные группы. На первом занятии выполнялись упражнения для тренировки ног, дельтовидных мышц и бицепса. На втором занятии выполнялись упражнения для укрепления мышц спины, грудных мышц и трицепса. Мышцы живота тренировались в конце каждого занятия. В табл. 1 приводятся названия упражнений для соответствующей группы мышц. Вес отягощения применялись для каждого студента индивидуально, в зависимости от лучшего результата в данном упражнении.

Таблица 1 – Названия упражнений для различных мышечных групп

Мышцы ног	Дельтовидные	Бицепс	Мышцы спины	Грудные	Трицепс	Пресс
Приседания со штангой	Жим гантелей стоя	Поочередные сгибания рук с гантелями	Тяга становая	Жим лежа	Поочередные разгибания рук с гантелями стоя	Скручивания лежа на полу
Разгибания и сгибания голени в тренажере	Отведения рук стоя в блочном устройстве	Подтягивания на перекладине обратным хватом	Тяга вертикального блока к груди	Сведения рук в тренажере	Разгибания рук на тренажере	Подъем ног к перекладине из виса
Запрыгивания на тумбу из седа	Обратные отведения плеча на петлях TRX	Сгибания рук на петлях TRX	Подтягивания на перекладине широким хватом	Отжимания от пола в упоре лежа	Отжимания на брусьях (юн) от лавочки с упором сзади (дев)	Планка

При выполнении базовых упражнений со штангой, таких как приседания, тяга становая и жим лежа вес устанавливался на первый подход 50% от разового максимума, на второй – 60% и последующие три подхода выполнялись с интенсивностью 70-80% на 4-6 повторений. Основное внимание во время выполнения упражнений направлялось на правильную технику исполнения, а не на вес отягощения. Для достижения эффективности обучения двигательным действиям большое внимание уделялось самоконтролю, который осуществляет функцию обратной связи и дает необходимую информацию о состоянии обучаемого. На основании этих данных в случае необходимости есть возможность обеспечить регулирование двигательной деятельности [1, с. 11]. После того

как студент демонстрировал идеальные двигательные навыки в упражнении, можно было увеличивать вес отягощения не более чем на 10%. При выполнении упражнений на блочных тренажерах вес отягощения подбирался таким образом, чтобы студент мог выполнить 10-12 повторений при правильной технике исполнения, и последний повтор не должен быть пределом усилий. Упражнения с собственным весом выполнялись по три подхода, количество повторений было максимальным для каждого обучающегося и определялось индивидуально. При выполнении всех упражнений преподавателем контролировалось положение тела студентов, постановка ног, положение снаряда, заданная амплитуда и другие параметры техники выполнения данного движения. Основ-

ной формой контроля являлась проверка правильности техники выполнения, а не вес отягощения и количество раз. Исходя из этого студенты были мотивированы в первую очередь на правильность выполнения движения, а не на развитие физического качества, что способствовало и быстрому прогрессу такого качества как сила, которую невозможно качественно развивать, не освоив хорошей техники исполнения.

Занятия проводились в количестве 108 часов, по два раза в неделю за экспериментальный период с сентября по апрель 2019/20 учебного года.

Чтобы определить начальный уровень силовой подготовленности участников эксперимента, проводилось тестирование по упражнениям, входя-

щим в комплекс ГТО. Использовались в основном упражнения, оценивающие силу и скоростные качества человека, прыжок в длину с места, отжимания от пола в упоре лежа, сгибания туловища в положение лежа в течение одной минуты, подтягивание на перекладине из положения виса для юношей и из виса лежа для девушек. В конце учебного года тестирование было проведено повторно по этим же показателям.

Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность включения данной методики в учебный процесс определялась по динамике результатов двигательных тестовых заданий, определяющих силовую подготовленность (см.: табл.2).

Таблица 2 – Результаты силовой подготовки студентов экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

Результаты силовой подготовки	Группа	Юноши/девушки	X ₁	X ₂	Увеличение ΔX в процентах (%)
Отжимания от пола в упоре лежа	ЭГ	Девушки	7,44	12,74	71,72%
		Юноши	19,50	32,68	67,62%
	КГ	Девушки	10,87	11,75	8,12%
		Юноши	18,00	26,32	46,22%
стойка в планке (с)	ЭГ	Девушки	34,73	83,22	139,78%
		Юноши	47,21	112,41	138,13%
	КГ	Девушки	33,91	74,62	120,06%
		Юноши	49,42	108,63	119,83%
Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки), раз	ЭГ	Девушки	11,00	13,06	18,72%
		Юноши	10,06	14,00	39,23%
	КГ	Девушки	11,12	12,16	9,32%
		Юноши	11,00	12,22	11,13%

Прыжок в длину с места, см	ЭГ	Девушки	173,14	175,92	1,64%
		Юноши	201,06	227,04	12,91%
	КГ	Девушки	173,37	174,37	0,52%
		Юноши	201,64	224,54	11,32%
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	ЭГ	Девушки	14,82	18,23	23,00%
		Юноши	8,14	13,6	67,07%
	КГ	Девушки	15,01	17,56	17,00%
		Юноши	8,63	12,45	44,26%

Анализ полученных результатов дает основание заключить, что все студенты, принимавшие участие в исследовании, показали положительный прирост исследуемых параметров. Следует отметить, что во всех исследуемых нормативах физической подготовленности показатели в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Это говорит о тесной взаимосвязи тестовых упражнений и движений, используемых на занятиях. В таком упражнении как подтягивания из виса юноши экспериментальной группы улучшили свой результат на 39%, что объясняется тем, что во время занятий они выполняли упражнения, в которых работают широчайшие мышцы спины и двуглавая мышца плеча, именно они и задействованы при выполнении подтягиваний. В тестовом упражнении – отжимание от пола юноши и девушки экспериментальной группы увеличили свой результат более чем на 67%. Это произошло благодаря жимовым упражнениям, которые укрепляют грудные мышцы и упраж-

нениям на трехглавую мышцу плеча. Данные группы мышц включаются в работу во время отжиманий. Студенты значительно прибавили результаты благодаря тягам на прямых ногах и приседаниям, так как данные упражнения увеличивают длину двуглавой мышцы бедра и подколенного сухожилия и делают их более эластичными. Самый большой прирост показателей студенты продемонстрировали в упражнении «планка», в котором задействованы глубокие мышцы туловища (core), что легко объясняется тем, что на каждом занятии выполнялись базовые упражнения со свободными весами, именно они и позволили значительно укрепить вышеприведенные группы мышц.

Следовательно, методика, направленная на формирование двигательного навыка выполнения упражнений с дополнительным весом, самым благотворным образом влияет на функциональную подготовленность и здоровье студентов.

Список литературы

1. **Алиходжин Р.Р., Карпинский А.А., Смирнова Г.А., Ершов А.М., Карпинская Н.И.** Самоконтроль в педагогической системе обучения двигательным действиям студентов транспортной отрасли // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179) – С. 9–12.
2. **Гончарук С.В., Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук Я.А.** Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №6. – С. 18–21.
3. **Никулин Ю.И.** Влияние атлетической гимнастики на общую выносливость студентов технологического института // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №4 (72). – С. 49–51.
4. **Потовская Е.С.** Формирование силовых способностей и выносливости в процессе физического воспитания студенток / Е.С. Потовская, А.Е. Кабачкова, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 13–15.
5. **Русаков А.А.** Силовой атлетизм в структуре физического воспитания педагогического вуза / А.А. Русаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 201–204.
6. **Тхазеплова Г.Н.** Динамика функциональных показателей у студентов вуза, занимающихся кардиосиловым фитнесом / Тхазеплова Г.Н., Тхазеплов А.М. // Теория и практика физической культуры. – 2017 – №8. – С. 44–46.

References

1. **Alikhodzhin R.R., Karpinskiy A.A., Smirnova G.A., Ershov A.M., Karpinskaya N.I.** Samokontrol' v pedagogicheskoy sisteme obucheniya dvigatel'nym dejstviyam studentov transportnoj otrasli // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2020. – №1(179). – S. 9–12.
2. **Goncharuk S.V., Nikulin N., Strel'cov V.A., Goncharuk YA.A.** Sovershenstvovanie obrazovatel'nogo processa po fizicheskoy kul'ture v vuze // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – №6 – 2017 – S. 18–21.
3. **Nikulin Y.I.** Vliyanie atleticheskoy gimnastiki na obshchuyu vynoslivost' studentov tekhnologicheskogo instituta // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2019. – №4 (72) – S. 49–51.
4. **Potovskaya E.S.** Formirovanie silovyh sposobnostej i vynoslivosti v processe fizicheskogo vospitaniya studentok / E.S. Potovskaya, A.E. Kabachkova, V.G. SHil'ko // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2010. – № 10. – S. 13–15.
5. **Rusakov A.A.** Silovoj atletizm v strukture fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskogo vuza / A.A. Rusakov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2016. – № 1 (131). – S. 201–204.
6. **Thazeplova G.N.** Dinamika funkcional'nyh pokazatelej u studentov vuza, zanimayushchihsya kardiosilovym fitnessom/ Thazeplova G.N., Thazeplov A.M. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2017 – №8. – S. 44–46.

Для ссылки: Никулин Ю.И. Методика обучения двигательным действиям с целью развития силовых способностей студентов на основе атлетической гимнастики // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 53–59.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11020

УДК 372.3

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

И.Ю. Шалаева

В статье рассматривается актуальный вопрос повышения уровня здоровья и функционального состояния детей дошкольного возраста. С этой целью было организовано исследование по выявлению эффективности использования дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми 5-6 лет. Отмечено, что занятия дыхательными упражнениями и плаванием благоприятно воздействуют на состояние функциональной системы дыхания и здоровье дошкольников.

Ключевые слова: дыхательные упражнения, дошкольный возраст, плавание, здоровье.

**EFFECTIVENESS OF THE USE OF RESPIRATORY
SWIMMING LESSONS FOR PRESCHOOL AGE CHILDREN**

I. Yu. Shalaeva

The article deals with the topical issue of improving the health and functional status of preschool children. For this purpose, a study was organized to identify the effectiveness of using breathing exercises in swimming classes with children aged 5-6 years. It is noted that classes in breathing exercises and swimming have a positive effect on the state of the functional respiratory system and the health of preschoolers.

Keywords: breathing exercises, preschool age, swimming, health.

Влияние водной среды на организм человека трудно переоценить. Любая двигательная деятельность в воде благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и укрепляет опорно-двигательный аппарат. Даже если вообще не выполнять никаких движений в воде, а просто лежать в ней, то и в этом случае наблюдается положительный эффект за счет механического и температурного раздражения кожи.

В связи с этим для всестороннего физического развития ребенка дошкольного возраста полезны занятия в воде. Ритмическая работа мышц, необходимость выполнять движения в состоянии относительной невесомости (т.е. отсутствия твердой опоры), преодоление сопротивления воды – все это оказывает существенное влияние на организм ребенка.

Поэтому плавание считается одним из наиболее эффективных оздоровительных средств для детей дошкольного возраста.

Однако на занятиях с дошкольниками не может быть и речи о длительном плавании. Основная задача тренера – научить детей простейшим плавательным навыкам. Поэтому главными тренировочными упражнениями являются элементарные передвижения в воде, лежание на воде, скольжение, выдохи в воду и т.д. Но важно уже на этом этапе обучать детей навыкам правильного дыхания, а именно – задержке дыхания на вдохе и длинному выдоху в воду. Все эти приемы лежат в основе дыхательных упражнений, поэтому вполне естественно проводить занятия дыхательными упражнениями не только на суше, но и в воде.

Методика и организация исследования. Одной из задач нашего исследования, проводимого в течение года на базе плавательного бассейна Волгоградской государственной академии физической культуры, являлось сравнение эффективности занятий дыхательными упражнениями в воде и на суше с детьми 5-6 лет.

Контрольная и экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю в бассейне по 45 минут. Отличия заключались в том, что контрольная группа выполняла дыхательные упражнения на бортике бассейна перед занятием в воде, а экспериментальная – непо-

средственно во время занятия плаванием. Специальные дыхательные упражнения при этом выполнялись в разных частях занятия.

В нашем исследовании в подготовительной части в качестве разминки использовались разнообразные сочетания дыхательных упражнений и активных движений, что стимулирует центральную нервную систему и ведет к повышению готовности выполнять основную работу.

В основную часть занятия мы включили дыхательные упражнения нагрудного типа, направленные на увеличение ЖЕЛ и дыхательных объемов, развитие силы и выносливости дыхательных мышц.

В заключительной части использовались игры и упражнения успокаивающего характера, направленные на ускорение восстановительных процессов [3].

Для создания положительного эмоционального фона все упражнения выполнялись в игровой форме и представляли собой различные сочетания вдохов, выдохов, задержки дыхания с движениями. Например, в экспериментальной группе использовались следующие упражнения: «Какое море большое», «Сдуты воду с ладошек», «Ветер по морю гуляет и кораблик подгоняет», «Фонтан (вариант «У кого больше пузырей»», «Качели» и др.

В качестве практических рекомендаций следует отметить следующее:

1. Обучение дыхательным упражнениям необходимо проводить только под руководством преподавателя. Чтобы избежать ошибок и закрепления навыка неправильного дыхания, следует давать домашнее задание только после полного освоения дыхательных упражнений.

2. Для более эффективного освоения дыхательных упражнений желательно использовать индивидуальный подход на занятиях.

3. Для повышения эмоционального фона занятий и снижения монотонности при выполнении дыхательных упражнений следует применять игровой метод [2].

4. Не нужно форсировать обучение. Новые дыхательные упражнения можно изучать только после прочного освоения предыдущих.

Результаты исследования. Анализ полученного материала показал, что использование дыхательных упражнений во время занятий плаванием способствовало улучшению функционального состояния детей. Наиболее заметные улучшения отмечены в показателях, характеризующих функциональное состояние дыхательной системы и начальную плавательную подготовленность.

Так, резервный объем выдоха (РОВыд) достоверно увеличился с $0,26 \pm 0,02$ до $0,51 \pm 0,04$ л. в экспериментальной группе и с $0,27 \pm 0,02$ до $0,45 \pm 0,03$ л в контрольной. Получен-

ные результаты свидетельствуют о значительном улучшении подвижности и сократительной способности диафрагмы у детей, занимающихся дыхательными упражнениями в воде.

Форсированная ЖЕЛ увеличилась с $0,96 \pm 0,1$ до $1,34 \pm 0,07$ л в экспериментальной и с $0,94 \pm 0,06$ до $1,24 \pm 0,05$ л соответственно. ЖЕЛ увеличилась у детей экспериментальной группы на 74%, в контрольной – на 56% ($P < 0,05$).

Улучшение данных показателей свидетельствует о повышении резервов мощности дыхательной системы [1].

Для оценки начальной плавательной подготовленности нами были выбраны простейшие плавательные тесты:

1) продолжительность выдоха в воду;

2) количество выдохов в воду, которое ребенок может сделать без остановки (не вытирая лицо руками);

3) длительность задержки дыхания на вдохе при лежании на воде [3].

Выбор тестов был обусловлен, с одной стороны, их доступностью для любого уровня плавательной подготовленности (даже для детей, не умеющих плавать), с другой – связан с особенностями дыхания при обучении плаванию, которое предусматривает быстрый вдох, задержку дыхания и медленный выдох (или быстрый форсированный в зависимости от способа плавания) в воду. В этом плане второй тест (количество выдохов в воду) позволяет проследить, насколько прочно освоен

данный навык дыхания. Если ребенок спокойно выполняет это упражнение несколько раз (делает быстрый вдох, полностью погружается под воду и выполняет полный выдох), то в дальнейшем более быстро осваивает согласование движений с дыханием при обучении способам плавания.

