ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2024, Том 2, №3

Подписано к публикации: 25.08.2024

Главный редактор журнала

Правдов Михаил Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Члены редакционной коллегии

Андрущишин Иосиф Францевич (РФ, г. Алматы) – доктор педагогических наук, профессор

Ахметов Султан Меджидович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор

Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Врублевский Евгений Павлович (РБ, г. Гомель) – доктор педагогических наук, профессор

Григорьев Валерий Иванович (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Кузнецова Зинаида Михайловна (РФ, г. Набережные Челны) – доктор педагогических наук, профессор

Макарова Элина Владимировна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Неверкович Сергей Дмитриевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор, академик РАО

Понимасов Олег Евгеньевич (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Сабирова Ирина Александровна (РФ, г. Воронеж) – доктор педагогических наук, доцент

Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор

Седых Нина Викторовна (РФ, г. Волгоград) – доктор педагогических наук, профессор

Синявский Николай Иванович (РФ, г. Сургут) – доктор педагогических наук, профессор

Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Филимонова Светлана Ивановна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор

Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор

Эйдельман Любовь Николаевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, доцент

Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

«**Физическая культура и спорт**» включен в Elibrary.ru.
ISSN 3034-2317 (online)

E-mail: vks-journal@yandex.ru
Сайт: https://vks-journal.ru

© Физическая культура и спорт, 2024

Содержание

Жован Г.Ф., Амельченко И.А.
Современные методы преподавания физической культуры
в университете: зарубежный опыт 4-10

Бумарскова Н.Н., Максимов Н.Е.
Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в школе 11-17

Пакин А.П., Гладких А.М.
Проблемы привлечения к занятию профессиональным
спортом современной молодежи в России 18-24

Тарасенко А.А., Болтенкова Ю.В.
Индивидуальные тренировочные нагрузки в смешанных единоборствах 25-32

Пискаев А.Ю., Мавриенко А.И.
Проблема перетренированности у спортсменов высшей категории в беге 33-39

Чернов И.Ю., Семенова М.А.
Показания к применению оздоровительной физической культуры
в современной российской практике 40-47

Егоров Д.Е., Щербин Д.В.
Особенности адаптивной физической культуры в России и за рубежом 48-55



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 79/799:341

[1] Жован Г.Ф., [1]Амельченко И.А.,
[1] Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Современные методы преподавания физической культуры в университете: зарубежный опыт

Аннотация: статья посвящена актуальным методам преподавания физической культуры в зарубежных университетах. Цель статьи заключалась в том, чтобы выявить наиболее эффективные методы преподавания физической культуры в университетах США, стран ЕС и Китая. Задачи исследования состояли в систематизации и обобщении зарубежного опыта преподавания физической культуры среди студентов; выявлении особенностей наиболее эффективных методов, а также в проведении экспертного опроса по предложенной анкете для оценки эффективности методов в университетах США, ЕС и Китая.

В основе методологии исследования лежит системный подход, в рамках которого были применены следующие методы: формально-логический анализ, описательный метод, обобщение и систематизация. К числу специальных методов исследования можно отнести историографический анализ научного дискурса по исследуемой теме, статистического анализа и метод экспертных оценок.

В результате проведенного исследования автором статьи были сформулированы следующие выводы: для университетов США наиболее характерно вовлечение в физическую культуру с помощью фронтально-группового (сменного) и поточного методов; в странах ЕС наиболее востребованными являются методы круговой тренировки и индивидуальный метод; в Китае наибольшую популярность и эффективность показали групповой и фронтальный методы.

Ключевые слова: физическая культура, методы преподавания, физическая подготовка, педагогика высшей школы, зарубежный опыт преподавания физической культуры

Для цитирования: Жован Г.Ф., Амельченко И.А. Современные методы преподавания физической культуры в университете: зарубежный опыт // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 4 – 10.

Поступила в редакцию: 4 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] Zhovan G.F., [1]Amelchenko I.A.,

[1] Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov

Modern methods of teaching physical education at the university: foreign experience

Abstract: the article reveals a current methods of teaching physical education in foreign universities. The research goal was to identify the most effective methods of teaching physical education in universities in the USA, EU countries and China. The research objectives were to systematize and generalize the foreign experience of teaching physical education among students; to identify the features of the most effective methods, as well as to conduct an expert survey on the proposed questionnaire for evaluation the effectiveness of methods in universities in the USA, EU and China.

The research methodology is based on a systematic approach, within the framework of which the following methods were used: formal logical analysis, descriptive method, generalization and systematization. Special research methods include historiographical analysis of scientific discourse on the topic under study, statistical analysis and the method of expert assessments.

As a result of the study, the author of the article formulated that for US universities, the most typical involvement in physical education is with the help of frontal-group (shift) and flow methods; in the EU countries, the most popular methods are circuit training and the individual method; in China, the methods of circuit training and individual training have shown the greatest popularity and effectiveness.

Keywords: physical education, teaching methods, physical training, pedagogy of higher education, foreign experience in teaching physical education

For citation: Zhovan G.F., Amelchenko I.A. Modern methods of teaching physical education at the university: foreign experience. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 4 – 10.

The article was submitted: May 4, 2024; Approved after reviewing: July 3, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что для современной молодежи необходимо создать условия, мотивирующие к занятиям физической культуры в рамках обучения в университете. Если в рамках школьной учебной программы физической культуре уделяется довольно много внимания [7, с. 114], разрабатываются специальные методы мотивации для школьников, обязательное посещение занятий и т.п., то студентов университета гораздо сложнее вовлечь в занятия физической культурой, которая кажется большинству студентов скучной и необязательной [11, с. 89].

Тем не менее, для полноценного развития личности студента занятия физической культурой необходимы по нескольким причинам: малоподвижный образ жизни, слабая вовлеченность в физическую активность

вне стен университета, а также общая ослабленность большинства студентов, нехватка мышечной массы, избыточный вес и тому подобные риски для здоровья требуют постоянного внимания к своему здоровью, а также коррекции с помощью ведения физически активного образа жизни [12, с. 18].

В исследованиях современных авторов выделяются следующие основные методы преподавания физической культуры в университете:

1. групповой метод;
2. фронтальный метод;
3. фронтально-групповой (сменный) метод;
4. поточный метод;
5. метод круговой тренировки;
6. индивидуальный метод.

Каждый метод может быть комбинирован с другими, однако необходимо выявить, насколько каждый из них доказал свою эффективность в практике современных зарубежных университетов. Более того, изучение такого зарубежного опыта позволит усовершенствовать систему преподавания физической культуры в российских университетах для создания прочного фундамента здоровой физически личности.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования были использованы теоретические положения и тезисы работ таких авторов, как Л.А. Акимова [1], Ю.А. Бубенцова, Ю.А. Постольник, В.А. Шалабодина, Т.А. Байер [2], О.Б. Колесникова, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер [3], П.Н. Приходько, Н.А. Варенников, В.Б. Коченков, И.В. Полуян [4], Т.В. Скобликова, В.А. Андреева, Е.В. Скриплева [5], М.М. Тураев [6], И.А. Ушаков, В.Б. Мандриков [7] и др.

Некоторые выводы, изложенные в работах таких авторов, как Л. Ганзалес [8], Дж. Грин [9], Ф. Макгрегор [10], Ф. Рабби [11], Чжу Ли, Дэн Йей [12], были также взяты за основу проведенного анализа.