Кроме того, без умения правильно дышать и задерживать дыхание под водой нельзя научиться плавать. Все упражнения начального обучения плаванию выполняются на задержке дыхания. В таблице 1 представлены результаты тестирования в воде в начале и конце эксперимента.

Таблица 1 – Сравнительная динамика показателей тестов в воде в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	Уровень развития	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=14)
Продолжительность выдоха (с)	Исходный	4,75+0,95	5,00+0,85
	Повторный	8,12±1,02	7,98±0,97
Выдохи в воду (раз)	Исходный	5,18±2,05	5,20±1,06
	Повторный	14,46+0,05	9,30+0,05
Задержка дыхания на вдохе (с)	Исходный	7,30±1,10	7,15±0,82
	Повторный	13,00+4,75	10,31+5,05

С целью исследования влияния занятий на здоровье детей были проанализированы показатели их текущей заболеваемости (результаты представлены в таблице 2). Для этого использовались:

2) количество дней, пропущенных по болезни (за год).

Для определения значимости различий результатов экспериментальной и контрольной группы применялся критерий Стьюдента.

1) количество заболеваний (за год);

Таблица 2 – Сравнительная динамика заболеваемости детей в течение эксперимента

Показатели	Уровень развития	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=14)
Количество заболеваний	Исходный	3,57±1,28	3,67±1,58
	Повторный	2,80±0,58	2,90±0,40
Количество дней по болезни	Исходный	28,57±1,91	29,20±6,76
	Повторный	20,06±3,01	21,57±1,91

Было выявлено уменьшение уровня заболеваемости детей как в контрольной, так и в экспериментальной группе, что являлось ожидаемым. Значи-

мых различий по этим показателям не наблюдается, так как дети обеих групп занимались плаванием и дыхательными упражнениями. Это оказывает хо-

роший закаливающий и оздоровительный эффект на организм, в связи с чем дети реже болеют простудными заболеваниями и быстрее восстанавливаются после болезни.

Выводы. 1. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование дыхательных упражнений на занятиях плаванием оказывает благоприятное воздействие на функциональное состояние дыхательной системы. Особенно эффективно это ска-

зывается на резервах мощности дыхания, т.к. создаваемое дополнительное сопротивление водной средой оказывается фактором тренирующего воздействия на дыхательную систему детей дошкольного возраста.

2. Выполнение дыхательных упражнений в воде способствует более быстрому освоению навыка правильного дыхания, что является немаловажным при обучении плаванию.

Список литературы

1. **Кучкин С.Н.** Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) // Резервы дыхательной системы. – Волгоград, 1999. – С. 7-11.
2. **Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.** Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 157 с.
3. **Шалаева И.Ю.** Влияние индивидуально дифференцированной системы дыхательных упражнений на функциональное состояние, физическую работоспособность и здоровье детей 5-7 летнего возраста: дис. ... канд. биол. наук. – Волгоград, 2002. – 170 с.

References

1. **Kuchkin S.N.** Rezervy dyhatel'noj sistemy (obzor i sostoyanie problemy) // Rezervy dyhatel'noj sistemy. – Volgograd, 1999. – S. 7-11.
2. **Osokina T.I. Timofeeva E.A., Bogina T.L.** Obuchenie plavaniyu v detskom sadu. – M.: Prosvetshchenie, 1991. – 157 s.
3. **Shalaeva I.Yu.** Vliyanie individual'no differencirovannoj sistemy dy-hatel'nyh uprazhnenij na funktsional'noe sostoyanie, fizicheskoy raboto-sposobnost' i zdorov'e detej 5-7 letnego vozrasta: dis. ... kand. biol. nauk. – Volgograd, 2002. - 170 s.

Для ссылки: Шалаева И.Ю. Эффективность применения дыхательных упражнений на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 60–64.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11021

УДК 796.012.1-057.875-055.25:612.1

**ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

О.Б. Колесникова

В статье рассматривается влияние дополнительной моторной нагрузки на морфофизиологические показатели организма девушек-студентов младших курсов вуза, установлена их взаимозависимость. Результаты, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о положительном влиянии дополнительных занятий физическими упражнениями на процесс адаптации организма обучающихся.

Ключевые слова: двигательная активность, кардиореспираторная система, гематологические показатели, адаптация.

**STUDY OF THE DYNAMICS OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS
OF STUDENTS DEPENDING ON DIFFERENT MODES
OF PHYSICAL ACTIVITY**

O.B. Kolesnikova

The article considers the influence of additional motor load on morphophysiological indicators of the body of undergraduate students of the University. In the paper their interdependence is established. The results obtained in the experiment indicate a positive impact of additional physical exercises on the process of adaptation of the students' body.

Keywords: motor activity, cardiorespiratory system, hematological indicators, adaptation.

Актуальность. В настоящее время биологическое существо подвержено воздействию законов природы, и любое изменение условий среды или воздействие специфической нагрузки дают, как следствие, изменения в его организме в пределах нормы реакции [2, с. 4-7; 3, с. 90; 5, с. 211-212]. Таким образом, возрастает необходимость реализации технологий, сосредоточенных на поддержании здоровья. Эту задачу в первую очередь помогают

человечество столкнулось с существенными экологическими изменениями, резким снижением двигательной активности, несбалансированным рационом питания, большим потоком информации, который нужно изучить в кратчайшие сроки для того, чтобы быть социально грамотным и находиться «на плаву» современного общества [1, с. 121; 2, с. 4-7]. Человек как

решить занятия физической культурой и спортом. Рациональная деятельность в данном направлении призывает к оценке эффекта влияния физической нагрузки, адаптационных и морфофункциональных возможностей человека. Физическое развитие, функциональная подготовленность и состояние здоровья человека коррелируют друг с другом, способствуя формированию функциональных систем как основы адаптации организма к нагрузкам [6, с. 33-45; 7, с. 5]. Регулярно получая физическую нагрузку, увеличивая свои морфофункциональные возможности, человек напрямую «умножает» потенциал своего здоровья. И, наоборот, – низкая двигательная активность снижает функциональные возможности организма, что не может не отразиться на общем состоянии и здоровье. Период обучения в вузе является сложным и длительным процессом, предъявляемым высокие требования к гибкости физиологических перестроек организма обучающихся в первую очередь для студентов младших курсов [4, с. 92; 8, с. 45-47].

Целью работы явилось изучение физического развития, состояния кардиореспираторной системы и адаптивных процессов организма студентов младших курсов в зависимости от режима двигательной активности.

Гипотеза исследования основана на том, что полученные данные позволят овладеть более точной информацией в

области физиологии и спортивной медицины.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Определить антропометрические показатели занимающихся.
2. Исследовать состояние кардиореспираторной системы в покое и ее реакцию на функциональную нагрузку.
3. Изучить гематологический профиль студентов.

Проведены четыре серии научных исследований. Обследовано 80 студентов 1-2 курса ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова».

Девушки были разделены на четыре группы: иногородние, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно оздоровительной аэробикой (1 группа); городские студенты, занимающиеся физической культурой в рамках учебного расписания и дополнительно оздоровительной аэробикой (2 группа); иногородние студенты, проживающие в общежитии, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (3 группа); городские студенты, занимающиеся физической культурой только в рамках учебного расписания (4 группа).

Методы исследования. Для оценки физического развития использовали антропометрические показатели: роста (Р), массы тела (МТ), окружности

грудной клетки (ОГК), силы кисти, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). В ходе исследования рассчитывали относительные значения показателей физического развития: весо-ростовой индекс (ВРИ), жизненный индекс (ЖИ).

Для изучения состояния сердечно-сосудистой системы определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД). Для выявления особенностей ответной реакции организма студентов на стандартную физическую нагрузку проводили тестирование (проба Мартине). Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы оценивали по методике А.П. Берсеновой.

Анализ данных, полученных в результате исследований, показывает, что значения показателей роста студентов превышали границу средних величин таблицы стандартов. Так, в 1-й группе эти значения составили в первом семестре $161,4 \pm 1,5$ см, во втором – $161,9 \pm 1,0$, в третьем – $162,3 \pm 0,4$, в четвертом – $162,9 \pm 0,3$; во 2-й – $163,7 \pm 0,8$, $164,7 \pm 0,5$, $164,9 \pm 0,4$ и $165,2 \pm 0,4$; в 3-й – $160,5 \pm 1,1$, $160,8 \pm 1,2$, $162,0 \pm 1,0$ и $162,3 \pm 1,1$; в 4-й – $156,6 \pm 1,0$, $158,3 \pm 0,8$, $158,9 \pm 1,2$ и $159,2 \pm 1,0$ см соответственно. В ходе эксперимента наблюдалось увеличение показателей роста во всех группах в среднем на 2 см.

Значения массы тела у студенток 1-й группы в первой серии эксперимента составляли $51,2 \pm 1,2$ кг, во второй – $53,8 \pm 1,5$, в третьей – $52,4 \pm 1,1$ и в чет-

вертой – $50,9 \pm 1,1$; во 2-й – $57,0 \pm 1,0$, $58,9 \pm 1,2$, $57,2 \pm 0,9$ и $56,7 \pm 0,8$; в 3-й – $53,9 \pm 1,4$, $53,5 \pm 0,6$, $54,6 \pm 1,2$ и $55,5 \pm 0,9$; в 4-й – $50,7 \pm 1,1$, $56,6 \pm 1,4$, $55,2 \pm 1$ и $53,9 \pm 0,9$ кг соответственно. Вес студенток волнообразно снижался в 1 и 2-й группах, а в 3 и 4-й группах увеличивался от первого к четвертому семестру.

Нормальные значения весоростового индекса (ВРИ) составляют 325-375 г/см. У студентов 1 и 2-й групп в ходе исследования наблюдалось снижение значений ВРИ, а у студентов 3 и 4-й групп, напротив, увеличение. Так, показатели ВРИ в 1-й группе в первом семестре составляли $326 \pm 6,5$ г/см, во втором – $335 \pm 8,7$, в третьем – $322 \pm 5,5$, в четвертом – $312 \pm 5,4$; во 2-й группе – $348 \pm 7,0$, $348 \pm 8,0$, $346 \pm 6,3$ и $343 \pm 6,1$; в 3-й – $335 \pm 6,4$, $337 \pm 4,3$, $337 \pm 5,9$ и $341 \pm 5,6$; в 4-й – $308 \pm 7,6$, $323 \pm 8,0$, $347 \pm 7,9$ и $338 \pm 7,7$ г/см соответственно.

Значения показателей окружности грудной клетки (ОГК) студенток превышали границу средних величин таблицы стандартов и составляли в 1-й группе в первом семестре $85,0 \pm 1,3$ см, во втором – $86,4 \pm 1,4$, в третьем – $84,8 \pm 0,9$, в четвертом – $86,5 \pm 1,0$; во 2-й – $84,1 \pm 1,0$, $83,8 \pm 1,8$, $83,3 \pm 1,1$ и $85,0 \pm 0,9$; в 3-й – $80,9 \pm 0,4$, $82,8 \pm 0,4$, $81,9 \pm 1,2$ и $82,9 \pm 0,9$; в 4-й – $82,2 \pm 0,9$, $85,1 \pm 1,0$, $84,2 \pm 1,1$ и $84,9 \pm 0,8$ см соответственно.

Сила левой и правой кистей у студенток 1 и 2-й групп увеличилась к концу эксперимента, в то время как у

девушек 3 и 4-й групп эти показатели в течение всего срока исследования изменились незначительно.

Параметры внешнего дыхания во всех группах имели тенденцию к увеличению. В 1-й группе студенток ЖЕЛ в первом семестре составляла $2756 \pm 65,0$ мл, к концу второго – $2800 \pm 41,6$, в третьем – $3000 \pm 36,3^*$, в четвертом – $3105 \pm 45,0^*$; во 2-й – $2995 \pm 87,0$, $3005 \pm 54,1$, $3178 \pm 43,2^*$ и $3250 \pm 37,2^*$; 3-й – $2780 \pm 52,1$, $2792 \pm 69,0$, $2896 \pm 47,6^*$ и $3000 \pm 44,5$; 4-й – $2835 \pm 33,1$, $2992 \pm 70,9^*$, $3061 \pm 33,6$ и $3112 \pm 41,7^*$ мл соответственно.

Значения жизненного индекса (ЖИ) в 1-й группе студентов в первом семестре составляли $52,5 \pm 1,2$ мл/кг, во втором – $53,3 \pm 1,7$, в третьем – $57,3 \pm 1,2$, в четвертом – $61,0 \pm 0,9$; во 2-й – $53,1 \pm 1,1$, $51,1 \pm 1,1$, $55,6 \pm 1,0$ и $57,3 \pm 1,0$; 3-й – $52,5 \pm 1,5$, $53,0 \pm 1,6$, $53,0 \pm 1,3$ и $54,1 \pm 1,0$; 4-й – $53,8 \pm 1,4$, $52,1 \pm 1,0$, $55,5 \pm 0,9$ и $57,7 \pm 1,1$ мл/кг соответственно. Нормальные значения жизненного индекса для женщин составляют не менее 55 мл/кг. В нашем случае во всех группах в первой серии эксперимента значение ЖИ ниже нормы. Во второй серии эксперимента во 2 и 4-й группах наблюдается снижение показателей ЖИ. В третьей и четвертой сериях эксперимента наблюдается повышение показателей ЖИ.

В результате исследований установлено, что показатели ЧСС в покое у девушек 1 и 3-й групп имели тенденцию

к снижению в течение учебного года. Так, у студентов 1-й группы среднее значение ЧСС в первом семестре составляло $76,3 \pm 1,5$ уд/мин, в конце второго – $74,3 \pm 1,8$ уд/мин, в третьем – $72,2 \pm 1,3$, в четвертом $70,0 \pm 1,0$ уд/мин. Во 2-й группе значение ЧСС в покое составляло $78,1 \pm 1,7$, $78,2 \pm 1,9$, $70,9 \pm 1,4$ и $69,1 \pm 1,1$; в 3-й – $82 \pm 1,6$, $73,0 \pm 2,8$, $70,3 \pm 2,0$ и $69,1 \pm 1,1$; в 4-й – $75,5 \pm 1,3$, $76,0 \pm 1,9$, $72,4 \pm 2,0$ и $71,9 \pm 1,5$ уд/мин соответственно. Отмечено, что уровень ЧСС у представительниц всех групп незначительно превышал среднее значение.

Показатели АД в покое находились в пределах нормы. У студентов 1-й группы значение систолического артериального давления (САД) в первом семестре составляло $109 \pm 2,0$, диастолического артериального давления (ДАД) – $70 \pm 2,1$ мм рт. ст.; во втором – $102 \pm 1,8$ и $67 \pm 1,4$, в третьем – $100,3 \pm 1,0$ и $65,2 \pm 1,1$, в четвертом – $101,1 \pm 0,9$ и $66,1 \pm 0,8$; во 2-й группе – $108 \pm 2,1$ и $68 \pm 1,2$, $104 \pm 1,5$ и $68 \pm 1,4$, $102,4 \pm 1,1$ и $66,4 \pm 1,1$, $101,2 \pm 0,7$ и $65,2 \pm 0,4$; в 3-й – $106 \pm 2,2$ и $67 \pm 1,2$, 98 ± 2 и $62 \pm 1,3$, $105,4 \pm 1,2$ и $68,2 \pm 1,5$, $104,5 \pm 1,1$ и $66,2 \pm 0,9$; в 4-й – $103 \pm 1,3$ и $64 \pm 0,9$, $106 \pm 2,4$ и $69 \pm 1,3$, $102,4 \pm 1,7$ и $66,3 \pm 1,1$, $104,3 \pm 1,1$ и $65,1 \pm 1,0$ мм рт. ст. соответственно.

Для выявления особенностей ответной реакции организма студенток исследуемых групп на стандартную физическую нагрузку в каждом семестре

проводили тестирование (проба с 20 приседаниями).

В результате исследований выявлено, что среднее значение ЧСС после нагрузки у студентов 1-й группы в первом семестре составляло $122,1 \pm 1,9$ уд/мин, а в конце второго – $118,0 \pm 3,5^*$, в третьем – $103,3 \pm 1,9$, в четвертом – $102,1 \pm 1,1$; во 2-й – $121,0 \pm 1,88$, $112,0 \pm 3,9^*$, $105,2 \pm 1,7$ и $102,3 \pm 0,9$; в 3-й – $113,0 \pm 3,2$, $110,0 \pm 3,7$, $109,3 \pm 1,1$ и $107,5 \pm 0,9$; в 4-й – $119,0 \pm 4,4$, $116,0 \pm 3,1$, $111,7 \pm 1,2$ и $110,2 \pm 0,5$ уд/мин соответственно.

Значение систолического артериального давления (САД) после нагрузки у студентов 1-й группы в первом семестре составляло $124,0 \pm 2,2$, диастолического артериального давления (ДАД) – $72,0 \pm 1,5$ мм рт. ст.; во втором – $118,0 \pm 2,4^*$ и $65,6 \pm 1,1$, в третьем – $114,3 \pm 1,7$ и $67,1 \pm 1,3$, в четвертом – $111,2 \pm 1,6$ и $67,1 \pm 1,0$; во 2-й группе – $109,0 \pm 2,1$ и $69,0 \pm 1,3$, $109,0 \pm 2,2$ и $70,0 \pm 1,7$, $106,2 \pm 1,4$ и $68,1 \pm 1,4$, $106,1 \pm 1,2$ и $67,2 \pm 1,6$; в 3-й – $117,0 \pm 1,7$ и $70,0 \pm 1,3$, $118,0 \pm 1,2$ и $80,0 \pm 1,9$, $116,4 \pm 1,3$ и $69,2 \pm 1,8$, $115,1 \pm 1,2$ и $68,3 \pm 1,6$; в 4-й – $114,0 \pm 2,4$ и $70,5 \pm 1,2$, $117,0 \pm 2,4$ и $74,5 \pm 1$, $115,1 \pm 1,9$ и $70,6 \pm 0,4$, $114,3 \pm 1,8$ и $69,1 \pm 1,0$ мм рт. ст. соответственно.

Установлено, что средний прирост ЧСС на стандартную нагрузку не превышал 50 процентов от исходного уровня, что свидетельствует об адекватной реакции ССС на данную нагруз-

ку и является показателем благоприятного значения адаптивных процессов в режиме физиологического оптимума организма. Значения АД находились в пределах колебаний физиологической нормы.

Адаптационный потенциал (АП) сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивали по методике А.П. Берсеновой. Значения адаптационного потенциала у студенток 1-й группы в первой серии эксперимента составляли $1,83 \pm 0,05$, во второй – $1,74 \pm 0,04^*$, в третьей – $1,64 \pm 0,02$, в четвертой – $1,61 \pm 0,01$. Во 2-й группе эти показатели составляли $1,84 \pm 0,06$, $1,64 \pm 0,06^*$, $1,68 \pm 0,04$ и $1,63 \pm 0,03$; в 3-й – $1,87 \pm 0,12$, $1,57 \pm 0,04^*$, $1,74 \pm 0,01$ и $1,73 \pm 0,05$; в 4-й группе – $1,7 \pm 0,4$, $1,85 \pm 0,6$, $1,74 \pm 0,09$ и $1,75 \pm 0,10$ соответственно. Показатели АП всех групп находились в зоне неполной или частичной адаптации.

Для оценки гематологического профиля использовали следующие показатели: концентрацию эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина, скорость оседания эритроцитов (СОЭ), цветной показатель (ЦП). Установлено, что число эритроцитов у студенток 1-й группы в первом семестре составляло $4,4 \pm 0,3$ млн./мкл, во втором – $4,1 \pm 0,2$, в третьем – $4,5 \pm 0,1$, в четвертом – $4,6 \pm 0,1$; во 2-й – $4,5 \pm 0,4$, $4,2 \pm 0,2$, $4,6 \pm 0,2$, $4,6 \pm 0,1$; в 3-й – $4,4 \pm 0,2$, $4,2 \pm 0,2$, $4,4 \pm 0,1$, $4,4 \pm 0,1$; в 4-й – $4,6 \pm 0,6$, $4,4 \pm 0,3$, $4,6 \pm 0,2$, $4,6 \pm 0,2$ млн./мкл соответственно. Значения ко-

личества лейкоцитов для девушек 1-й группы в первом семестре – $5,6 \pm 0,2$ тыс./мкл, во втором – $4,7 \pm 0,3$, в третьем – $4,9 \pm 0,1$, в четвертом – $5,0 \pm 0,1$; во 2-й – $4,9 \pm 0,2$, $4,8 \pm 0,2$, $5,0 \pm 0,1$, $5,0 \pm 0,0$; в 3-й – $4,9 \pm 0,3$, $4,9 \pm 0,2$, $5,0 \pm 0,2$, $5,0 \pm 0,1$; в 4-й – $5,3 \pm 0,5$, $5,0 \pm 0,3$, $5,3 \pm 0,3$, $5,3 \pm 0,4$ тыс./мкл соответственно. Уровень гемоглобина студентов 1-й группы составлял в первом семестре $132,9 \pm 1,3$ г/л, во втором – $131,2 \pm 1,1$, в третьем – $137,7 \pm 1,0$, в четвертом – $138,8 \pm 1,0$; во 2-й – $137,3 \pm 2,1$, $133,7 \pm 2,4$, $139,2 \pm 1,9$, $138,9 \pm 1,1$; в 3-й – $135,0 \pm 2,0$, $134,1 \pm 1,9$, $137,2 \pm 1,3$, $137,1 \pm 1,2$; в 4-й – $138,0 \pm 2,0$, $137,6 \pm 1,7$, $138,6 \pm 1,9$, $139,0 \pm 1,8$ г/л соответственно. Установлено, что число эритроцитов, количество лейкоцитов, уровень гемоглобина у девушек всех исследованных групп на протяжении эксперимента находилось в пределах

колебаний физиологической нормы и волнообразно нарастало по мере их взросления.

Выводы. В результате проведенных исследований были выявлены изменения морфофункционального состояния организма девушек-студентов младших курсов с учетом разных уровней двигательной активности. Установлено, что в течение первых двух лет обучения в вузе у студентов, получавших дополнительную физическую нагрузку, имело место улучшение показателей физического развития и состояния кардиореспираторной системы по сравнению с ровесницами, занимавшимися физической культурой только в рамках учебного расписания, что может свидетельствовать о более успешной адаптации девушек 1 и 2-й групп к обучению.

Список литературы

1. Колесникова О.Б., Алтынова Н.В. Особенности морфофункционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 121-124.
2. Колесникова О.Б. Особенности адаптации студенток сельской и городской местности к условиям обучения в вузе при разных режимах двигательной активности: дисс. ... канд. биол. наук. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2010.
3. Колесникова О.Б. Специфичность адаптации студенток сельской и городской местности к режиму обучения в вузе при разных уровнях двигательной активности // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2010. – № 4 (68). – С. 90-93.
4. Колесникова О.Б., Здобнова О.А., Данилова Л.О. Сравнительный анализ физического развития и функционального состояния организма студенток младших курсов чувашского государственного университета // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: мат. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2015. – С. 91-96.
5. Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н. Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимов двига-

тельной активности // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: мат. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб, 2018. – С. 211-213.

6. Пьянзин А.И. Формирование функциональных систем как основа адаптации организма спортсмена к нагрузкам // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1 (Т. 2). – С. 33–45.

7. Пьянзин А.И. Теория функциональных систем в спортивной подготовке. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – 82 с.

8. Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Пьянзина Н.Н. Совершенствование процесса физического воспитания на основе применения «Физиологического портрета студента вуза» // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45-47.

References

1. Kolesnikova O.B., Altynova N.V. Osobennosti morfo-funkcional'nogo sostoyaniya organizma studentov mladshih kursov pri razlichnyh rezhimakh dvigatel'noj aktivnosti // Uchenye zapiski Kazanskoj gosudarstvennoj akademii veterinarnoj mediciny im. N.E. Bauman. – 2018. –Т. 234. № 2. – S. 121-124.

2. Kolesnikova O.B. Osobennosti adaptacii studentok sel'skoj i gorodskoj mestnosti k usloviyam obucheniya v vuze pri raznyh rezhimakh dvigatel'noj aktivnosti / diss. na soisk. uch. Step. kand. biol. nauk.: – Cheboksary: CHuvashskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. I.YA. YAKovleva, 2010.

3. Kolesnikova O.B. Specifichnost' adaptacii studentok sel'skoj i gorodskoj mestnosti k rezhimu obucheniya v vuze pri raznyh urovnyah dvigatel'noj aktivnosti // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I.YA. Yakovleva. – 2010. – № 4 (68). – S. 90-93.

4. Kolesnikova O.B., Zdobnova O.A., Danilova L.O. Sravnitel'nyj analiz fizicheskogo razvitiya i funkcional'nogo sostoyaniya organizma studentok mladshih kursov chuvashskogo gosudarstvennogo universiteta, // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: puti ih realizacii: mat. nauch.-prakt. konf. – Cheboksary, 2015. – S. 91-96.

5. Kolesnikova O.B., P'yanzina N.N. Issledovanie funkcional'nogo sostoyaniya organizma i adaptivnyh processov v zavisimosti ot zhilishchno-bytovyh uslovij i raznyh rezhimov dvigatel'noj aktivnosti // Aktual'nye problemy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta: mat. Vseross.j nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. – SPb, 2018. – S. 211-213.

6. P'yanzin A.I. Formirovanie funkcional'nyh sistem kak osnova adaptacii organizma sportsmena k nagruzkam // Nauka i sport: sovremennye tendencii. – 2014. – № 1 (Т. 2). – S. 33–45.

7. P'yanzin A.I. Teoriya funkcional'nyh sistem v sportivnoj podgotovke . CHEboksary : CHuvash. gos. ped. un-t, 2016. – 82 s.

8. Talanceva V.K. Altynova N.V., N.N. P'yanina. Sovershenstvovanie processa fizicheskogo vospitaniya na osnove primeneniya «Fiziologicheskogo portreta studenta vuza» // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2020. – № 4. – S. 45-47.

Для ссылки: Колесникова О.Б. Исследование динамики морфофункциональных показателей обучающихся в зависимости от различных режимов физической активности // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 65–71.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11017

УДК 796.853.26

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ
ЮНЫХ КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ**

И.П. Панова, С.Ф. Панов, Р.А. Кемза, П.А. Цуканов

В статье рассматривается проблема развития подвижности нижних конечностей каратистов, так как специфика каратэ – это наличие большого арсенала (до 70%) широкоамплитудных ударов ногами, которые примерно в пять раз сильнее ударов руками. Показаны результаты проведенного исследования по изучению эффективности внедрения технологии развития подвижности тазобедренных суставов у юных каратистов средствами фитнес-йоги. Выявлена взаимосвязь между техникой выполнения ударов ногами и соответственно уровнем развития подвижности тазобедренных суставов.

***Ключевые слова:** юные каратисты, тазобедренный сустав, подвижность, фитнес-йога.*

**TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF MOBILITY OF THE HIP JOINTS
OF YOUNG KARATISTS BY MEANS OF FITNESS YOGA
AS A FACTOR OF IMPROVEMENT OF SHOCK TECHNIQUE**

I.P. Panova, S.F. Panov, R.A. Kemsas, P.A. Tsukanov

The article deals with the problem of developing the mobility of the lower limbs of karate players, since the specifics of karate are the presence of a large Arsenal (up to 70%) of wide-amplitude kicks, which are about five times stronger than punches. The results of a study on the effectiveness of the introduction of technology for developing hip mobility of young karateka by means of fitness yoga are shown. The relationship between the technique of performing kicks and, accordingly, the level of development of mobility of the hip joints is revealed.

Keyword: young karateka, hip joint, mobility, fitness yoga.

Введение. В 2016 г. МОК (Международный олимпийский комитет) принял решение включить в программу Олимпийских игр дополнительные виды спорта, в перечень которых входит каратэ.

В результате этого на сегодняшний момент во всем мире наблюдается повышенный интерес исследователей и практиков к данному виду спортивной деятельности. Следовательно, возрастает необходимость в более детальной

разработке научно-методической базы спортивной подготовки каратистов с целью достойной конкуренции национальных команд на международной спортивной арене.

Однако на основании данных, полученных исследователями в области каратэ, можно с уверенностью говорить об огромном количестве нерешенных проблем многолетней подготовки спортсменов-каратистов и особенно в детском возрасте [1].

В частности, одной из таких проблем является развитие подвижности нижних конечностей, так как специфика каратэ – это наличие большого арсенала (до 70%) широкоамплитудных ударов ногами, которые примерно в пять раз сильнее ударов руками [3].

В каратэ особую сложность у юных спортсменов младшего школьного возраста представляет достаточно небольшая подвижность нижних конечностей, которая в итоге приводит к невысокой эффективности ударов ногами по высоко и далеко расположенным целям [4].

Как известно, тренировочная система по увеличению подвижности в суставах имеет многовековую историю.

Наибольшей популярностью пользуется фитнес-йога, объединяющая в целостную систему энергетические, психологические и физиологические ресурсы организма занимающегося [2].

Простой визуальный анализ показывает, что 90% базовых асан (всего

приблизительно 84000 асан) направлены на увеличение подвижности суставов, гибкости позвоночного столба, растягивания мышц и связок.

Цель исследования – изучить влияние разработанных комплексов фитнес-йоги, направленных на развитие подвижности тазобедренных суставов каратистов 9-10 лет в рамках тренировочных занятий.

Методы исследования. **Для диагностики уровня развития подвижности тазобедренных суставов каратистов 9-10 лет нами были отобраны следующие контрольные испытания: «поперечный шпагат», «продольный шпагат», «наклон туловища вперед из положения стоя на полу», «сгибание в тазобедренном суставе», «пронация в тазобедренном суставе», «супинация ноги в тазобедренном суставе».**

Для определения уровня развития технической подготовленности по освоению техники приемов борьбы дзюдо в зависимости от уровня развития подвижности в тазобедренных суставах нами использовался тест «йоко гери (удар в бок).

В исследовании участвовали 18 спортсменов 9-10-летнего возраста, занимающихся каратэ. В нашей группе проводились по четыре учебно-тренировочных занятия в неделю длительностью по 1,5 часа.

Подготовительная и основная часть тренировок проводилась по традиционной схеме, т.е. по плану, утвер-

жденному тренерским составом детско-юношеской спортивной школы.

В заключительной части наших занятий в течение 15 минут наши испытуемые выполняли разработанный нами комплекс упражнений фитнес-йоги, направленный на развитие подвижности тазобедренных суставов юных спортсменов-каратистов.

В данный комплекс входили следующие асаны: Анджанейасана; Маласана; Прасарита Падоттанасана; Паршвоттанасана; Вирахдрасана III; Поза голубя; Супта Гомукхасана; Гомукхасана – «коровья морда»; Ширшасана – наклон сидя; Бхадрасана – «поза, приносящая благо»; Яну Сирсасана Викаршасана – лучник растягивает лук; Йога-мудра – символ единения Сил; Ардха Матсиендрасана; Ананда Баласана; Падмасана.

Основное отличие при выполнении упражнений из комплекса на протяжении всего периода исследования было в длительности времени удержания асан. На первых занятиях ребята лишь пытались повторять правильность выполнения асан. Затем к декабрю длительность удержания асан доходило до 10-15 с, а уже к марту следующего года – до 50-60 с.