В основе методологии исследования лежит системный подход, в рамках которого были применены следующие методы: формально-логический анализ, описательный метод, обобщение, систематизация, а также метод статистического анализа и метод экспертных оценок. В рамках эмпирического исследования были опрошены 75 экспертов – специалистов в области преподавания физической культуры в США, странах ЕС и в Китае. Каждый из представленных ниже критериев оценивался экспертами по 10-ти балльной шкале (табл. 1). Полученные затем данные были обработаны в программе статистического анализа и переведены в графический формат для наглядности.

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Групповой метод	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки эффективности критерия
Фронтальный метод	
Фронтально-групповой (сменный) метод	
Поточный метод	
Метод круговой тренировки	
Индивидуальный метод	

Все приведенные выше критерии были выявлены в ходе историографического анализа научного дискурса изучаемой темы, выделены в отдельные категории для статистического анализа и представлены в дальнейшем экспертам в формате мини-опроса.

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного опроса среди экспертов-преподавателей физической культуры были получены следующие оценки эффективности каждого метода (рис. 1).

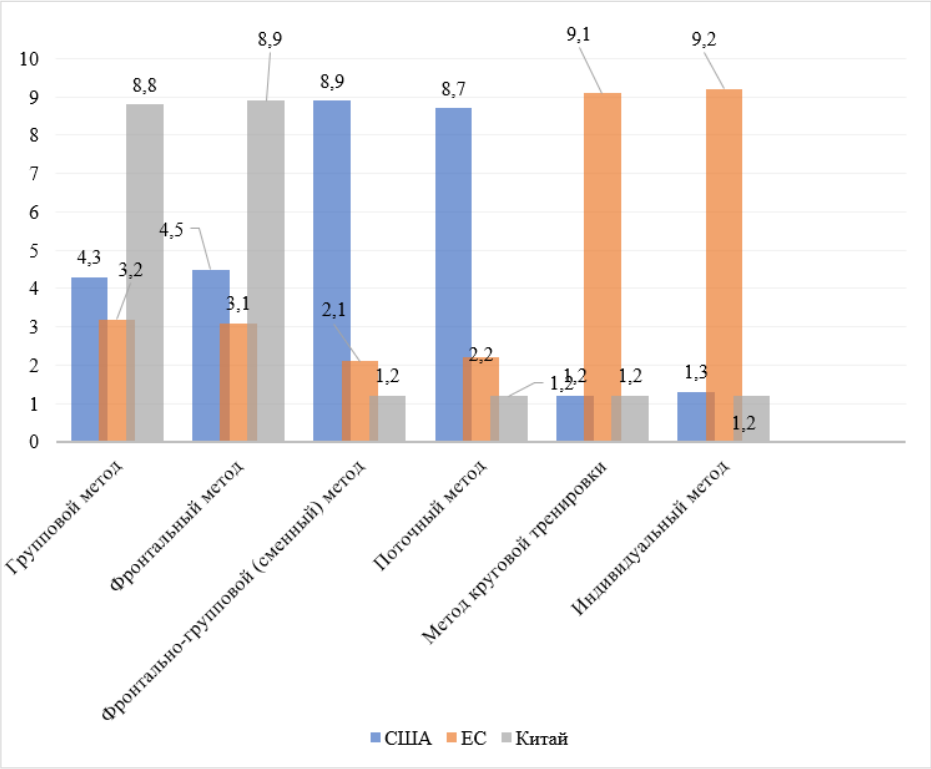


Рис. 1. Оценка уровня эффективности методов преподавания физической культуры в зарубежных университетах.

Fig. 1. Assessment of the level of effectiveness of physical education teaching methods in foreign universities.

Проведенный в исследовании экспертный опрос показал, что для университетов США наиболее характерно вовлечение в физическую культуру с помощью фронтально-группового (сменного) и поточного методов преподавания. Особенность фронтально-группового метода в американских вузах заключается в том, что он применяется для вовлечения студенческой молодежи в команды по американскому футболу. Поточные методы преподавания также используются для вовлечения в физическую культуру студентов американских вузов. Поточный метод предполагает, что студенты выполняют одно и то же упражнение по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод заключается в том, что учащиеся распределяются на смены (очередность) для выполнения комплекса упражнений (одни выполняют, другие наблюдают). В американских вузах физическое воспитание является основой общеобразовательной программы физической активности в университете и продолжается с первого по четвертый годы обучения по программам бакалавриата. Это учебный предмет, характеризующийся спланированной последовательной учебной программой (курсом обучения) для классов K–12, которая основана на национальных стандартах физического воспитания в США. Физическое воспитание предоставляет познавательный контент и инструкции, предназначенные для развития двигательных навыков, знаний и поведения для физической активности и физической подготовки американских студентов. Поддержка вузов в организации ежедневного физического воспитания дает студентам возможность и уверенность быть физически активными на протяжении всей жизни.

По мнению экспертов-преподавателей, в странах ЕС наиболее востребованными являются методы круговой тренировки и индивидуальный метод. Круговая тренировка предполагает поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений на скорость, силу и выносливость. Индивидуальный метод основан на подборе комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей и потребностей студента. Заявки на такие комплексы, как правило, собираются европейскими преподавателями в начале учебного года, что позволяет составить индивидуальные планы нагрузки и рассчитать временной интервал занятий с каждым из студентов по намеченной программе.

В Китае наибольшую популярность и эффективность показали групповой и фронтальный методы преподавания физической культуры, которые позволяют проводить занятия массово, без очередности и ожидания. Фронтальный метод предполагает одновременное выполнение упражнения всеми студентами. Этот способ применяется при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе и беге. Разумеется, на практике в каждом вузе применяются все методы, но важна пропорция их использования, что позволяет выявить определенный страноведческий тренд в преподавании физической культуры в зарубежных университетах.

Согласно оценкам экспертов, сообщают о развитии полезных навыков с помощью всех перечисленных методов преподавания физической культуры, которые выходят за рамки физического воспитания, посредством своего опыта физического воспитания. К ним относятся: понимание студентами важности физически активного образа жизни; как ставить цели в фитнесе и поддерживать уровень физической подготовки; навыки, необходимые для занятий спортом или физической активности; конкурентные стратегии или навыки, необходимые для успеха в спорте; и как уважать себя и других.

По мнению опрошенных экспертов, студенты в результате правильно подобранных методов преподавания признают ее важность для своего будущего здоровья, с широким спектром дополнительных преимуществ, таких как: физическая активность снимает стресс; помогает сформировать навыки командно-группового взаимодействия; придает уверенность в себе, помогает им сосредоточиться; учит их решать проблемы и справляться с трудностями и повышает академическую успешность в университете.

Выводы

В результате проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: в американских университетах наиболее характерно вовлечение в физическую культуру с помощью фронтально-группового (сменного) и поточного методов для последующих занятий спортом в рамках команд американского футбола. В странах ЕС не распространено вовлечение студентов в профессиональный спорт через университет, поэтому там наиболее востребованными являются методы круговой тренировки и индивидуальный метод работы со студентами. По оценкам экспертов, в Китае наибольшую популярность и эффективность показали групповой и фронтальный методы, которые применяются наиболее часто по причине больших потоков студенческой молодежи в университетах.

Список источников

1. Акимова Л.А., Панкратович Т.М. Феномен «смешанное обучение» в контексте методики преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях // Шаг в науку. 2021. № 4. С. 37 – 49.

2. Бубенцова Ю.А., Постольник Ю.А., Шалабодина В.А., Байер Т.А. Опыт применения дистанционной фитнес-системы США в процессе физического воспитания студентов России // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2021. № 2 (42). С. 66 – 79.

3. Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н., Шнайдер М.Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине "физическая культура и спорт" у студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. № 10. С. 81 – 96.