Основным методическим условием выполнения асан фитнес-йоги было соблюдение правильного дыхания.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполненное нами педагогическое исследование позволило получить определенную картину изменения показателей подвижности тазобедренных суставов юных каратистов.

Таблица – Динамика показателей подвижности тазобедренных суставов каратистов 9-10-лет (n=18) в ходе исследования

№	Контрольные испытания		Этапы исследования		p
			до	после	
1	Поперечный шпагат, см		20,3±3,7	5,2±2,2	<0,01
2	Продольный шпагат, см	правой ногой	23,1±3,4	7,5±2,2	<0,01
		левой ногой	28,5±3,1	11,1±2,7	<0,1
3	Наклон туловища вперед из положения стоя на полу, балл		2,6±0,4	4,2±0,2	<0,05
4	Сгибание в тазобедренном суставе,	правая нога	67,5±3,8	88,3±3,1	<0,05
		левая нога	62,1±3,5	75,4±3,0	<0,05
5	Пронация в тазобедренном суставе, см	правая нога	8,7±1,1	3,1±0,5	<0,05
		левая нога	9,3±0,9	4,2±0,6	<0,05
6	Супинация в тазобедренном суставе, см	правая нога	7,3±0,7	3,1±0,3	<0,05
		левая нога	8,2±0,9	4,0±0,5	<0,05

Примечание p – достоверность по t-критерию Стьюдента для независимых групп; n – количество испытуемых.

Из данных, приведенных в таблице, установлено, что результаты по всем контрольным испытаниям у юных спортсменов изменились в сторону улучшения, которые носят достоверный характер ($p < 0,01-0,05$).

Нами представлены приросты результатов контрольных испытаний в

процентном отношении до и после исследования, отраженные на рисунке 1 для более наглядного восприятия эффективности внедрения экспериментальной программы в учебно-тренировочный процесс юных каратистов.

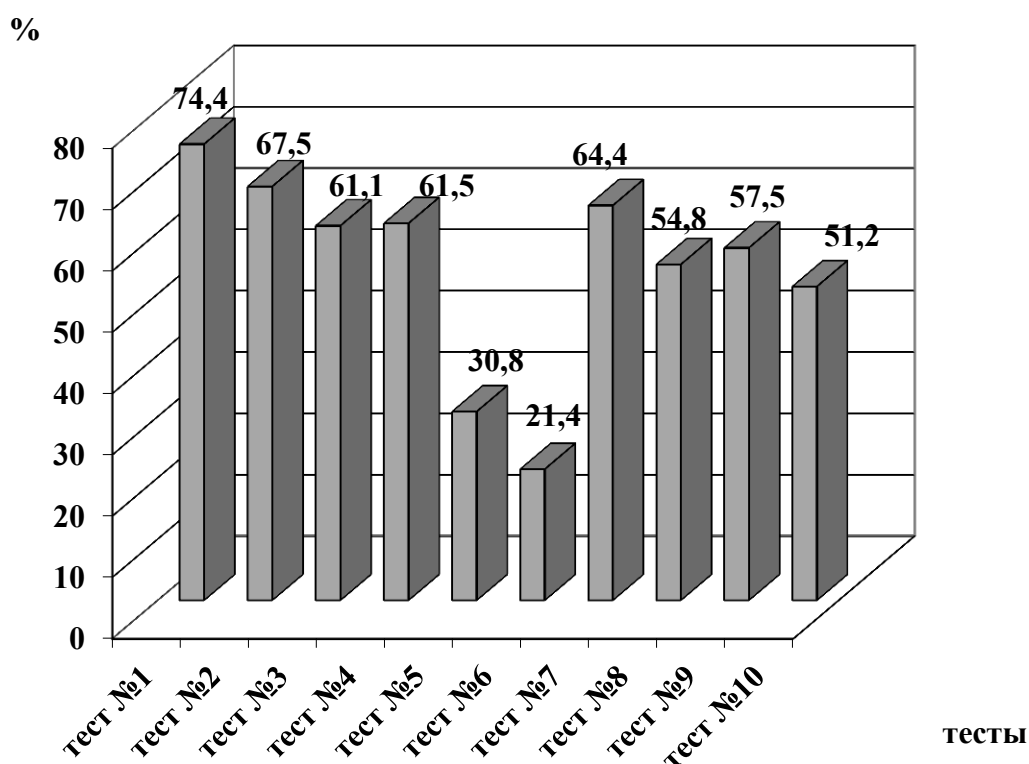


Рисунок 1 – Динамика изменений показателей подвижности в тазобедренных суставах каратистов в %-отношении в ходе исследования

Примечание: тест №1 – поперечный шпагат; тест №2 – продольный шпагат правой ногой; тест №3 – продольный шпагат левой ногой; тест №4 – наклон туловища вперед из положения стоя на полу; тест №5 – сгибание в тазобедренном суставе правой ноги; тест №6 – сгибание в тазобедренном суставе левой ноги; тест №7 – пронация в тазо-

бедренном суставе правой ноги; тест №8 – пронация в тазобедренном суставе левой ноги; тест №9 – супинация в тазобедренном суставе правой ноги; тест №10 – супинация в тазобедренном суставе левой ноги.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс по каратэ разработанных комплексов фитнес-йоги, направленных

на развитие подвижности тазобедренных суставов, позволило улучшить показатели в среднем значении в исследовательской группе на 54,5%.

Следующим этапом нашего исследования было тестирование выполнения ударов ногами «Йоко ге».

На рисунке 2 проиллюстрировано количество попаданий по мишени правой и левой ногой в процентном отношении от общего количества ударов.

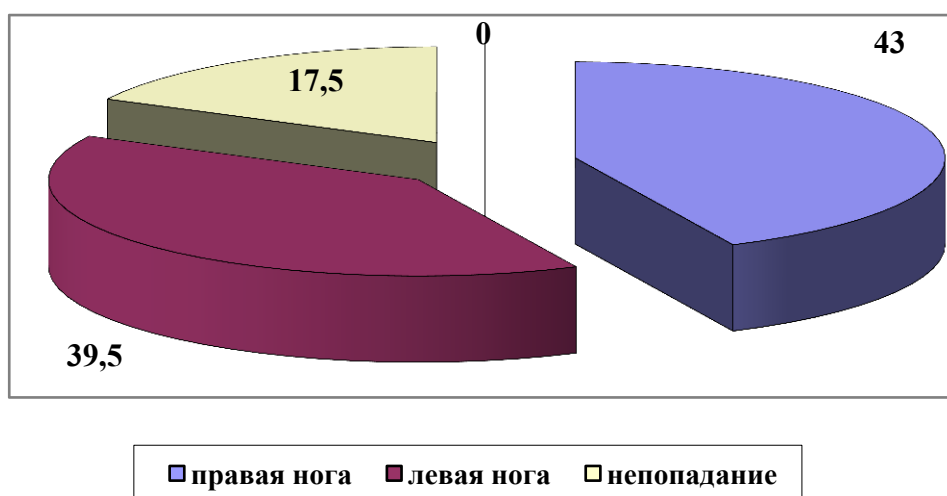


Рисунок 2 - Количество попаданий по мишени правой и левой ногой в процентном отношении от общего количества ударов

Мы получили следующую картину: если из 20 ударов по мишени правой и левой ногой среднегруппное попадание до эксперимента составляло всего лишь $7,4 \pm 0,8$ раза, то после исследования данный показатель улучшился на 9,1 раза и составил $16,5 \pm 0,4$ раза.

Количество попаданий по мишени правой ногой из 10 ударов выросло с 4,3 раза до 8,6 раза; количество попаданий по мишени правой ногой из 10

ударов левой ногой – с 3,1 раза до 7,9 раза.

Выводы. Таким образом, данные нашего исследования позволяют сделать вывод: внедрение экспериментальной программы на основе фитнес-йоги в учебно-тренировочный процесс способствует развитию подвижности тазобедренных суставов, вследствие чего повышается уровень технической подготовленности каратистов 9-10 лет.

Список литературы

1. **Алхасов Д.С.** Структура тренировочных средств различной направленности на этапе начальной подготовки в косики каратэ: автореф. дис. ... к.п.н. – М., 2007. – 24 с.
2. **Медведева А.С., Кружков Д.А.** Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания в вузе // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2017. – №2. – С. 59-64.
3. **Планирование спортивной тренировки в каратэ:** монография / М.В. Крысин и [др.]. – М.: Компания Спутник, 2008. – 173 с.
4. **Сасовец Н.А.** Развитие общей гибкости и способы разработки подвижности пояса нижних конечностей в традиционном карате // Профессиональное развитие педагога: Материалы второй Международной научно-практической конференции. – 2017. – Иркутск: ство: Аспринт, 2017. – С. 140-143.

References

1. **Alxasov D.S.** Struktura trenirovochny`x sredstv razlichnoj napravlenosti na e`tape nachal`noj podgotovki v kosiki karate`: avtoref. dis. ... k.p.n. – M., 2007. – 24 s.
2. **Medvedeva A.S., Kruzhkov D.A.** Primenenie asan fitness-jogi v sisteme fizicheskogo vospitaniya v vuze // Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo texnologicheskogo universiteta. – 2017. – №2. – S. 59-64.
3. **Planirovanie sportivnoj trenirovki v karate:** monografiya / M.V. Kry`sin i [dr.]. – M.: Kompaniya Sputnik, 2008. – 173 s.
4. **Sasovecz N.A.** Razvitie obshhej gibkosti i sposoby` razrabotki podvizhnosti poyasa nizhnix konechnostej v tradicionnom karate // Pprofessional`noe razvitie pedagoga: Materialy` vtoroj Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – 2017. – Irkutsk: Izdatel`stvo: Asprint, 2017. – S. 140-143.

Для ссылки: Панова И.П., Панов С.Ф., Кемза Р.А., Цуканов П.А. Технология развития подвижности тазобедренных суставов юных каратистов средствами фитнес-йоги как фактор повышения ударной техники // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 72–77.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11018

УДК 796.015.682

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КОНДИЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 8–10 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИХ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ

С.С. Косьянеко, Н.А. Косьяненко, В.А. Кашкаров

В статье рассматриваются вопросы контроля кондиционной подготовленности юных тхэквондистов при обучении базовой технике. Сравнительный анализ результатов тестов показал положительную динамику данных на трёх этапах исследования ($p < 0,05$). Отмечена положительная динамика данных педагогического контроля на трёх этапах экспериментального исследования юных тхэквондистов по всем тестам, а достоверные приросты показателей кондиционных способностей в 3-м этапе говорят об эффективности данной подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: педагогический контроль, кондиционная подготовка, тхэквондо, базовая техника.

PEDAGOGICAL CONTROL OVER THE CONDITIONAL TRAINING OF YOUNG TAEKWONDO-SPORTSMEN AGED 8-10 WHILE TEACHING THEM BASIC TECHNIQUE

S.S. Kosjanenko, N.A. Kosjanenko, V.A. Kashkarov

The article deals with the issues of control over the conditional training of young taekwondo practitioners while teaching them basic techniques. Comparative analysis of the test results showed positive dynamics of data at three stages of the study ($p < 0.05$). There was a positive dynamics of data on pedagogical control at three stages of the experimental study of young taekwondists in all tests, and reliable increase in indicators of conditioning abilities in the third stage indicates the effectiveness of conditioning training during the training process.

Keywords: pedagogical control, standard preparation, taekwondo, basic equipment.

Актуальность. Современный уровень развития тхэквондо предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. Изучению ведущих факторов, обуславливающих уровень спортивного мастерства, посвящён ряд работ, результаты которых свидетельствуют о том, что «...высокий уровень

функциональных возможностей организма и физической подготовленности тхэквондистов во многом определяет их способность эффективно и с высокой степенью надежности использовать технико-тактические действия в ходе соревновательной деятельности» [5; 6].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что физическая подготовленность единоборца является одним из важнейших факторов, определяющих уровень достижений спортсмена [1; 2; 7]. По мнению В.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина «...чисто избирательного совершенствования какой-либо одной стороны подготовленности часто просто не существует. А в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на совершенствование многих сторон подготовленности и физических качеств. Поэтому для более полного понимания содержания физической подготовки условно принято разделять ее на проблемы совершенствования отдельных физических (двигательных) качеств: силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей» [7].

Наиболее распространённой классификацией физических (двигательных) способностей является их систематизация на два больших класса – класс кондиционных (силовые, скоростные, выносливость, гибкость и все-

возможные их сочетания) и координационных способностей [1]. Таким образом, можно говорить о координационной и кондиционной подготовке в учебно-тренировочном процессе спортсмена.

Кондиционная подготовка является основой физической подготовки и занимает важнейшее место в системе спортивной подготовки единоборца, т. к. обеспечивает развитие силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости и способствует закреплению рациональной спортивной техники [8].

Решением конкретных задач кондиционной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов может служить система педагогического контроля, т. к. на основе его данных вносятся соответствующие коррективы в методы и средства подготовки.

Одной из определяющих и важных задач педагогического контроля юных спортсменов является определение уровня физической подготовленности [4].

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречий:

- между объективной необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов за счёт совершенствования кондиционной подготовки, с одной стороны, и отсутствием досто-

верных данных о динамике кондиционных способностей – с другой;

- имеющимся современными формами и методами кондиционной подготовки в тхэквондо юных спортсменов и возможностью их использования, опираясь на достоверную своевременную информацию о кондиционной подготовленности.

Цель исследования – определить уровень и динамику кондиционной подготовленности тхэквондистов 8 – 10 лет при обучении базовой технике средствами педагогического контроля.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось в течение 2018–2020 гг. на базе ГАУ РО «СШОР Академия единоборств» г. Рязани и выполнялось в три этапа.

Всего было протестировано 30 испытуемых 8–10 лет, занимающихся тхэквондо. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Проведённый педагогический выявляющий эксперимент включал три этапа. Первый – тестирование, проводимое с целью определения исходного уровня и показателей кондиционных способностей. На втором этапе проводилось тестирование конди-

ционных способностей в установочном мезоцикле. Третий этап включал тестирование в базовом мезоцикле, проводимое с целью определения результатов эксперимента. Сравнительный анализ полученных данных позволил проследить динамику показателей кондиционных способностей.

Установочный и базовый мезоциклы состояли из шести недель учебно-тренировочных занятий. Недельный микроцикл состоял из трёх тренировочных занятий.

Примерное содержание учебно-тренировочного занятия группы детей 8–10 лет

Понедельник

1. Разминка.
2. «Угадайка» в тройке (лапы, бита):
 - по лапам с акцентом на голову по 1 мин × 5 подходов;
 - по бите с акцентом на силу и точность ударов по 1 мин × 5 подходов.

ЧСС выше 140 уд/мин.

3. Упражнения со скакалкой.

4. Заминка.

Среда

1. Разминка.
2. Обучение удару:
 - ап-чаги (прямой удар);
 - юп-чаги (боковой удар);
 - нерио-чаги (удар сверху-вниз).

Все задания выполняются в течение часа с большим интервалом отдыха до восстановления ЧСС 120 уд/мин.

3. Заминка.

Пятница

1. Разминка.
2. Игры на развитие скоростных качеств: «Салки», «Вороны и воробы», «Эстафеты».
3. Заминка.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический контроль является составной частью системы подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование любого вида подготовки (физическая, техническая и т. д.) невозможно без объективной информации, получаемой в процессе педагогического контроля.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход учебно-тренировочного процесса.

Среди двигательных способностей в тхэквондо особо выделяют скоростно-силовые – как основной фактор надёжности выполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях [3]. Отличительной особенностью технического мастерства в тхэквондо является наличие ши-

рокого комплекса сложных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способностей к проявлению взрывных усилий и обладающих определенной приспособительной вариативностью к переменным соревновательным условиям. В то же время характерным является высокий уровень развития способности противостоять утомлению без снижения эффективности технических и тактических действий и приёмов. Поэтому нами были отобраны тесты для измерения скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, имеющие высокий уровень надёжности и информативности с высокими показателями экономичности и практичности, которые предоставили возможность объективно оценивать уровень развития специфических кондиционных способностей.

Данные проведённого тестирования по отобраным тестам на трёх этапах эксперимента представлены на рисунках 1–3.

На рис. 1 отображены результаты теста «Челночный бег 3×8 м с касанием набивных мячей».

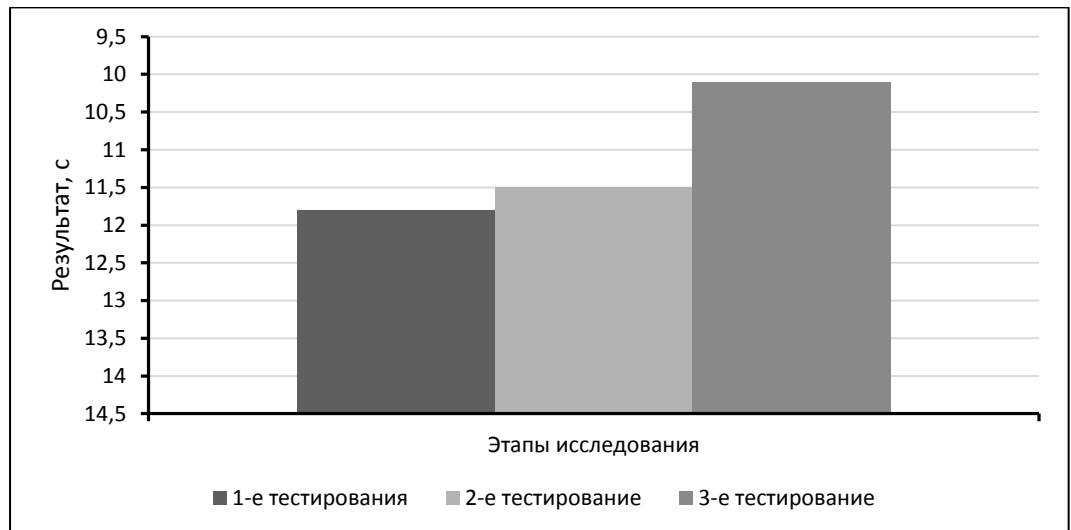


Рисунок 1 – Динамика показателей в челночном беге 3 × 8 м с касанием набивных мячей

По данному тесту прослеживается положительная динамика скоростно-силовых способностей на всех этапах эксперимента. Но межгрупповые различия показателей в 1 и 2-м этапах не достоверны, во 2 и 3-м этапах различия

достоверны, что говорит о действительном росте скоростно-силовых способностей в базовом мезоцикле.

На рис. 2. представлены результаты по тесту «прыжок в длину с места».

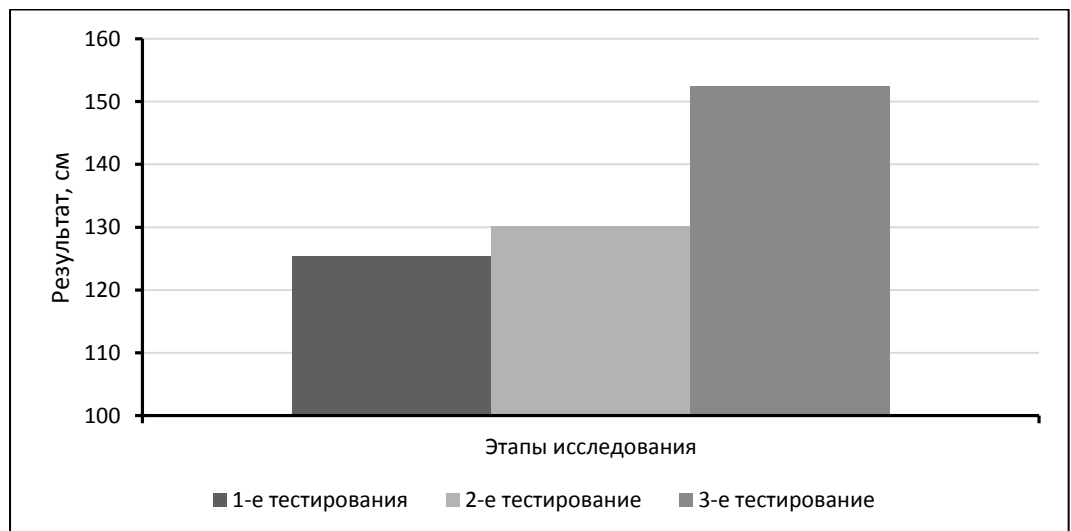


Рисунок 2 – Динамика показателей в прыжке в длину с места

Среднегрупповые данные при сравнительном статистическом анализе имеют положительную динамику на трёх этапах эксперимента. Достовер-

ный прирост показателей на 3 этапе (базовый мезоцикл) ($p < 0,05$) говорит о повышении уровня скоростно-силовых способностей.

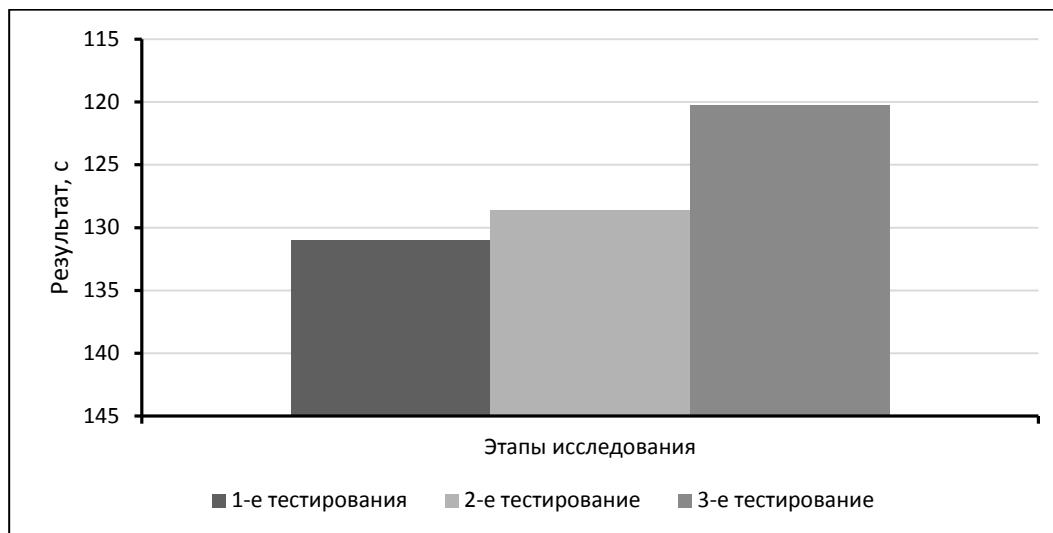


Рисунок 3 – Динамика показателей в челночном беге 30 × 8 м

Сравнительный анализ результатов теста «Челночный бег 30 × 8» показал положительную динамику данных на трёх этапах тестирования, а достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) в базовом мезоцикле констатируют заметное улучшение специальной выносливости.

Таким образом, отмечена положительная динамика данных педагогического контроля на трёх этапах экспериментального исследования юных тхэквондистов по всем тестам, а достоверные приросты показателей кондиционных способностей в 3-м этапе (базовый мезоцикл) говорят об эффективности кондиционной подготовки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Выводы:

1. Проведённый педагогический контроль позволил выявить динамику кондиционных способностей тхэквондистов 8 – 10 лет и констатировать ее положительную тенденцию на трёх этапах экспериментального исследования.

2. По тестам «Челночный бег 3 × 8 м с касанием набивных мячей», «Челночный бег 30 × 8 м», «Прыжок в длину с места» получен достоверный прирост результатов на 3-м этапе (базовый мезоцикл) по сравнению с аналогичными показателями на 2-м этапе (установочный мезоцикл), что позволяет говорить об эффективности кондиционной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. **Лях В.И.** Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-спорт, 2000. – 192 с.
2. **Лях В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
3. **Ильин Е.П.** Двигательные (физические) качества // Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – С. 76–92.
4. **Матвеев Л.П.** Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
5. **Набатникова М.Я.** Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. **Попов Г.И., Резинкин В.В., Акопян А.О.** Сопряжённая техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 42–45.
7. **Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.** Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ», 1995. – 448 с.
8. **Туманян Г.С.** Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: В 4 кн. – Кн. 4. – Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 1997. – 383 с.

References

1. **Lyach V.I.** Dvigatel`ny`e sposobnosti shkol`nikov: osnovy` teorii i metodiki razvitiya. – M.: Terra-sport, 2000. – 192 s.
2. **Lyach V.I.** Testy` v fizicheskom vospitanii shkol`nikov: posobie dlya uchitelya. – M.: ООО «Firma «Izdatel`stvo ACT», 1998. – 272 s.
3. **Il`in E.P.** Dvigatel`ny`e (fizicheskie) kachestva // Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – M.: Prosveshhenie, 1979. – S. 76–92.
4. **Matveev L.P.** Osnovy` sportivnoj trenirovki. – M.: Fizkul`tura i sport, 1977. – 271 s.
5. **Nabatnikova M. Ya.** Osnovy` upravleniya podgotovkoj yuny`x sportsmenov. – M.: Fizkul`tura i sport, 1982. – 280 s.
6. **Popov G.I., Rezinkin V.V., Akopyan A.O.** Sopryazhyonnaya texnicheskaya i fizicheskaya podgotovka v sportivny`x edinoborstvax // Teoriya i praktika fizicheskoy kul`tury`. – 2000. – № 7. – S. 42–45.
7. **Suslov F.P., Sy`ch V.L., Shustin B.N.** Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki. – M.: Izdatel`stvo «SAAM», 1995. – 448 s.
8. **Tumanyan G.S.** Sportivnaya bor`ba: teoriya, metodika, organizaciya tre-nirovki: uchebnoe posobie: V 4 kn. – Kn. 4. – Planirovanie i kontrol`. – M.: Sovetskij sport, 1997. – 383 s.

Для ссылки: Косьянеко С.С., Косьяненко Н.А., Кашкаров В.А. Педагогический контроль кондиционной подготовленности юных тхэквондистов 8–10 лет при обучении их базовой технике // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 78–84.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11023

УДК 796.082

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА И ЗДОРОВЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Симонов, Е.В. Волынская

В статье представлено исследование уровня общей и специальной физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля с нарушением слуха и здоровых борцов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, борцы с нарушением слуха, физическая подготовленность.

COMPARATIVE ANALYSIS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF WRESTLERS OF THE GREEK-ROMAN STYLE WITH HEARING IMPAIRMENT AND HEALTHY ATHLETES

A.A. Simonov, E.V. Volynskaya

The article presents a study of the level of general and special physical fitness of young Greco-Roman style wrestlers with hearing impairment and healthy wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, wrestlers with hearing impairment, physical fitness.

Борьба различных стилей является важным средством физического воспитания и подготовки человека к профессиональной деятельности и, кроме этого, очень популярна среди многих народов мира. Признанным в России видом единоборств является греко-римская борьба, которой занимаются школьники всех возрастов, юноши и взрослые. Борьба развивает такие двигательные качества как мышечную силу и мышечное чувство, нервно-

мышечную координацию, гибкость, а также статическое и динамическое равновесие. Кроме этого, греко-римская борьба содействует демонстрации нравственно-волевых качеств, которые, в том числе, обуславливают результативность тренировочных и соревновательных мероприятий, на которых выступают борцы разного возраста и уровня тренированности.

Двигательные навыки, приобретаемые во время тренировочного процес-

са, необходимы не только для здоровых спортсменов, но особенно важны для глухих и слабослышащих атлетов, занимающихся адаптивным спортом. Термин «адаптивный спорт» обозначает спортивную деятельность, модифицированную или адаптированную к лицам с ограниченными возможностями здоровья. Одним из таких видов ограничений является депривация слуха, которая вызывает у человека снижение и замедление двигательной памяти, произвольного внимания, мышления, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Существующая тесная функциональная взаимосвязь между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой порождает запаздывание в развитии важных кондиционных двигательных качеств – скоростно-силовых, силовых, выносливости и координационных способностей, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков с депривацией слуха [4, с. 56-57].

Многие авторы отмечают необходимость поиска эффективных путей, средств и методов совершенствования мышечно-суставного чувства у лиц с нарушением слуха. Для оценки эффективности тренировочного процесса и уровня развития двигательных способностей у опытных борцов авторами W. Starosta, T. Rynkiewicz были проведены исследования по поиску оптимального набора тестов [5, с. 32]. В

этих исследованиях выявлено, что первостепенное значение имеют физические, общие и специальные координационные способности.

В.С. Голокова с соавторами в своих исследованиях представляет методику повышения физической подготовленности борцов с нарушением слуха необычными средствами, а именно – якутской национальной борьбой хапсагай [1, с. 12]. В ряде исследований описана проблема тренировки по одной и той же тренировочной программе как взрослых спортсменов, так и юных высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Авторы H. Topoyan, A. Korzhenevsky, A. Lakhtin, A. Vakulenko обосновывают информативность тестов и методов, которые наиболее полно описывают специальную подготовку борцов разных возрастных групп [6, с. 601].

Анализ научно-методической литературы показал необходимость рационального развития двигательных способностей, а также тактико-технических навыков борцов в процессе спортивной подготовки. Повышение эффективности этого процесса требует не только применения соответствующих нагрузок, но и контроля над происходящими изменениями и их направленностью.

Цель исследования – сравнительный анализ физической подготовленности юных борцов греко-римского

стиля, имеющих нарушения слуха и здоровых спортсменов.

В исследовании приняли участие 8 борцов с нарушением слуха и 8 нормально слышащих борцов 10–12 лет. Все участники были проинформированы о правилах и особенностях проводимых исследований. Оценка показателей физической подготовленности, которая включала общую и специальную подготовку борцов греко-римского стиля, проводилась по совокупности контрольных упражнений, предложенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» [3, с. 11]. Данные тестовые упражнения оценивают уровень развития силовых способностей и силовой выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и общей выносливости, которые относятся к группе кондиционных физических качеств. Кроме этого, для борцов актуальным является высокий уровень развития общих и специальных координационных способностей. Для проведения тестовых заданий и распознавания сигнала судьи участниками эксперимента применялся свисток, который дублировался жестом или отмашкой для спортсменов, имеющих нарушения слуха, – «отмашка со свистком». Данный сигнал применялся при проведении контрольных измерений со спортсменами, имеющими ограничения по слуху и нормально слышащими. Для изучения полученных в результате

тестирования показателей и с целью определения достоверности различий между двумя группами спортсменов был применен t-критерий Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ проведенного педагогического эксперимента позволил определить некоторые особенности развития и совершенствования физических качеств у слышащих юных борцов и борцов с нарушением слуха.

Скоростные способности спортсменов, имеющих ограничения по слуху, и здоровых, оценивались по результатам теста «Бег 30 м». Полученные средние значения у спортсменов двух групп не имели значимых различий и составили $5,4 \pm 0,15$ и $5,34 \pm 0,16$ секунд у слабослышащих и здоровых спортсменов, соответственно (см.: табл. 1).

По уровню развития координационных способностей у борцов обеих групп также не обнаружено достоверных различий. При выполнении контрольного теста «Челночный бег 3x10 метров» выявлено, что у слышащих борцов средний показатель составил $7,1 \pm 0,23$ секунды, а у борцов с нарушением слуха значение среднего показателя хуже и составило $7,56 \pm 0,17$ секунды.