4. Приходько П.Н., Варенников Н.А., Коченков В.Б., Полуян И.В. Становление феномена физической культуры в россии и за рубежом // Воздушно-космические силы. Теория и практика. 2021. № 20. С. 21 – 38.

5. Скобликова Т.В., Андреева В.А., Скриплева Е.В. Конструктивно-аналитическая экспансия физической культуры и спорта в университете // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 77 – 89.

6. Тураев М.М. Сравнительная педагогика физической культуры, отрасль знания спорта и учебная дисциплина // Наука и образование. 2024. № 2. С. 102 – 114.

7. Ушакова И.А., Мандриков, В.Б. Преподавание «Физической культуры» с учетом этнических особенностей иностранных студентов // Вестник ВолГМУ. 2021. № 3 (39). С. 112 – 134.

8. Ganzales L. Before and after fitness training: Spanish youth in sports // Humanities. 2021. № 4. P. 34 – 59.

9. Green J. The growth of physical fitness in American universities // Humanities. 2023. № 1. P. 7 – 12.

10. McGregor F. New methods of engaging British college students in fitness // Culture and Modernity. 2024. № 2. P. 102 – 110.

11. Rabbey F. Physical exercise in Indian universities // Sports and fitness. 2020. № 9. P. 88 – 69.

12. Zhu Li, Dan Yei Physical education in Chinese universities // Humanities. 2019. № 1. P. 118 – 123.

References

1. Akimova L.A., Pankratovich T.M. The phenomenon of "blended learning" in the context of the methodology of teaching physical education in general education organizations. Step into Science. 2021. No. 4. P. 37 – 49.

2. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A., Shalabodina V.A., Bayer T.A. Experience of using the US distance fitness system in the process of physical education of Russian students. Bulletin of Moscow State Pedagogical Univ. Series: Natural Sciences. 2021. No. 2 (42). P. 66 – 79.

3. Kolesnikova O.B., Pyanzina N.N., Schneider M.G. Use of distance technologies in the discipline "physical education and sports" among university students. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2019. No. 10. P. 81 – 96.

4. Prikhodko P.N., Varenikov N.A., Kochenkov V.B., Poluyan I.V. Formation of the phenomenon of physical culture in Russia and abroad. Aerospace Forces. Theory and Practice. 2021. No. 20. P. 21 – 38.

5. Skoblikova T.V., Andreeva V.A., Skripleva E.V. Constructive and analytical expansion of physical culture and sports at the university. Scientific Notes of Lesgaft University. 2023. No. 1 (215). P. 77 – 89.

6. Turaev M.M. Comparative pedagogy of physical culture, the branch of knowledge of sports and academic discipline. Science and Education. 2024. No. 2. P. 102 – 114.

7. Ushakova I.A., Mandrikov, V.B. Teaching Physical Education Taking into Account the Ethnic Characteristics of Foreign Students. Bulletin of VolGMU. 2021. No. 3 (39). P. 112 – 134.

8. Ganzales L. Before and after fitness training: Spanish youth in sports. Humanities. 2021. No. 4. P. 34 – 59.

9. Green J. The growth of physical fitness in American universities. Humanities. 2023. No. 1. P. 7 – 12.

10. McGregor F. New methods of engaging British college students in fitness. Culture and Modernity. 2024. No. 2. P. 102 – 110.

11. Rabbey F. Physical exercise in Indian universities. Sports and fitness. 2020. No. 9. P. 88 – 69.

12. Zhu Li, Dan Yei Physical education in Chinese universities. Humanities. 2019. No. 1. P. 118 – 123.

Информация об авторах

Жован Г.Ф., кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Амельченко И.А., кандидат биологических наук, доцент, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

© Жован Г.Ф., Амельченко И.А., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796/799

[1] Бумарскова Н.Н., [1] Максимов Н.Е.,
[1] Московский государственный автономный политехнический университет

Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в школе

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема применения индивидуального подхода для преподавания физической культуры в школе. Цель статьи заключается в том, чтобы выявить основные особенности индивидуального подхода к преподаванию физической культуры детям школьного возраста.

Задачи исследования состояли в рассмотрении научного дискурса изучаемой темы, точек зрения экспертов по поводу применения индивидуального подхода в условиях массового школьного образования, а также в обобщении полученных в ходе эмпирического исследования данных.

Методы исследования основаны на системном подходе. К ним относятся: синтез, анализ, сопоставление, систематизация, формально-логический метод, описательный анализ. В исследовании также применялись специальные методы: историографический анализ научной литературы по изучаемой теме, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

В результате проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: реализация индивидуального подхода к обучению физической культуре в школе требует ряда педагогических условий организационно-педагогического и психолого-педагогического характера. Создание ситуации успеха и доброжелательной атмосферы в классе являются наиболее эффективными для реализации индивидуального подхода к обучению школьников физической культуре.

Ключевые слова: педагогика общего образования, школьники, физическая культура, физическая подготовка, педагогические условия

Для цитирования: Бумарскова Н.Н., Максимов Н.Е. Индивидуальный подход в преподавании физической культуры в школе // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 11 – 17.

Поступила в редакцию: 6 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] *Bumarskova N.N.*, [1] *Maksimov N.E.*,
[1] *Moscow State Autonomous Polytechnic University*

Individual approach to teaching physical education at school

Abstract: the article reveals an actual problem of applying an individual approach to teaching physical education at school. The research goal is to identify the main features of an individual approach to teaching physical education to school-age children.

The study objectives were to consider the scientific discourse of the topic under study, the points of view of experts on the use of an individual approach in the conditions of mass school education, as well as to summarize the data obtained in the course of empirical research.

The research methods are based on a systematic approach. These methods include synthesis, analysis, comparison, systematization, formal-logical method, descriptive analysis. Special methods were also used in the study: historiographical analysis of scientific literature on the topic under study, the method of expert assessments, the method of statistical analysis.

As a result of the study, the following conclusions were formulated: the implementation of an individual approach to teaching physical education at school requires a number of pedagogical conditions of an organizational, pedagogical, psychological and pedagogical nature. Creating a situation of success and a friendly atmosphere in the classroom are the most effective for the implementation of an individual approach to teaching physical education to schoolchildren.

Keywords: pedagogy of general education, schoolchildren, physical education, physical training, pedagogical conditions

For citation: Bumarskova N.N., Maksimov N.E. Individual approach to teaching physical education at school. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 11 – 17.

The article was submitted: May 6, 2024; Approved after reviewing: July 5, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что для современной педагогической практики преподавания физической культуры в школе необходимо применение индивидуального подхода по двум причинам: у школьников необходимо сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и разработать систему педагогических условий для реализации индивидуального подхода.

По мнению современных исследователей, основная проблема применения индивидуального подхода заключается в том, что школьное обязательное основное образование не предусматривает работу с каждым

ребенком в отдельности. Вся система оценивания в школе строится на основе таких показателей, которые представляют собой среднее значение для стандартных ступеней обучения (младшая, средняя и старшая школа) [2, с. 47]. Планирование занятий физической культурой в рамках школьной программы основано на средних показателях по уровню возраста и средних способностей учащихся. То есть, любое отклонение от средних показателей приводит к тому, что такие дети фактически нивелируют свои способности, если они превышают школьные стандарты, либо обучаются физической культуре и воспринимают эти занятия с внутренней демотивацией по причине постоянного преодоления своих индивидуальных способностей, если таковые не достигают среднего уровня [3, с. 8].

В результате, как обязательный предмет школьной программы физическая культура на современном этапе развития общего обязательного образования демонстрирует недостаточную эффективность в плане реализации индивидуальных потребностей обучающихся [5, с. 41].