Результаты теста «Бег 800 метров», оценивающего развитие выносливости, показали, что у юных борцов исследуемых групп показатели были практически одинаковы и составили $3,05 \pm 0,05$ мин у

слабослышащих и $2,57 \pm 0,06$ мин у здоровых спортсменов.

Особое внимание в тренировочном процессе борцов обычно уделяют совершенствованию силовых способностей, так как в них объединяются многие звенья физической подготовленности. Уровень развития силовых способностей борцов исследуемых групп не имеет достоверных различий. Резуль-

таты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» составили $19,4 \pm 0,84$ и $20,4 \pm 1,44$ раза у слабослышащих и здоровых спортсменов, соответственно.

Скоростно-силовые способности оценивались по результатам теста «Прыжок в длину с места». Результаты прыжка у борцов с нарушением слуха составили $162,0 \pm 2,85$ см, у здоровых борцов – $163,4 \pm 4,34$ см.

Таблица 1 – Значения показателей общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля с нарушением слуха и здоровых борцов

Показатели	Здоровые борцы	Борцы с нарушением слуха	p
Бег 30 м, с	$5,34 \pm 0,16$	$5,4 \pm 0,15$	$>0,05$
Челночный бег 3x10, с	$7,1 \pm 0,23$	$7,56 \pm 0,17$	$>0,05$
Бег 800 м, мин	$2,57 \pm 0,06$	$3,05 \pm 0,05$	$>0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$20,4 \pm 1,44$	$19,4 \pm 0,84$	$>0,05$
Прыжок в длину с места, см	$163,4 \pm 4,34$	$162,0 \pm 2,85$	$>0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	$53,2 \pm 8,5$	$45,0 \pm 7,9$	$>0,05$

Силовая выносливость определялась по тесту «Подъем туловища из положения лежа на спине». Значения этого теста у борцов обеих групп также были недостоверны. У слышащих борцов по этому показателю были более высокие результаты. Так, количество подъемов туловища в среднем у группы слышащих борцов составило $53,2 \pm 8,5$ раза и $45,0 \pm 7,9$ раза в группе спортсменов с нарушением слуха (см. табл. 1).

Исходя из полученных данных, отметим, что уровень общей физической подготовленности борцов греко-

римского стиля соответствовал предъявляемым требованиям и не имел достоверных различий у здоровых и слабослышащих спортсменов. Юные борцы, принимавшие участие в тестировании, выполнили соответствующие контрольные нормативы, предлагаемые им во время проведения педагогического эксперимента [3, с. 11].

Для изучения и оценки специальных физических и координационных двигательных способностей применялся спектр тестов согласно программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ [2]. Были

выполнены следующие испытания, которые оценивались по времени: «Забегание на мосту 5-влево и 5-вправо», «10 кувырков вперед», 5-кратное выполнение упражнения «вставание на мост из стойки, уход с места с забеганием в любую сторону и возвращением в исходное положение». Анализ полученных результатов педагогического тестирования позволяет сделать заключение о высоком уровне специальной физической подготовленности здоровых спортсменов (см. табл. 2).

По тесту «Забегание на мосту» юные спортсмены, не имеющие проблем со слухом, показали более высокие ре-

зультаты по сравнению с группой слабослышащих борцов: их время выполнения теста составило $32,6 \pm 1,68$ секунды, а у спортсменов с нарушением слуха – $37,8 \pm 2,38$.

По тесту «10 кувырков вперед» у борцов обеих групп не выявлено достоверных различий. Однако нами отмечено, что слышащие борцы, как и в предыдущем тесте, быстрее выполнили данное упражнение. Так, время выполнения данного упражнения составило $13,8 \pm 0,82$ секунды в группе здоровых борцов и $15,0 \pm 1,28$ секунд у борцов с нарушением слуха.

Таблица 2 – Значения показателей специальной физической подготовленности борцов с нарушением слуха и здоровых борцов греко-римского стиля

Показатели	Здоровые борцы	Борцы с нарушением слуха	p
Забегание на мосту 5-влево и 5-вправо, с	$32,6 \pm 1,68$	$37,8 \pm 2,38$	$<0,05$
10 кувырков вперед, с	$13,8 \pm 0,82$	$15,0 \pm 1,28$	$>0,05$
5-кратное выполнение упражнений «вставание на мост из стойки, уход с места с забеганием в любую сторону и возвращением в и.п.», с	$23,0 \pm 1,84$	$26,2 \pm 1,6$	$<0,05$

По результатам комбинированного 5-кратного выполнения упражнения «вставание на мост из стойки, уход с места с забеганием в любую сторону и возвращением в исходное положение» более высокие показатели выявлены у здоровых спортсменов, которые составили $23,0 \pm 1,84$ секунды. У борцов с нарушением слуха результат

был хуже на 3,2 секунды и составил $26,2 \pm 1,6$ секунды. Была отмечена наметившаяся тенденция, что уровень развития специальных физических и координационно-двигательных способностей у слышащих юных борцов выше, чем у спортсменов с нарушением слуха.

Заключение

Таким образом, сравнительный анализ физической подготовленности юных борцов с нарушением слуха и слышащих спортсменов показал, что по уровню общей физической подготовленности различий между спортсменами не выявлено. Уровень развития специальных физических и координационных двигательных способностей у здоровых спортсменов выше, чем у борцов с депривацией слуха. Однако следует отметить, что уровень развития этих способностей соответствует предъявляемым требованиям к данному виду спорта, и их совершенствованию в тренировочном процессе

уделяется достаточное внимание. Коррективы в методику развития и совершенствования общей и специальной физической подготовки юных слабослышащих борцов вносят их особые возможности. Учитывая сенситивные периоды таких детей, есть необходимость включать комплексы специальных средств и методов для развития двигательных способностей. Все эти действия приведут к высокому уровню развития специальных физических и координационно-двигательных способностей борцов, что окажет влияние на результаты соревновательной деятельности.

Список литературы

- 1. Голокова В.С., Оленова А.А., Николаев Н.Д.** Повышение физической подготовленности борцов с нарушением слуха приемами борьбы хапсагай // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №10. – С. 12-13.
- 2. Греко-римская борьба:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
- 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки** по виду спорта «спортивная борьба», утвержденный приказом Министерства спорта России от 27 марта 2013 года. – № 145. – 23 с.
- 4. Шапкова Л.В.** Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
- 5. Starosta W., Rynkiewicz T.** List of tests for evaluation of motor ability level of advanced classical style wrestlers // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2011. – Vol. 2, issue 1. – P. 31-34.
- 6. Tonoyan H., Korzhenevsky A., Lakhtin A., Vakulenko A.** Informativeness of diagnostic methods for determining the fitness of highly qualified Greco-Roman style wrestlers // Prensa Medica Argentina. – 2019. – 105(9). – P. 601–606.

References

- 1. Golokova V.S., Olenova A.A., Nikolaev N.D.** Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti bortsov s narusheniem slukha priemami bor'by khapsagaj // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – №10. – S. 12-13.
- 2. Greko-rimskaya bor'ba:** Primernaya programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpijskogo rezerva. – M.: Sovetskij sport, 2004. – 272 s.
- 3. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki** po vidu sporta «sportivnaya bor'ba,» utverzhdenyj prikazom Ministerstva sporta Rossii ot 27 marta 2013 goda. – № 145. – 23 s.
- 4. Shapkova L.V.** Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kul'tury: uchebnik / pod obshh.red.prof. L.V. SHapkovoj. – M.: Sovetskij sport, 2007. – 608 s.
- 5. Starosta W., Rynkiewicz T.** List of tests for evaluation of motor ability level of advanced classical style wrestlers // Journal of Combat Sports and Martial Arts. – 2011. – Vol. 2, issue 1. – P. 31-34.
- 6. Tonoyan H., Korzhenevsky A., Lakhtin A., Vakulenko A.** Informativeness of diagnostic methods for determining the fitness of highly qualified Greco-Roman style wrestlers // Prensa Medica Argentina – 2019. – 105(9). – P. 601–606.

Для ссылки: **Симонов А.А., Волынская Е.В.** Сравнительный анализ общей и специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля с нарушением слуха и здоровых спортсменов // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 85–91.

DOI 10.24411/2541-9056-2020-11024

УДК 376

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОФП
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОИЗВОЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ ДЕТЕЙ
С РАССТРОЙСТВОМ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

И.Ю. Шалаева, Е.С. Зайцева

В статье рассматривается вопрос использования средств общей физической подготовки (ОФП) при обучении произвольным движениям детей с расстройством аутического спектра. Основной целью занятий является обучение их осознанному выполнению заданий. В статье представлены упражнения и методические указания по их выполнению в процессе занятий с детьми с расстройством аутического спектра. Отмечено, что под влиянием занятий ОФП происходят положительные изменения в эмоциональной сфере детей.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, обучение, дети, расстройство аутического спектра.

**FEATURES OF USING OFP TOOLS IN TEACHING VOLUNTARY MOVEMENTS
TO CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER**

I.Yu. Shalaeva, E.S. Zaitseva

The article deals with the use of general physical training tools in teaching voluntary movements to children with autism spectrum disorder. The main purpose of classes is to teach them to perform tasks consciously. The article presents exercises and guidelines for their implementation in the course of classes with children with autism spectrum disorder. It is noted that positive changes in the emotional sphere of children occur under the influence of OFS classes.

Keywords: General physical training, education, children, autism spectrum disorder.

Ежегодно число детей с аутическим расстройством растет. В связи с этим возникает необходимость комплексной реабилитации детей, которая включает в себя диагностику, обучение, медицинскую помощь и физическое развитие личности.

На протяжении всей жизни каждому человеку необходимо двигаться и раз-

виваться, дети-аутисты не являются исключением.

В первую очередь необходимо адаптировать их к ощущениям, восприятию мира и ко всему в нем происходящему. Сложность задачи возможной нормализации двигательной деятельности ребенка требует длительно-го, планомерного и систематического

воздействия. При этом решающую роль в успехе играет активное отношение ребенка к длительным занятиям и его воля в преодолении многочисленных трудностей. Со стороны педагога целостный индивидуальный подход с учетом всех особенностей заболевания ребенка, развития и воспитания обеспечит правильный выбор средств и последовательность в решении поставленных задач [1, 3].

Организация исследования. Исследования проводились на базе Научно-практического центра «Без границ» (г. Волгоград). Занятия проводились в зале спортивной акробатики Волгоградской государственной академии физической культуры.

В исследовании приняли участие 27 детей разных возрастов от 6 до 11 лет, имеющие расстройство аутистического спектра (РАС).

Методика. Чтобы подготовить ребенка с расстройством аутистического спектра к занятиям, необходимо заранее рассказать ему о них, используя истории из жизни и собственного опыта. История должна включать в себя пошаговый рассказ обучения, описывать всю ситуацию от начала и до конца.

Первый приход на занятия является для ребенка стрессом, поэтому реакция может меняться от пассивного, подавленного состояния до состояния возбуждения, со склонностью к панике. Тренер должен предварительно получить все необходимую информа-

цию о ребенке и найти к нему индивидуальный подход. Вероятнее всего, что контакт с таким ребенком будет найден не сразу, и уж тем более нельзя требовать от него выполнения заданий с первых занятий. Кроме того, при подготовке к занятиям не должно быть четкого алгоритма, от которого невозможно отступить. Важно планировать занятие так, чтобы при необходимости была альтернатива замены не желаемых ребенком упражнений. На уровне подсознания дети склонны копировать ключевые моменты в поведении другого человека, поэтому педагог должен вести себя уверенно и давать ту физическую нагрузку, которая будет полезна именно в этом случае. Правильная формулировка заданий на протяжении многократных тренировок будет вырабатывать конкретное представление того, что от ребенка требуют [4].

В процессе занятий ОФП ребенок с РАС обучается естественным навыкам движения: ходьбе, бегу, прыжкам, ползанию, лазанию, метанию, обще-развивающим упражнениям, упражнениям на равновесие, дыхательным упражнениям, подвижным играм и эстафетам.

Основа занятий общей физической подготовкой заключается в развитии координации, силовых способностей и выносливости. Основной целью занятий является обучение осознанному выполнению заданий в процессе заня-

тий. Дети-аутисты живут эмоциями, поэтому на занятиях необходимо сформировать позитивную обстановку, направленную на положительный настрой.

Занятие всегда начинается с разминки. В неё можно включить следующие упражнения: наклоны головы в стороны (при этом для привлечения внимания можно говорить «тик-так», как часики); наклоны головы вперед-назад; круговые вращения руками вперед-назад; круговые вращения туловищем; наклоны вперед-назад, в стороны; ходьба приставными шагами, прыжки, бег, ходьба с восстановлением дыхания.

Методические указания

Выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые в обучении различным движениям, а также упражнения для согласования движений с дыханием.

Ребенка необходимо постепенно приучать к нагрузкам, периодически чередуя их с играми. Обычные упражнения желательно чередовать с различными ритмичными движениями. Важно наглядно показывать ребенку задания и выполнять их вместе с ним. Нагрузка дозируется в зависимости от желания ребенка выполнять данное упражнение.

Чтобы удерживать внимание занимающегося, необходимо добавлять в

занятия что-то новое и интересное, к примеру, постепенно переходить к передвижению по более длинным дистанциям с изменением направления движения: по кругу, по диагонали, зигзагообразно, через тоннель и др. Педагогу необходимо формулировать задания таким образом, чтобы они побуждали ребенка к самостоятельному действию, к примеру: «Сделай как я», «Прыгни выше меня» и другие. При объяснении упражнения нужно фиксировать внимание на той части тела, которая в данный момент совершает движения. Умение осознавать двигательные действия является признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения.

За счет многообразия игр и упражнений занятия ОФП помогут увлечь детей с РАС. На занятиях нагрузка распределяется на все группы мышц, поэтому ребенку будет несложно и увлекательно втягиваться в тренировочный процесс. Нередко у детей-аутистов встречается лишний вес, что может склонять их к пассивному образу жизни. Однако хорошей мотивацией будет для них выполнение заданий с тренером, с другими детьми, яркое и необычное оборудование, различные игры и упражнения [2].

Наиболее эффективным будет круговой метод выполнения упражнений. Данный метод поможет провести тренировку максимально эффективно, кроме того, поможет развить память.

Рассмотрим варианты выполнения упражнений на занятиях.

Общеразвивающие упражнения выполняются ребенком вследствие подражания педагогу в зависимости от развития ребенка. В случае, когда ребенок не может самостоятельно выполнить комплекс упражнений, на помощь приходят родители или волонтер.

1. Упражнения без предметов.

Повороты головы в стороны, наклоны вперед-назад; движения руками вперед - в стороны - вверх - к плечам - на пояс; сжатие пальцев в кулаки (вдох), разжимание (выдох). Выполнять 5 раз. Руки на пояс - притоптывание правой, левой ногой поочередно.

2. Упражнения с предметами.

А) Упражнения с гимнастической палкой.

И.п. – ноги на ширине плеч, палка перед собой на уровне груди. Повороты туловища вправо-влево, наклон к правой, к левой, вперед-назад, потянуться вверх (к солнцу).

И.п. – основная стойка сбоку от палки, руки на пояс. Прыжки через палку с чередованием приставных шагов.

Б) Упражнения с мячом.

И.п. – сидя на полу, катание мяча партнеру.

И.п. – сидя на полу или скамейке, толкание мяча от груди, бег за мячом.

И.п. – стоя, руки перед собой, ловля мяча.

В) Упражнения с обручем.

И.п. – обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 – мах правой назад, обруч вверх, 2 – и.п., 3 – наклон влево, обруч вверх, 4 – и.п.