В результате большинство детей выходят из школьных стен полностью демотивированными к продолжению дальнейших занятий физической культурой, игнорируя ее потенциал для последующего здорового образа жизни [6, с. 9]. Задачи современной программы по дисциплине «физическая культура» заключатся в том, чтобы дети получили достаточные знания о том, зачем требуется выполнение всех представленных в стандартах упражнений. Например, каждый ребенок или подросток должен получить знания о том, почему важно укреплять определенные группы мышц и какие именно упражнения для этого можно выполнять с учетом индивидуального запроса. Например, у детей с лишним весом есть возможность скорректировать свою физическую активность с помощью специальных комплексов упражнений для снижения веса [10, с. 14]. Напротив, у детей или подростков с нехваткой массы тела может быть запрос на комплекс упражнений, способствующих наращиванию сухой мышечной массы [11, с. 69]. Индивидуальный подход к обучению физической культуры в школе также позволяет учесть не только возрастные, но и гендерные различия обучающихся: для девочек необходимы упражнения на брюшной пресс с одной долей нагрузки, в то время как для мальчиков следует подбирать другой тип нагрузок на все группы мышц.

Проблема «перетренированных» мышц ног и рук для девочек по выходе из школы становится очень актуальна, поскольку для будущей женщины отжимания от пола, например, не столь необходимы, как укрепление мышц брюшного пресса. Требования к физическим нагрузкам в процессе занятий физической культурой в школе должны также учитывать особенности организма и физиологии каждого отдельного обучающегося. Например, если ребенок панически боится высоты, то ему прямо противопоказаны лазания по канату и прыжки в высоту. Эти упражнения вполне можно заменить другими, «наземными» видами физической активности. Как правило, физическая культура в школе воспринимается детьми либо как скучная, либо как насильственная дисциплина, от которой они не видят никакой личностно значимой пользы. Нивелирование такой проблемы возможно при помощи более активного внедрения в школьную практику индивидуального подходу к обучению физической культуре, который позволяет существенно повысить мотивацию и создать у обучающихся устойчивый интерес к физически активному здоровому образу жизни.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования были использованы теоретические положения и тезисы работ таких авторов, как Л.А. Акимова, П.П. Тиссен, В.Д. Беспутина [1], И.Н. Андреева, А.В. Абдулина [2], А.Р. Зайцева, С.В. Плетцер, Е.В. Серженко [3], Нго Дык Тай [4], Н.М. Омарова, О.М. Магомедов [5], В.Н. Пушкина, И.Н. Гернет, Е.Ю. Федорова [6] и др.

Некоторые выводы, изложенные в работах таких авторов, как Л. Гросс [7], В. Ибрис [8], Л. Джейсон [9], В. Пролонг [10], Г. Свонсон [11] были также взяты за основу проведенного анализа.

Методология исследования базируется на системном подходе, в рамках которого были применены следующие методы: формально-логический анализ, описательный метод, обобщение, систематизация, а также метод статистического анализа и метод экспертных оценок. В процессе эмпирической работы были задействованы 85 экспертов – специалистов в области преподавания физической культуры в школах города Москва и Московской области. Опрос проведен по нижеприведенным критериям по 10-ти балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Организационно-педагогические условия	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки эффективности критерия
Психолого-педагогические условия	
Дидактические условия	

Полученные результаты были обработаны в программе статистического анализа и переведены в графический формат для наглядности.

Приведенные критерии были выделены в процессе историографического анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в категории, приемлемые для статистического анализа после оценки экспертами по 10-ти балльной шкале.

Результаты и обсуждения

По полученным данным, эксперты оценили наиболее высоко организационно-педагогические условия в младших классах с 1 по 4 класс. В средней школе динамика уже несколько иная: на первый план выходят психолого-педагогические условия, которые в основном связаны с мотивацией школьников к занятиям физической культурой. Если в младших классах детей необходимо в основном дисциплинировать, а затем в игровой форме они занимаются физическими упражнениями, подобранными по возрасту и согласно индивидуальным особенностям, то в средней школе необходимо более четко мотивировать детей к продолжению

занятий, поскольку с возрастом их все сложнее вовлекать в игровую форму и необходима устойчивая внутренняя мотивация к занятиям физической культурой.

В результате проведенного опроса среди школьных преподавателей физической культуры удалось составить сводную диаграмму оценки эффективности педагогических условий внедрения индивидуального метода занятий в школе (рис. 1).

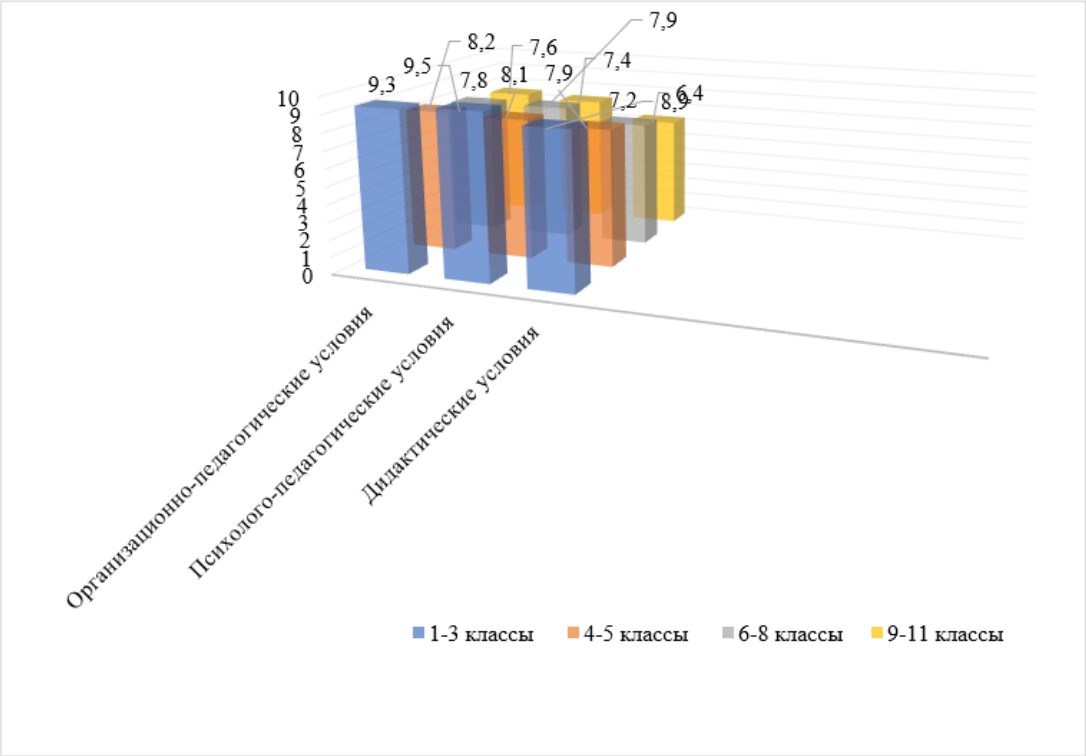


Рис. 1. Оценка уровня эффективности индивидуального метода преподавания физической культуры в школе по критериям педагогических условий.

Fig. 1. Evaluation of the level of effectiveness of the individual method of teaching physical education at school according to the criteria of pedagogical conditions.

По мнению педагогов-экспертов, принимавших участие в эмпирической работе, именно в средней школе закладывается основа осознанной позиции в отношении своего физического развития. В подростковом возрасте проблема мотивации еще более обостряется, что выдвигает на первый план реализацию психолого-педагогических условий по сравнению с организационно-педагогическими.

Напротив, в старших классах школы, по мнению опрошенных экспертов, можно более существенно акцентировать учебный процесс на дидактические условия при реализации индивидуального подхода к обучению физической культуре, используя средства ИКТ, иммерсивные тренажеры для индивидуальных занятий с учениками.

Для администрации школ индивидуальный подход, основанный на ИКТ, несколько повышает затраты на оборудование спортивных залов соответствующими технологиями. Тем не менее, при успешном внедрении индивидуального подхода к обучению физической культуре в школе у детей будет заложена прочная основа

для дальнейшего непрерывного, и что самое главное – внутренне мотивированного интереса к здоровому и физически активному образу жизни. По мнению опрошенных экспертов, создание ситуации успеха и доброжелательной атмосферы в классе являются наиболее эффективными для реализации индивидуального подхода к обучению школьников физической культуре.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: в начальных классах школы основное внимание при реализации индивидуального подхода к преподаванию физической культуры уделяется созданию организационно-педагогических условий, которые позволяют наладить дисциплину в классе и выстроить конструктивные отношения с каждым учеником в ходе индивидуальных занятий в игровой форме. На средней ступени обучения больше внимания уделяется психолого-педагогическим условиям, поскольку у школьников в этом возрасте начинаются проблемы с мотивацией к обучению. В старших классах индивидуальный подход реализуется путем акцента на дидактике, в ходе чего используются различные средства ИКТ для закрепления внутренней мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Список источников

1. Акимова Л.А., Тиссен П.П., Беспутина В.Д. Процессная модель смешанного обучения в преподавании физической культуры в общеобразовательной организации // Современные вопросы биомедицины. 2022. № 3 (20). С. 102 – 115.

2. Андреева И.Н., Абдулина А.В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС // Вестник Марийского государственного университета. 2015. № 4 (19). С. 45 – 58.

3. Зайцева А.Р., Плетцер С.В., Серженко Е.В. Новые инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 7 – 12.

4. Нго Дык Тай Влияние школьной культуры на агрессивное поведение старшеклассников // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. 2024. № 1. С. 137 – 143.

5. Омарова Н.М., Магомедов О.М. Проблема постановки педагогических целей в технологии преподавания уроков физической культуры в общеобразовательных школах республики Дагестан // МНКО. 2021. № 2 (87). С. 40 – 77.

6. Пушкина В.Н., Гернет И.Н., Федорова Е.Ю. Персонифицирование образовательной среды по предмету «физическая культура» в школе с использованием цифрового контента // Новые исследования. 2020. № 1 (61). С. 5 – 18.

7. Gross L. History of physical culture in the countries of Southern Europe // Humanities. 2023. № 7. P. 128 – 136.

8. Ibris V. Conducting fitness training in school // Sport Space. 2024. № 2. P. 39 – 48.

9. Jason L. Fitness training at school age // European sport and fitness. 2018. № 3. P. 6 – 18.

10. Prolong V. Individual approach to the training process in British colleges // British Academy of Sport. 2023. № 8. P. 12-22.

11. Swanson G. Educational work on the introduction of individual fitness // Healthy life. 2022. № 4. P. 67 – 78.

References

1. Akimova L.A., Tissen P.P., Besputina V.D. Process model of blended learning in teaching physical education in a general education organization. Modern issues of biomedicine. 2022. No. 3 (20). P. 102 – 115.

2. Andreeva I.N., Abdulina A.V. Actual problems of teaching physical education in elementary grades of secondary school and the implementation of the provisions of the Federal State Educational Standard. Bulletin of the Mari State University. 2015. No. 4 (19). P. 45 – 58.

3. Zaitseva A.R., Pletzer S.V., Serzhenko E.V. New innovative technologies in physical education. Science-2020. 2022. No. 3 (57). P. 7 – 12.

4. Ngo Duc Thai The influence of school culture on the aggressive behavior of high school students. Education and upbringing of preschoolers, schoolchildren, youth: theory and practice. 2024. No. 1. P. 137 – 143.

5. Omarova N.M., Magomedov O.M. The problem of setting pedagogical goals in the technology of teaching physical education lessons in comprehensive schools of the Republic of Dagestan. MNKO. 2021. No. 2 (87). P. 40 – 77.

6. Pushkina V.N., Gernet I.N., Fedorova E.Yu. Personification of the educational environment for the subject "Physical Education" at school using digital content. New research. 2020. No. 1 (61). P. 5 – 18.

7. Gross L. History of physical culture in the countries of Southern Europe. Humanities. 2023. No. 7. P. 128 – 136.

8. Ibris V. Conducting fitness training in school. Sport Space. 2024. No. 2. P. 39 – 48.

9. Jason L. Fitness training at school age. European sport and fitness. 2018. No. 3. P. 6 – 18.

10. Prolong V. Individual approach to the training process in British colleges. British Academy of Sport. 2023. No. 8. P. 12 – 22.

11. Swanson G. Educational work on the introduction of individual fitness. Healthy life. 2022. No. 4. P. 67 – 78.

Информация об авторах

Бумарскова Н.Н., кандидат биологических наук, доцент, Московский государственный строительный университет

Максимов Н.Е., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный автономный политехнический университет

© Бумарскова Н.Н., Максимов Н.Е., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796.01

[1] Пакин А.П., [1] Гладких А.М.,
[1] Государственный университет по землеустройству

Проблемы привлечения к занятию профессиональным спортом современной молодежи в России

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме привлечения молодежи к занятиям профессиональным спортом в современных условиях. Цель статьи заключается в том, чтобы выявить основные факторы, которые не позволяют в полной мере реализовать идеи по привлечению молодежи к занятиям профессиональным спортом. Задачи исследования заключаются в рассмотрении теоретических подходов к исследованию проблем привлечения молодежи к занятию спортом, в систематизации точек зрения экспертов по изучаемой проблематике, а также в статистической обработке полученных результатов.

Методология исследования основана на системном подходе с использованием общенаучных методов (анализ, сопоставление, синтез, обобщение, формально-логический метод). В процессе исследования были также применены такие специальные методы, как историографический анализ научной литературы по изучаемой теме, метод экспертных оценок, метод статистического анализа.

В качестве выводов были сформулированы следующие положения, основанные на результатах эмпирического исследования: в современных условиях основными проблемами для привлечения молодежи к профессиональному спорту являются недостаточное финансирование молодежных спортивных организаций, нехватка профессиональных кадров, готовых преподавать в таких организациях, а также отсутствие централизованной системы молодежных спортивных организаций.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, молодежные спортивные организации, профессиональные педагогические кадры, методика спорта

Для цитирования: Пакин А.П., Гладких А.М. Проблемы привлечения к занятию профессиональным спортом современной молодежи в России // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 18 – 24.

Поступила в редакцию: 8 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 6 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] *Pakin A.P.*, [1] *Gladkikh A.M.*,

[1] *State University of Land Use Planning*

Problems of attracting modern youth to professional sports in Russia

Abstract: the article reveals an actual problem of attracting young people to professional sports in modern conditions. The research goal is to identify the main factors that do not allow to fully implement the ideas of attracting young people to professional sports. The study objectives are to consider theoretical approaches to the study of the problems of attracting young people to sports, to systematize the points of view of experts on the issues under study, as well as in the statistical processing of the results obtained.

The research methodology is based on a systematic approach using general scientific methods (analysis, comparison, synthesis, generalization, formal logical method). In the course of the study, such special methods as historiographical analysis of scientific literature on the topic under study, the method of expert assessments, and the method of statistical analysis were also used.