И.п. – обруч внизу хватом двумя снаружи. 1 – мах правой назад, обруч вверх, 2 – и.п., 3-4 - то же с левой.

Прыжки в обруч и из него.

Махи обручем в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с приставными и переменными шагами и другие.

3. Упражнения на тренажерах.

Велотренажер развивает общую выносливость организма, выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эффективно воздействует на нервную систему. Укрепляет мышцы голени, бедра, ягодиц, поясничные мышцы, что облегчает движения при ходьбе.

Эллиптический тренажер улучшает работу сердца, способствует снижению лишнего веса, воздействует на все группы мышц.

Занятия на степпере способствуют улучшению работы дыхательной системы, повышению мышечного тонуса, укрепляют мышцы ног.

Гребной тренажер можно отнести к самым эффективным, ведь на нем работают все группы мышц, укрепляются мышцы спины, корректируется осанка, улучшается гибкость суставов и позвонков, повышается общая выносливость, иммунитет, значительно укреп-

ляется сердечная мышца, мышцы пресса, увеличивается ЖЕЛ.

4. Упражнения с использованием спортивного инвентаря:

ходьба по тактильным дискам, игольчатой полусфере, прохождение полосы препятствий с использованием туннеля.

Игры с мячом: кидать мяч (партнеру, в корзину, в обруч, вверх, об пол, в мишень), ловить мяч, перекидывать мяч партнеру (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах», «бум», «кидай», «лови») и т.д.

Удержание равновесия на баланси-ре, различные упражнения на гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке, различные упражнения на фитболе и др.

5. Подвижные игры.

Для детей с РАС применяются более простые подвижные игры. Наиболее широко используются следующие подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Найди игрушку», «Мы веселые ребята», «Прокати мяч в ворота», «Курочки и петушки», «Брось дальше», «Проползи в тоннель», «Птички в гнездышках» и многие другие.

Большое внимание уделялось координации движений. Основными заданиями на координацию были: ходьба по дорожке, выложенной из каната (30-35 см). бег; ползание; лазание; перелезание; подвижные игры [2; 3].

Результаты исследования. Занятия ОФП проводились в течение шести месяцев (сентябрь 2019 г. – февраль 2020 г.). За это время многие дети научились: выражать свои эмоции, слушать тренера, сосредотачивать и переключать внимание при необходимости, выполнять обширный комплекс упражнений, работать на специальных тренажерах и многому другому.

В результате естественного педагогического эксперимента по степени овладения жизненно необходимыми навыками дети разделились на две группы. Первая группа состоит из детей, которые быстро освоили подготовительные и общеразвивающие упражнения, вторая группа в своем составе имеет детей, у которых есть сложности с освоением материала занятий.

Педагогические наблюдения во время реализации методики занятий позволили отметить положительную динамику в развитии детей-аутистов. 70,4% детей (19 человек) освоили различные упражнения. Заметно увеличилась выносливость детей, улучшилось эмоциональное состояние, стала проявляться речь, развиваться мышление, дети стали лучше взаимодействовать между собой.

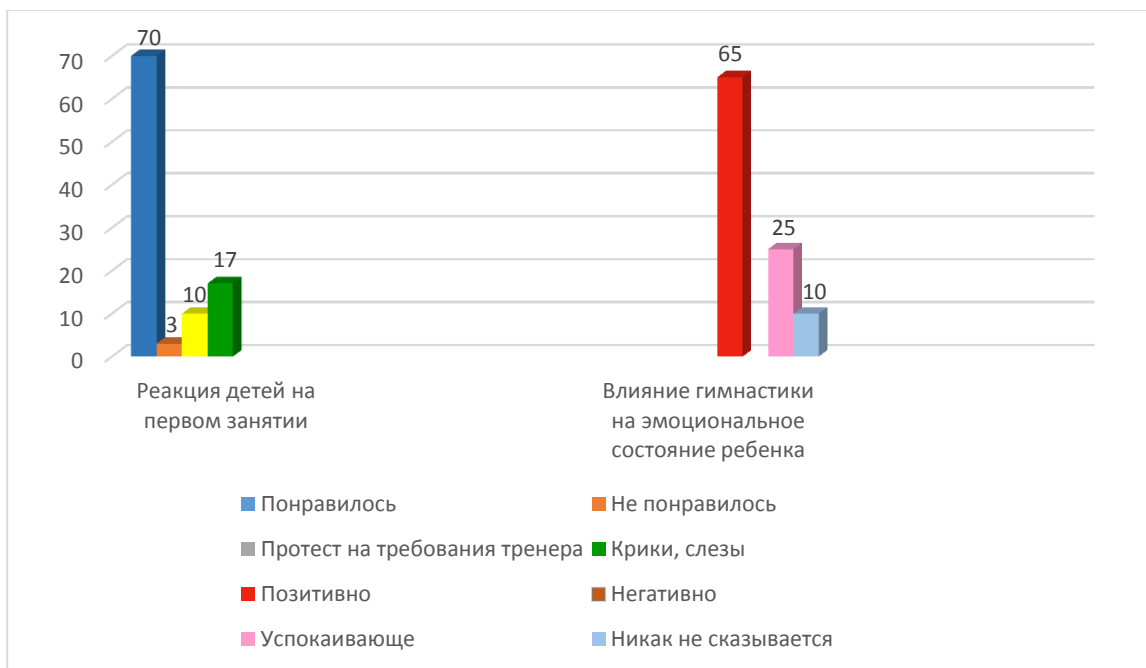


Рис. 1 – Влияние гимнастики на эмоциональное состояние ребенка

Итогом работы на данный момент стало самостоятельное выполнение комплексных, общеразвивающих и специальных упражнений, а также работа на различных тренажерах.

Вторая группа детей, состоящая из 8 человек (29,6%), имела сложности с освоением двигательных навыков. Они заключались в том, что дети-аутисты были в состоянии возбуждения, их было крайне сложно успокоить, проявляли протест на требования тренера. С этой целью им давались различные

задания, направленные на концентрацию внимания: игры с мячом, метание, упражнения на растягивание; упражнения на равновесие, а также игры, направленные на развитие ориентировки в пространстве. Результатом обучения явились: развитие крупной и мелкой моторики, укрепление ОДА, выполнение отдельных общеразвивающих и специальных упражнений с посторонней помощью и самостоятельно.

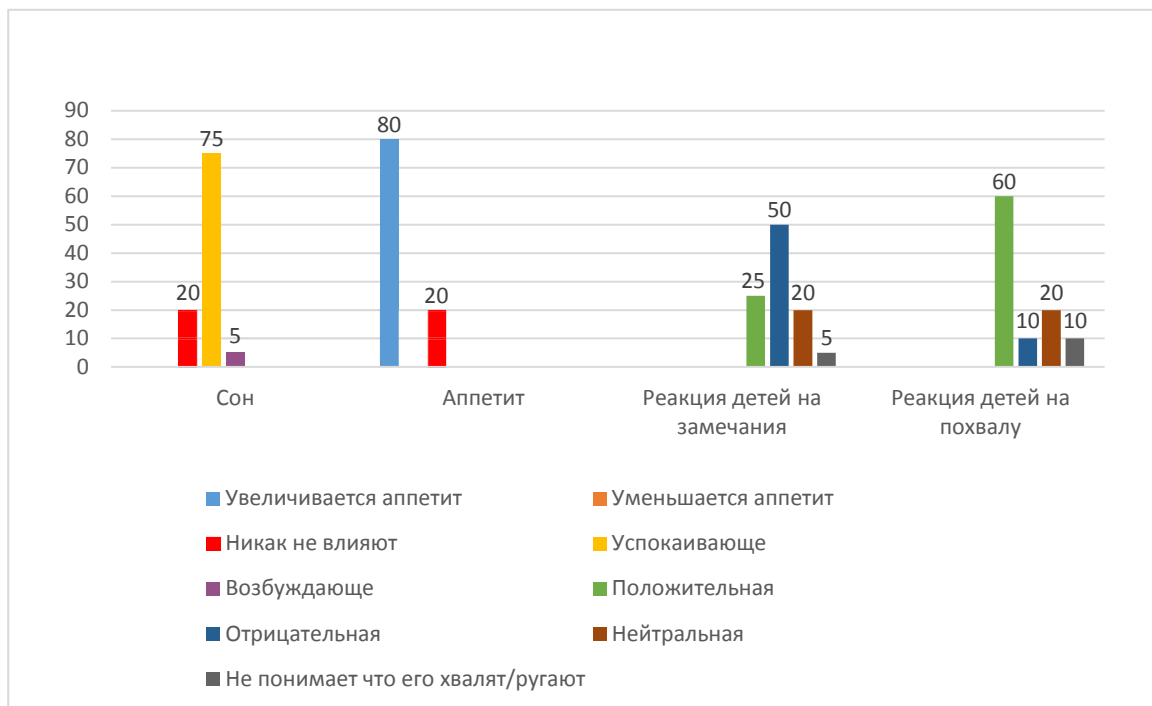


Рис. 2 – Анализ состояния детей в течение дня под влиянием занятий гимнастикой

Данной группе детей труднее осваивать упражнения без помощи. Эти дети плохо понимают двигательную задачу и самостоятельно не выполняют упражнение, для них оптимальным является чередование упражнений с помощником и самостоятельно. Под влиянием систематических занятий в этой группе так же увеличивалась интенсивность выполнения заданий.

Для оценки эмоционального состояния детей и их реакций в повседневной жизни было проведено анкетирование родителей. Вопросы были разделены на 2 блока. В первом блоке заключались общие вопросы, которые касаются возраста ребенка, информации о предыдущих занятиях и реакции на различные ситуации в повседнев-

ной жизни. Второй блок помогал получить информацию о влиянии занятий общей физической подготовкой на состояние детей с РАС.

С целью получения объективной информации о влиянии ОФП на психическое и физическое состояние детей было опрошено 27 человек. Полученные результаты выражаются в следующем: большая часть родителей на вопросы о влиянии занятий на состояние ребенка дали положительные ответы. Так, на вопрос о влиянии занятий на эмоциональное состояние ребенка 18 человек отметили позитивные изменения, 6 человек отметили успокаивающий эффект от занятий, 3 человека не увидели изменений в эмоциональном состоянии своих детей, негатив-

ных изменений никто из опрошенных не подтвердил.

Важной информацией о состоянии ребенка являются такие показатели как сон, аппетит, реакция ребенка на замечания и похвалу.

Большинство родителей отметили, что занятия благотворно влияют на сон и аппетит. Это немаловажный факт, так как расстройство сна и пищевого поведения, избирательность в еде являются характерной особенностью при аутизме. Сон улучшился у 20 человек, ничего не изменилось у 6 человек и на

1 ребенка занятия оказали возбуждающее воздействие. Что касается аппетита, то улучшение отметили у 22 детей, у 5 детей никаких изменений не произошло, ухудшение аппетита не наблюдалось.

Эмоциональное состояние детей с РАС в течение дня, как правило, очень нестабильное и характеризуется бурной реакцией на различные раздражители.

Реакция детей на похвалу, замечания и внимание со стороны родителей и преподавателей представлена в таблице.

Таблица – Реакция детей с РАС на похвалу и замечания

Вид реакции	Реакция на замечания (кол-во человек)	Реакция на похвалу (кол-во человек)
Положительная	7	16
Отрицательная	13	4
Нейтральная	5	5
Не понимает: хвалят /ругают	2	2

Анализ полученных результатов позволяет отметить, что занятия ОФП оказывают положительное влияние на эмоциональную сферу ребенка и его жизнь в целом. Это проявляется у большинства детей в более спокойном поведении в течение дня, улучшении аппетита, сна и реакции на внешние воздействия.

Результаты экспериментальных исследований дают основание утвер-

ждать, что занятия ОФП можно рассматривать как эффективное средство помощи детям с ограниченными возможностями, повышающего качество их жизни за счет улучшения нарушенных функций. Обучение произвольному управлению своими движениями способствует их осознанному выполнению детьми и приобретению новых навыков, улучшающих качество жизни.

Список литературы

- 1. Дробышева С.А., Коровина И.А., Вербина В.В.** Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 196 с.
- 2. Геслак Дэвид.** Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. – Екатеринбург: Издательство Рама Паблишинг, 2019. – 192 с.
- 3. Мищенко И.А., Волынская Е.В.** Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением интеллекта и соматическими заболеваниями // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 12. – С. 34-41.
- 4. Частные методики адаптивной физической культуры:** Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

References:

- 1. Drobysheva S.A., Korovina I.A., Verbina V.V.** Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie v sisteme doskol'nogo i shkol'nogo obrazovaniya lic s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya: uchebnoe posobie //– Volgograd: FGBOU VPO «VGAFK», 2012. – 196 s.
- 2. Geslak David.** Adaptivnaya fizkul'tura dlya detej s autizmom. Metodicheskie osnovy i bazovyy kompleks uprazhnenij dlya uvelicheniya fizicheskoy aktivnosti detej i podrostkov s RAS. – Ekaterinburg: Izdatel'stvo Rama Publishing, 2019. – 192 s.
- 3. Mishchenko I.A., Volynskaya E.V.** Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov s narusheniem intellekta i somaticheskimi zabolevaniyami // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2019. – № 12. – S. 34-41.
- 4. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kul'tury:** Uchebnoe posobie / Pod red. L. V. Shapkovoj. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.

Для ссылки: Шалаева И.Ю., Зайцева Е.С. Особенности использования средств офп при обучении произвольным движениям детей с расстройством аутического спектра // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 92–100.

Information about authors

Алтухова Софья Викторовна – студент 3 курса группы информатики и робототехники ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» (г. Липецк, Россия)
E-mail: altuchova.sonia@yandex.ru

Вишняков Алексей Викторович – доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)
E-mail: avvks@yandex.ru

Вишнякова Ирина Игоревна – тренер по легкой атлетике СДЮШОР №5 г. Липецка (г. Липецк, Россия)
E-mail: irina-pashinova@yandex.ru

Волынская Елена Владимировна – доцент кафедры адаптивной физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», тренер МБУ «СШ 9», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)
Email: vol.67@mail.ru

Елютин Юрий Васильевич – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)
Email: elutin_uv@lspu-lipetsk.ru

Зайцева Елена Сергеевна – студент кафедры теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (г. Волгоград, Россия)
E-mail: elena.zaytseva2000@mail.ru

Карданов Арсен Климович – доцент, начальник кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, полковник полиции, кандидат педагогических наук (г. Нальчик, Россия)
E-mail: shmv1978@yandex.ru

Кашкаров Виктор Алексеевич – профессор, директор института физической культуры ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)
E-mail: kva-nmk@yandex.ru

Кемза Ромуальд Аркадьевич – доцент, заместитель директора по спортивной работе, ФГБПОУ «Государственное училище (техникум) Олимпийского резерва в г. Кондопоге», кандидат педагогических наук (г. Кондопога, Россия)
E-mail: info@olimp-karelia.ru

Колесникова Ольга Борисовна – доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», кандидат биологических наук (г. Чебоксары, Россия)
E-mail: olgkoles@rambler.ru

Косьяненко Нигина Атахомвна – тренер по тхэквондо СШОР "Юпитер", старший тренер сборной Рязанской области (девушки 12-14 лет, юниорки 15-17 лет) (г. Рязань, Россия)
E-mail: rzn10@yandex.ru

Косьяненко Сергей Сергеевич – старший тренер юношеской сборной России по тхэквондо ФГБУ ЦСП сборных команд России (г. Рязань, Россия)
E-mail: rzn10@yandex.ru

Круглик Иван Иванович – доцент кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета, филиал в г. Минске, кандидат педагогических наук (г. Минск, Белоруссия)
E-mail: kruglik.ivan@mail.ru

Лаврентьева Александра Александровна – магистрант Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», тренер по фигурному катанию СШ №2 г. Ельца (г. Елец, Россия)
E-mail: aleksasha-lavrenteva@mail.ru

Лях Владимир Иосифович – профессор, зав. кафедрой антропомоторики Академии физического воспитания им. Бронислава Чежа в Кракове, доктор педагогических наук (г. Краков, Польша)
E-mail: avvks@yandex.ru

Сведения об авторах

Малык Мария Евгениевна – магистрант Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» (г. Липецк, Россия)

E-mail: mascha.malyk@yandex.ru

Настуев Эдуард Борисович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, подполковник полиции (г. Нальчик, Россия)

E-mail: shmv1978@yandex.ru

Никulin Юрий Иванович – старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Новосибирского технологического института (филиал) ФГБУ ВО «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина» (г. Новосибирск, Россия).