The following conclusions were formulated based on the results of empirical research: in modern conditions, the main problems for attracting young people to professional sports are insufficient funding of youth sports organizations, lack of professional personnel ready to teach in such organizations, as well as the lack of a centralized system of youth sports organizations.

Keywords: sport, physical education, youth sports organizations, professional teaching staff, sports methods

For citation: Pakin A.P., Gladkikh A.M. Problems of attracting modern youth to professional sports in Russia. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 18 – 24.

The article was submitted: May 8, 2024; Approved after reviewing: July 6, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что привлечение молодежи к профессиональной спортивной карьере позволяет существенно повысить спортивный потенциал и конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене.

Профессиональный спорт относится к организованным спортивным соревнованиям, где участники получают оплату за свои выступления, часто с участием лиг, франшиз и масштабных мероприятий [8, с. 11]. Данная концепция тесно связана с ростом среднего класса, поскольку рост свободного времени и располагаемого дохода среди этой демографической группы привел к увеличению посещаемости игр и превращению спорта в крупную индустрию. Рост среднего класса обеспечил большее количество людей располагаемым доходом и свободным временем, создав большую аудиторию для профессионального спорта. По-

скольку люди искали развлечения за пределами своей рабочей жизни, посещение игр стало популярным общественным занятием. Стремление иметь доступные развлечения позволило различным спортивным лигам процветать, что привело к увеличению посещаемости игр и увеличению доходов команд [9, с. 8].

Однако, в российской практике исследователи отмечают отсутствие должной мотивации у молодежи по вступлению в имеющиеся профессиональные спортивные организации [5, с. 14].

Также отмечается проблема нехватки профессиональных кадров для тренировок молодежи в рамках профессиональных спортивных организаций [10, с. 9]. Некоторые авторы подчеркивают также проблему отсутствия на государственном уровне системного подхода к вовлечению молодежи в занятия профессиональным спортом, а также отсутствие должного финансирования уже имеющихся государственных профессиональных спортивных организаций для молодежи [11, с. 18].

Для верификации изложенных выше тезисов и научного обобщения проблем вовлечения молодежи в профессиональный спорт нами было проведено эмпирическое исследование, основанное на экспертных оценках.

Материалы и методы исследований

Для теоретической части исследования материалами стали теоретические положения, изложенные в работах таких авторов, как А.А. Анищенко, П.К. Панченко [1], Н.И. Батанцев [2], А.А. Болозин [3], О.В. Красилов, В.А. Хромов, С.В. Мананников [4], С.В. Лапочкин [5], Т.В. Посохова, Т.В. Куваева, Н.Г. Цаголова, А.Ю. Маликов [6], А.В. Чеботарев [7] и др.

Также были учтены тезисы методического характера, представленные в исследованиях В. Кросс [8], Г. Гонье [9], Маш Сум, Юй Кан [10], Г. Райс [11], Дж. Вайцман [12] и др.

В основе исследования лежит системный подход, в рамках которого использовались следующие методы: научное обобщение, сопоставление, систематизация, формально-логический анализ и описательный метод. В качестве специальных методов использовались методы статистического анализа и экспертных оценок.

В эмпирической работе приняли участие 65 экспертов-тренеров по спортивной подготовке молодежи, оценившим проблемы, препятствующие привлечению молодежи к занятиям спортом.

Эксперты отвечали на опрос по критериям, которые оценили по 10-ти балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Недостаточное финансирование молодежных спортивных организаций	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Отсутствие централизованной системы молодежных спортивных организаций	
Нехватка профессиональных кадров для молодежных спортивных организаций	

Приведенные критерии были выделены в процессе историографического анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в категории, приемлемые для статистического анализа после оценки экспертами по 10-ти балльной шкале. По итогу опроса все полученные результаты были обработаны с помощью специального программного обеспечения для статистического анализа.

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного исследования среди профессиональных тренеров-экспертов были получены следующие результаты (рис. 1):

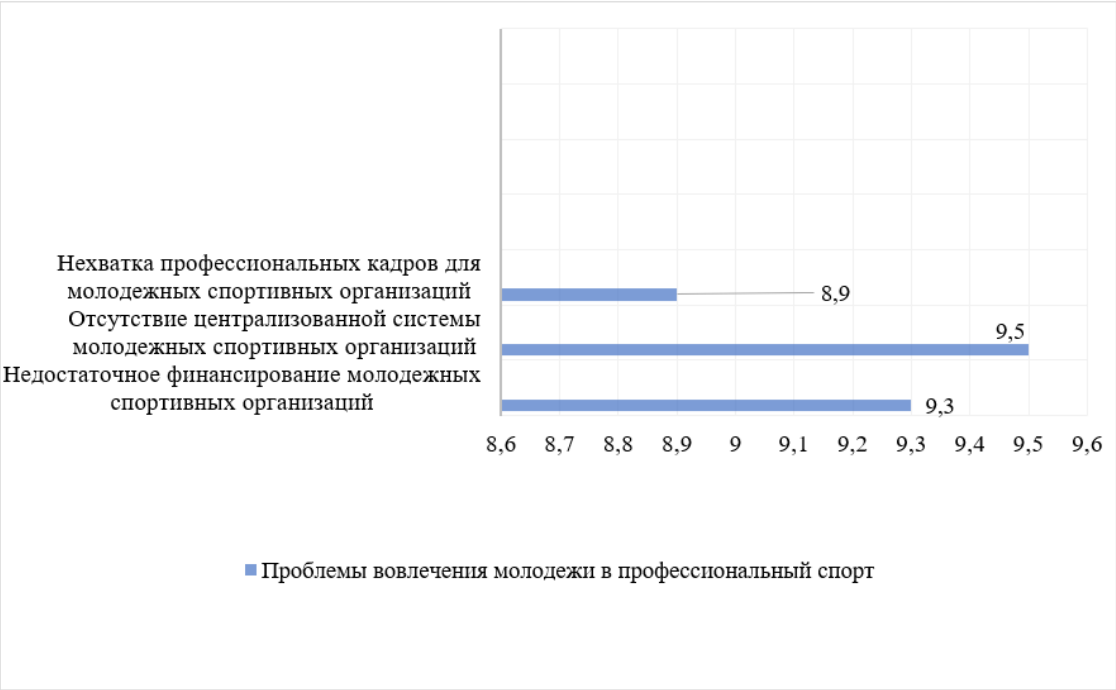


Рис. 1. Оценка уровня эффективности индивидуального метода преподавания физической культуры в школе по критериям педагогических условий.

Fig. 1. Evaluation of the level of effectiveness of the individual method of teaching physical education at school according to the criteria of pedagogical conditions.

Судя по полученным в ходе экспертного опроса данным, основными проблемами привлечения молодежи к занятиям профессиональным спортом являются три фактора: недостаточное финансирование, что связано с текущими проблемами мобилизационной экономики, когда практически все социальные расходы сокращены государством в пользу увеличения оборонной составляющей федерального и местных бюджетов. Изменение данной ситуации, по мнению экспертов, возможно на основе социальной агитации и привлечения спонсоров к созданию и финансированию спортивных организаций молодежного профиля. Привлечение молодежи требует больших финансовых затрат на спортивный инвентарь, на компьютерные технологии, спортивные помещения, стадионы и т.п. Поскольку такой вид финансирования можно назвать венчурными вложениями в человеческий капитал, то предприниматели не ждут от них прибыли, они долж-

ны довольствоваться только чувством выполненного перед обществом долгом. Такое финансирование может себе позволить только крупный бизнес, государственные корпорации или спортивные ассоциации федерального уровня.