E-mail: yura.nikul.in.1993@mail.ru

Овсянникова Татьяна Валерьевна – ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского» (г. Липецк, Россия).

E-mail: ovsyannickova.tatyana2016@yandex.ru

Панова Ирина Петровна – доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

E-mail: kafedrasporta@mail.ru

Панов Сергей Федорович – профессор кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», доктор биологических наук (г. Липецк, Россия).

E-mail: kafedrasporta@mail.ru

Померанцев Андрей Александрович – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия).

E-mail: pomerancev_aa@lspu-lipetsk.ru

Симонов Александр Александрович – магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», тренер МБУ «СШ №9» (г. Липецк, Россия).

E-mail: Simonov_A.A@mail.ru

Фролова Татьяна Станиславовна – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)

E-mail: sportf@yandex.ru

Цуканов Павел Александрович – студент 5 курса группы физическая культура и безопасность жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского» (г. Липецк, Россия)

E-mail: ovarite489@gmail.com

Чеботарев Андрей Викторович – доцент кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», кандидат педагогических наук (г. Липецк, Россия)

E-mail: chebotarevy@mail.ru

Шалаева Ирина Юрьевна – доцент кафедры теории и методики водных видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», кандидат биологических наук (г. Волгоград, Россия)

E-mail: shalaeva.i@list.ru

Information about authors

Sophya V. Altuhova – student, specializing in information and robot technologies, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).

E-mail: altuchova.sonia@yandex.ru

Alexey V. Vishniakov – Ph.D. – (Pedagogics), docent, head of the Chair of Theory and Methodology of Physical Culture, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)

E-mail: avvks@yandex.ru

Irina I. Vishniakova – light athletics coach Sports School №5, (Lipetsk, Russia)

E-mail: irina-pashinova@yandex.ru

Elena V. Volynskaya – Ph.D. – (Pedagogics), docent, the Chair of Adapted Physical Culture, Physiology and Medical-Biological Disciplines, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, coach, Sport School №9 (Lipetsk, Russia)

Email: vol.67@mail.ru

Yuri V. Elyutin – Ph.D. – (Pedagogics), docent, Chair of Theory and Methodology of Physical Culture, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)

Email: elutin_uv@lspu-lipetsk.ru

Elena S. Zaytseva – student, Chair of Theory and Methodology of Water Sports, Volgograd State Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)

E-mail: elena.zaytseva2000@mail.ru

Arsen K. Kardanov – Ph.D. – (Pedagogics), docent, the head of the Chair of Physical Training, North- Caucasus Institute of Upgrade Training (branch of Krasnodar University of Ministry for Home Affairs of Russia, police colonel (Nalchik, Russia)

E-mail: shmv1978@yandex.ru

Victor A. Kashkarov – Ph.D. – (Pedagogics), professor, director of the Institute of Physical Culture, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)

E-mail: kva-nmk@yandex.ru

Romuald A. Kemska – Ph.D. – (Pedagogics), docent, Deputy Director of Sports Work, Kondopoga School of Olympic Reserve (Kondopoga, Russia)

E – mail: info@olimp-karelia.ru.

Olga B. Kolesnikova – Ph.D. – (Biology), docent, Chair of Physical Culture and Sport, Chuvash State University named after I.N. Ulyanov (Cheboksary, Russia)

E-mail: olgkoles@rambler.ru

Nigina A. Kosyanenko – taekwondo coach, Sports School of Olympic Reserve “Jupiter” , senior coach of girls’ team of Ryazan region (Ryazan, Russia)

E – mail: rzn10@yandex.ru

Sergey S. Kosyanenko – senior coach of Russian youths taekwondo team (Ryazan, Russia)

E – mail: rzn10@yandex.ru

Ivan I. Kruglik – Ph.D. – Ph.D. – (Pedagogics), docent, the Chair of Psychology and Conflictology, Russian State Social University (Minsk branch), (Minsk, Belarus)

E-mail: kruglik.ivan@mail.ru

Alexandra A. Lavrentjeva – master’s student at Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, figure skating coach at Sport School №2 (Yelets, Russia)

E-mail: aleksasha-lavrenteva@mail.ru

Сведения об авторах

Vladimir I. Lyach – Dr. Sci (Pedagogy), professor, the head of the Chair of Antropomotor Skills, Academy of Physical Education named after Bronisław Czech (Kraków, Poland)
E-mail: avvks@yandex.ru

Maria Y. Malyk – master's student at Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, (Lipetsk, Russia).
E-mail: mascha.malyk@yandex.ru

Eduard B. Nastuev – senior teacher, Chair of Physical Training, North- Caucasus Institute of Upgrade Training (branch of Krasnodar University of Ministry for Home Affairs of Russia, police lieutenant colonel (Nalchik, Russia)
E-mail: shmv1978@yandex.ru

Yuri I. Nikulin – senior teacher, Chair of Theory and Methodology of Physical Education, branch of Russian State University named after A.N. Kosygin (Novosibirsk, Russia)
E – mail: yura.nikulin.1993@mail.ru

Tatyana V. Ovsyannikova – master's student at Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, assistant lecturer (Lipetsk, Russia)
E-mail: ovsyannikova.tatyana2016@yandex.ru

Irina P. Panova – Ph.D. – (Pedagogics), docent, head of Chair of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).
E – mail: kafedrasporta@mail.ru

Sergey F. Panov – Dr. Sci (Biology), professor, Chair of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)
E-mail: kafedrasporta@mail.ru

Andrey A. Pomerantsev – Ph.D. – (Pedagogics), docent, Chair of Theory and Methodology of Physical Culture, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia).
E-mail: pomerantsev_aa@lspu-lipetsk.ru

Alexander A. Simonov - master's student at Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, coach at School №9 (Lipetsk, Russia)
E-mail: Simonov_A.A@mail.ru

Tatyana S. Frolova – Ph.D. – (Pedagogics), docent, Chair of Theory and Methodology of Physical Culture, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)
E-mail: sportf@yandex.ru

Pavel A. Tsukanov – student, specializing in physical culture and safety basics for everyday activities, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)
E-mail: ovarite489@gmail.com

Andrey V. Chebotarev – Ph.D. – (Pedagogics), docent, Chair of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University (Lipetsk, Russia)
E-mail: chebotarevy@mail.ru

Irina Y. Shalaeva – Ph.D. – (Biology) docent, Chair of Theory and Methodology of Water Sports, Volgograd Academy of Physical Culture (Volgograd, Russia)
E-mail: shalaeva.i@list.ru

Information for the Contributors/ Authors

1. Редакция принимает материалы, соответствующие тематике журнала, отвечающие требованиям самостоятельного научного исследования (актуальность, научная новизна, достоверность сведений). Предоставляемые материалы не должны быть опубликованы ранее в других изданиях.

2. Статьи для рассмотрения возможности их публикации в журнале присылаются на адрес электронной почты: gicr-lspru@yandex.ru Редакция обязательно подтверждает получение рукописи в течение трех дней. Присылаемый материал регистрируется в редакции с указанием даты поступления, Ф.И.О. автора или авторов, места работы, контактов, названия материала.

3. К рассмотрению принимаются тексты объемом до 0,5 авторского листа (20 000 знаков с пробелами), оформленные в соответствии с предъявляемыми редакцией требованиями.

4. Автор/авторы направляют в редакцию следующие файлы:

- Файл со статьей. Название: Иванов_статья.

- Информация об авторе/авторах (**на русском и английском языках**). Название: Иванов_справка.

Информация об авторах включает в себя: ФИО, место работы, должность, ученая степень, ученое звание, сфера научных интересов, контакты (телефон, адрес электронной почты, почтовый адрес с указанием индекса, название статьи).

- Аспиранты и соискатели направляют в редакцию отсканированный отзыв научного руководителя с заверенной подписью. Название: Иванов_отзыв.

В отзыве обязательно наличие фразы о том, что статья рекомендована к публикации.

5. Статья должна быть оформлена строго в соответствии с изложенными ниже требованиями и тщательно вычитана автором. **Материалы, не соответствующие выдвигаемым реакцией критериям, редакционной коллегией не рассматриваются.**

6. **Технические параметры:** текст набирается в программе Word: размер шрифта – 14, гарнитура – Times New Roman, межстрочный интервал – 1,5, поля – 2 см со всех сторон. Объем статьи – до 0,5 а.л. (20 000 знаков с пробелами). Абзацный отступ – 1 см.

7. **УДК** – выравнивание по левому краю.

8. **Заглавие статьи** – на русском и английском языках, выравнивание по центру, заглавные буквы, полужирный шрифт. Названия работ должны быть информативными, краткими и отражать суть тематического содержания материала.

9. **Инициалы и фамилия автора** – на русском и английском языках, выравнивание по центру, строчные буквы, полужирный шрифт.

10. **Аннотация** – на русском и английском языках, курсив, объем – до 10 строк. В тексте аннотации раскрывается не научная проблема, а содержание статьи – актуальность, предмет, объект, методы, научная новизна.

11. **Ключевые слова** – на русском и английском языках, 5-7 слов и словосочетаний.

12. **Список литературы** оформляется в алфавитном порядке. Каждый пункт должен включать в себя: фамилию и инициалы автора/авторов, заглавие работы, место издания, издательство, год издания, количество страниц для книг, диапазон страниц – для статей в журналах и сборниках. **Список литературы в обязательном порядке приводится также в соответствии с правилами транслитерации.**

13. **Ссылка** в тексте статьи включает в себя указание в квадратных скобках на номер цитируемой работы из списка литературы, а также через запятую – страницы. Пример: [5, с. 321], [1, с. 12; 8, с. 12-14].

14. **Таблицы** в тексте имеют сквозную нумеруются и заголовков, в тексте на таблицу дается ссылка, например: (см. табл. 5).

15. **Иллюстрации** следует представлять отдельным файлом и сопровождать подписями. В тексте должны присутствовать ссылки на иллюстрации, например: (см.: рис. 2).

16. **Формулы** должны быть набраны в редакторе формул программы Word. Перенос формул допускаются на знаках «плюс» и «минус», реже – на знаке «умножение». Эти знаки повторяются в начале и в конце переноса. Формулы следует нумеровать (нумерация сквозная по всей работе арабскими цифрами). Номер формулы заключают в круглые скобки у правого края страницы.

Информация для авторов

1. The Editorial Board accepts the submissions that correspond to the subject matter of the journal and which consist of original work (having topicality, scientific novelty of the original research and credibility of information) that has not been previously published and is not under consideration for publication elsewhere.
2. The Contributors are kindly asked to send their papers at gicr-Ispu@yandex.ru where they are first reviewed and selected. The Editorial Board confirms the receipt of the manuscript within 3 days and it also registers the date of the receipt of the submissions, the name(s), place of work and contacts of the author(s) as well as the names of the materials sent.
3. The papers submitted which fully confirm to the requirements of the Editorial Board should not exceed 0,5 of the author's sheet in length (maximum 20,000 characters, including spaces).
4. The Contributors are asked to send the following materials to the Editorial Board:
 - Manuscript in MS Word file entitled like in this example: Ivanov_article.
 - Information about the author(s) (**in Russian and English**) which includes surname, name and patronymic, place of work, occupation, academic degree, academic title, the scope of scientific interests and contacts (telephone number, e-mail address, postal address, zip, the title of the article). This file should be entitled like in this example: Ivanov_information.
 - Postgraduate students and external PhD students are to submit to the Editorial Board scanned evaluation reference from their research advisor whose signature must be duly certified. This file should be entitled like in this example: Ivanov_evaluation reference. Such evaluation reference must necessarily contain the phrase that the manuscript is recommended for publication.
5. **Papers sent must be thoroughly revised by the author(s) and fully comply with the requirements listed below. Otherwise, the paper is normally rejected.**
6. **Technical parameters:** the text is an MS Word file, font size – Times New Roman font, 14 pt throughout, single-and-a-half-spaced, 2-cm margins on all sides, 1-cm paragraph indentation. The paper should not exceed 0,5 of the author's sheet in length (maximum 20,000 characters, including spaces).
7. **UDC** should be set at the left margin.
8. **The heading of the article** in Russian and English should be centred, in capital letters, bold emphasis. The headings are expected to be short and informative, thus reflecting the thematic approach of the research conducted.
9. **Author's initials and surname** in Russian and English should be centred, in lower-case letters, bold emphasis.
10. The relevant line length of the **Abstract** printed in italics in Russian and English is up to 10 lines. The information given in the Abstract should cover the contents of the article (topicality, subject, object, methods and scientific novelty) rather than scientific problem.
11. **Key words** in Russian and English are normally 5-7 words and word combinations.
12. **References** are to be listed in alphabetical order. Authors should ensure that every item in the References at the end of the article includes the initials and the surname of the author/co-authors, the heading of the article, the place and the year of publication, publishing house, the number of the pages, and the page-number spans are to be provided for the articles taken from journals and collections of articles. **References should also necessarily be given in accordance with the rules of transliteration.**
13. **Footnotes** in square brackets should be numbered in accordance with the References at the end of the article which are cited in text and include the number of the page which is preceded by a comma. E.g. [5, p.321], [1,p.12; 8, p. 12-14].
14. **Tables** should have continuous page numbering and title and be referred to in the text of the article. E.g. (see Table 1).
15. **Figures** must be presented in a separate file and have captions. They should be referred to in the text of the article. E.g. (see Fig. 1).
Formulae are to be presented in MS Word Equation Editor and be separated only at the signs of “plus” and “minus” and sometimes “multiplication”. These signs are repeated at the beginning and at the end of a separated formula. The formulae should have continuous page numbering in Arabic numerals. The number of each formula goes in parentheses at the right margin of the page.

Главный редактор – М.В. Богуславский

Редактор-корректор – В.И. Буланова

Художественное и графическое редактирование,
компьютерная верстка – О.Е. Булхова

Перевод – Е.Г. Трунова

Территория распространения – Российская Федерация.

Подписано в печать 10.07.2020 г.

Дата выхода в свет 21.07.2020 г.

Формат 60 × 84 1/8.

6,5 п. л.

Тираж 500 экз.

Заказ № 1635.

Свободная цена

Редакция журнала «Гуманитарные исследования Центральной России».

398020, Россия, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ленина, 42

<http://hum-research.com>

Отпечатано в отделе редакционно-печатной деятельности федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

398020, Россия, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ленина, 42

Editor in chief M.V. Boguslavskiy

Editor-correctos V.I. Bulanova

Art and graphical editing, desktop publishing O.Ye. Bulkhova

Translation E.G. Trunova

Distributed in Russian Federation.

Signed to print 10.07.2020 г.

Date of publishing 21.07.2020 г.

Sheet size 60 × 84 1/8.

6,5 printed sheets.

Number of copies 500.

Order no. № 1635.

Free price

Editorial office: 42, Lenina St., 398020, Lipetsk, Lipetsk region, Russia

Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University Printshop: 42, Lenina St.,
398020, Lipetsk, Lipetsk region, Russia