Второй фактор – это само по себе отсутствие централизованной системы специализированных спортивных молодежных организаций, за исключением такой реновации, как сдача норм «Готов к труду и обороне» (ГТО). В основном молодежь занимается фитнесом в частных спортивных залах, бассейнах и прочих коммерческих организациях. Также стало популярным принятие участия в платных онлайн-занятиях на медиаресурсах YouTube, на площадках Boosty и Patrion. Такая дисперсия приводит к тому, что все больше и больше молодежи тренируется бессистемно, спорадически, и в итоге постепенно теряя интерес к физически активному образу жизни. Нивелировать данную проблему, по мнению опрошенных экспертов, можно только путем создания централизованной системы молодежных спортивных организаций, которые должны работать вместе с общеобразовательными учреждениями и спортивными секциями, среди участников которых можно проводить набор для профессиональных спортивных организаций.

Третья проблема тесно связана с первыми двумя и даже ими обусловлена. Профессиональные спортсмены, достигая определенного возраста, меняют свои работу на тренерство, наставничество молодежи. Однако, бесплатное участие в такой работе невозможно, а профессионалы уходят в те структуры, в которых есть достойная заработная плата или создают свои каналы на медиаресурсах, обучая онлайн всех желающих. Без системной основы и должного финансирования будет постоянно сохраняться проблема профессиональных кадров для ведения занятий с молодежью, разъяснительной и просветительской работы, например, со школьниками того возраста, когда еще можно начать профессиональную спортивную карьеру. Задача государства состоит в том, чтобы обеспечить условия привлечения профессиональных спортсменов к воспитанию молодежи в области профессионального спорта на массовой основе, а не только в профильных учреждениях, в которые молодые люди не идут в силу отсутствия мотивации к профессиональному спорту.

В результате складывается ситуация, когда только избранные и немногие идут в профессиональный спорт из общеобразовательных школ, а молодые люди стремятся в основном просто к поддержанию хорошей физической формы. Как отметили опрошенные эксперты, в рамках современной российской практики профессиональные спортивные организации фактически полностью автономны и оторваны от системы общего обязательного образования.

Эксперты также отметили, что несмотря на значительное увеличение количества часов на занятия физической культурой в российских школах (с двух до четырех академических часов в неделю), количество спортивных секций под профессиональным наблюдением сократилось вдвое по всей стране. Более того, по мнению опрошенных экспертов, в ближайшее время не предвидится кардинального изменения ситуации, а дефицит профессиональных кадров для работы с молодежью будет только возрастать.

По итогу проведения экспертного опроса среди процессуальных тренеров лиги юниоров было также выявлено, что для современной российской практики государственные бюджетные профильные спортивные учреждения не всегда могут поддерживать достойный уровень оплаты труда тренеров, работающих с молодежью, в результате чего большинство талантливых кадров уходят в частные коммерческие организации,

онлайн-консультирование и создают свои каналы для работы с подписчиками, не взирая на возраст и уровень физической подготовки своей целевой аудитории.

Выводы

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы: в российских условиях основными проблемами для привлечения молодежи к профессиональному спорту остаются недостаточное финансирование молодежных спортивных организаций, отсутствие централизованной системы привлечения молодежи к спорту, а также нехватка профессиональных кадров, желающих и способных работать с молодежью в профессиональных спортивных организациях. Решение данных проблем возможно с помощью механизмов государственно-частного партнерства в области финансирования спортивных молодежных организаций, а также проведение просветительской разъяснительной работы как с молодежью, так и с тренерскими кадрами.

Список источников

1. Анищенко А.А., Панченко П.К. Роль и значение физической культуры для современного студента // Образование и проблемы развития общества. 2023. № 2 (23). С. 88 – 94.

2. Батанцев Н.И. Студенческий спорт: направления и перспективы развития // Столыпинский вестник. 2023. № 8. С. 22 – 48.

3. Болозин А.А. Механизм повышения доступности массового спорта для молодежи в современной России // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2018. № 3 (51). С. 11 – 26.

4. Красилов О.В., Хромов В.А., Мананников С.В. Здоровый образ жизни. Современный подход привлечения населения для занятий физической культурой // Вестник экономической безопасности. 2020. № 2. С. 73 – 84.

5. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде // СибСкрипт. 2019. № 2 (54). С. 12 – 24.

6. Посохова Т.В., Куваева Т.В., Цаголова Н.Г., Маликов А.Ю. Соревнования как фактор привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. № 4. С. 33 – 59.

7. Чеботарев А.В. Роль физкультурно-спортивных организаций в привлечении молодёжи к занятиям спортом // МНКО. 2018. № 5 (72). С. 65 – 82.

8. Cross V. Sports competitions for youth in Spain: historical traditions and modernity // Healthy lifestyle. 2023. № 2. P. 8 – 19.

9. Gongye G. Creation of sports associations for youth in the USA // National Athletic Association of the USA. 2020. № 10. P. 3 – 9.

10. Mash Sum, Yu Kang. Chinese sports associations for youth: development prospects // Bulletin of Peking University. 2022. № 1. P. 7 – 14.

11. Rice G. Education and sport for students of Canadian universities // Humanities. 2021. № 2. P. 17 – 22.

12. Weitzman J. New directions of youth involvement in sport in EU countries // New dimension of higher education. 2018. № 3. P. 103 – 112.

References

1. Anishchenko A.A., Panchenko P.K. The role and importance of physical education for a modern student. Education and problems of society development. 2023. No. 2 (23). P. 88 – 94.

2. Batantsev N.I. Student sports: directions and development prospects. Stolypin Bulletin. 2023. No. 8. P. 22 – 48.

3. Bolozin A.A. Mechanism for increasing the availability of mass sports for young people in modern Russia. Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevsky. Series: Social Sciences. 2018. No. 3 (51). P. 11 – 26.

4. Krasilov O.V., Khromov V.A., Manannikov S.V. Healthy lifestyle. A modern approach to attracting the population to physical education. Bulletin of Economic Security. 2020. No. 2. P. 73 – 84.

5. Lapotchkin S.V. Certain aspects of designing the development of student sports and physical education among young people. SibScript. 2019. No. 2 (54). P. 12 – 24.

6. Posokhova T.V., Kuvaeva T.V., Tsagolova N.G., Malikov A.Yu. Competitions as a factor in attracting students to physical education and sports. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2022. No. 4. P. 33 – 59.

7. Chebotarev A.V. The role of physical education and sports organizations in attracting young people to sports. MNKO. 2018. No. 5 (72). P. 65 – 82.

8. Cross V. Sports competitions for youth in Spain: historical traditions and modernity. Healthy lifestyle. 2023. No. 2. P. 8 – 19.

9. Gongye G. Creation of sports associations for youth in the USA. National Athletic Association of the USA. 2020. No. 10. P. 3 – 9.

10. Mash Sum, Yu Kang. Chinese sports associations for youth: development prospects. Bulletin of Peking University. 2022. No. 1. P. 7 – 14.

11. Rice G. Education and sport for students of Canadian universities. Humanities. 2021. No. 2. P. 17 – 22.

12. Weitzman J. New directions of youth involvement in sport in EU countries. New dimension of higher education. 2018. No. 3. P. 103 – 112.

Информация об авторах

Пакин А.П., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет по землеустройству

Гладких А.М., профессор, Государственный университет по землеустройству

© Пакин А.П., Гладких А.М., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796/799

[1] Тарасенко А.А., [1] Болтенкова Ю.В.,
[1] Белгородский юридический институт МВД России им И.Д. Путилина

Индивидуальные тренировочные нагрузки в смешанных единоборствах

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблематика индивидуальных тренировочных нагрузок для спортсменов смешанных единоборств. Цель статьи заключается в том, чтобы рассмотреть возможности и эффективность индивидуальных тренировочных нагрузок в смешанных единоборствах.

Задачи исследования состоят в том, чтобы рассмотреть основные подходы к индивидуальному тренировочному процессу, имеющиеся на сегодня в научной литературе; выявить особенности индивидуального тренировочного процесса в смешанных единоборствах, а также обобщить теоретические параметры индивидуальных тренировочных нагрузок в смешанных единоборствах.

Методология исследования основана на системном подходе. В работе применялись методы общенаучной группы: анализ, синтез, индукция, дедукция, а также формально-логический подход. В исследовании также были задействованы специальные методы: историографический анализ научного дискурса по изучаемой теме, метод экспертных оценок и статистический анализ.

По итогу проведенного исследования автор статьи пришел к выводу о том, что для смешанных единоборств индивидуальные тренировочные нагрузки должны варьироваться в зависимости от начальных показателей здоровья спортсмена и общего состояния его организма. Индивидуальные тренировки должны способствовать повышению навыков ведения боя, противостояния нескольким нападающим и повышению уверенности в себе.

Ключевые слова: спорт, смешанные единоборства, тренировочный процесс, индивидуальные нагрузки, тренировочные техники

Для цитирования: Тарасенко А.А., Болтенкова Ю.В. Индивидуальные тренировочные нагрузки в смешанных единоборствах // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 25 – 32.

Поступила в редакцию: 10 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 9 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] *Tarasenko A.A.*, [1] *Boltenkova Yu.V.*,

[1] *Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin*

Individual training loads in mixed martial arts

Abstract: the article reveals a problem of individual training loads for mixed martial arts athletes. The research goal is to consider the possibilities and effectiveness of individual training loads in mixed martial arts.

The research objectives are to consider the main approaches to the individual training process currently available in the scientific literature; to identify the features of the individual training process in mixed martial arts, as well as to generalize the theoretical parameters of individual training loads in mixed martial arts.

The research methodology is based on a systematic approach. The methods of the general scientific group were used in the work: analysis, synthesis, induction, deduction, as well as the formal-logical approach. The study also involved special methods: historiographical analysis of scientific discourse on the topic under study, the method of expert assessments and statistical analysis.

Based on the results, the author concluded that for mixed martial arts, individual training loads should vary depending on the initial indicators of the athlete's health and the general condition of his body. Individual training should help to improve combat skills, confront multiple attackers and increase self-confidence.

Keywords: sport, mixed martial arts, training process, individual loads, training techniques

For citation: Tarasenko A.A., Boltenkova Yu.V. Individual training loads in mixed martial arts. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 25 – 32.

The article was submitted: May 10, 2024; Approved after reviewing: July 9, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что для современных спортивных нагрузок все большую популярность приобретает индивидуализированный подход к тренировочному процессу. Такая динамика, по мнению исследователей, обусловлена проблемами, возникшими во время карантина по поводу пандемии COVID-19, когда большинство спортивных учреждений, как государственных, так и частных, были вынуждены перейти на дистанционную работу [8, с. 68]. В рамках самоизоляционных мероприятий спортсменам пришлось тренироваться индивидуально в гораздо большем объеме, чем раньше. Особенную сложность составили смешанные единоборства, тренировки в которых предусматривают практически всегда наличие спарринг-партнера, то есть занятий не индивидуального характера.

В самом общем виде под смешанными единоборствами принято понимать смешанные боевые искусства (ММА – от англ. Mixed Martial Arts) – это разновидность спорта, представляющая собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. В основе тренировки для спортсменов смешанных едино-

борств является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер) [9, с. 111].

В современных условиях развитие индивидуализированного подхода к работе со спортсменами смешанных единоборств требует прояснения и систематизации основных видов индивидуализированных нагрузок. Смешанные единоборства интересны тем, что в них спортсмен может реализовать все свои тренируемые качества: силу, выносливость и скорость. Именно для формирования данных качеств и их развития тренеры все чаще прибегают к индивидуализированным занятиям в рамках тренировочного процесса.

Для доказательства или опровержения данного тезиса нами было проведено эмпирическое исследование, включавшее экспертный опрос среди профессиональных тренеров.

Также следует отметить, что в уже существующих эмпирических исследованиях доказано, что сочетание динамических и изометрических упражнений является наиболее эффективным для увеличения силы и скорости. Сравнение спортсменов с разным уровнем подготовки показало эффективность изометрической тренировки у квалифицированных спортсменов смешанных единоборств [11, с. 104].

Проведение тестирования общей и специальной физической подготовленности спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов по ударным видам единоборств, в том числе и смешанным. Информативные тесты и информативные критерии оценки физической подготовленности необходимы для практики подготовки спортсменов.

Тем не менее, не существует информативных, доступных и валидных методик, направленных на индивидуализацию индивидуализированной подготовки спортсменов смешанных единоборств. Разработанных тестов для разных этапов квалификации также нет. Отсутствует модель мониторинга функционального состояния спортсменов. Все вышесказанное обусловило актуальность проведенного исследования, в котором эксперты оценили примерное соотношение индивидуализированных нагрузок в тренировке спортсменов смешанных единоборств.

Материалы и методы исследований

Материалами теоретической части исследования послужили тезисы, изложенные в работах таких авторов, как В.М. Воронов, А.А. Горелов, В.П. Сущенко, А.П. Хлопецкий [1], В.Б. Гармаев, А.И. Батуев [2], В.С. Касимова, Н.А. Тастанов [3], И.Н. Овчинников [4], Е.Н. Панин, В.В. Коноплев, Т.В. Стеблий [5], О.Г. Эпов, А.Г. Мещеряков [6] и др.

Некоторые положения и гипотезы были нами приняты из работ таких исследователей, как В. Грейч [7], Д. Лайт [8], Дж. Фарм [9], В. Райс [10], Р. Уайт [11] и др.

Проведенное эмпирическое исследование базируется на системном подходе. В рамках исследования также использовались следующие общенаучные методы: обобщение, сопоставление, систематизация, формально-логический и описательный анализ.

В качестве специальных методов использовался статистический анализ и метод экспертных оценок по исследуемой проблематике.

В эмпирической части исследования были задействованы 85 экспертов-тренеров по единоборствам. Данные респонденты отвечали на вопросы глубинного интервью, оценивая критерии анализа по 10-ти балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерий	Оценка критерия
Силовые тренировки	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Кардио-тренировки	
Функциональные тренировки	

Приведенные критерии были выделены после тщательного анализа научной литературы по исследуемой теме с последующим распределением в категории, приемлемые для статистического анализа после оценки экспертами по 10-ти балльной шкале. Все полученные результаты были затем обработаны с помощью программы статистического анализа.

Результаты и обсуждения

Сегодня спортивные врачи и тренеры должны всесторонне следить за всеми физиологическими изменениями в организме спортсменов для создания оптимальных тренировочных циклов. Как отметили опрошенные эксперты, эти циклы должны способствовать максимальному повышению продуктивности спортсменов с минимальным риском перетренированности и травм.

Тем не менее, уровень функциональной готовности спортсменов, занимающихся единоборствами, является важнейшей составляющей их физического состояния и готовности к достижению спортивного результата. Необходимость достижения высоких соревновательных результатов заставляет тренеров все время увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, что приводит к высокой степени напряжения адаптационных механизмов организма спортсменов смешанных единоборств.

Наиболее оптимальное сочетание индивидуальных нагрузок, по мнению экспертов, заключается в следующей пропорции (рис. 1).

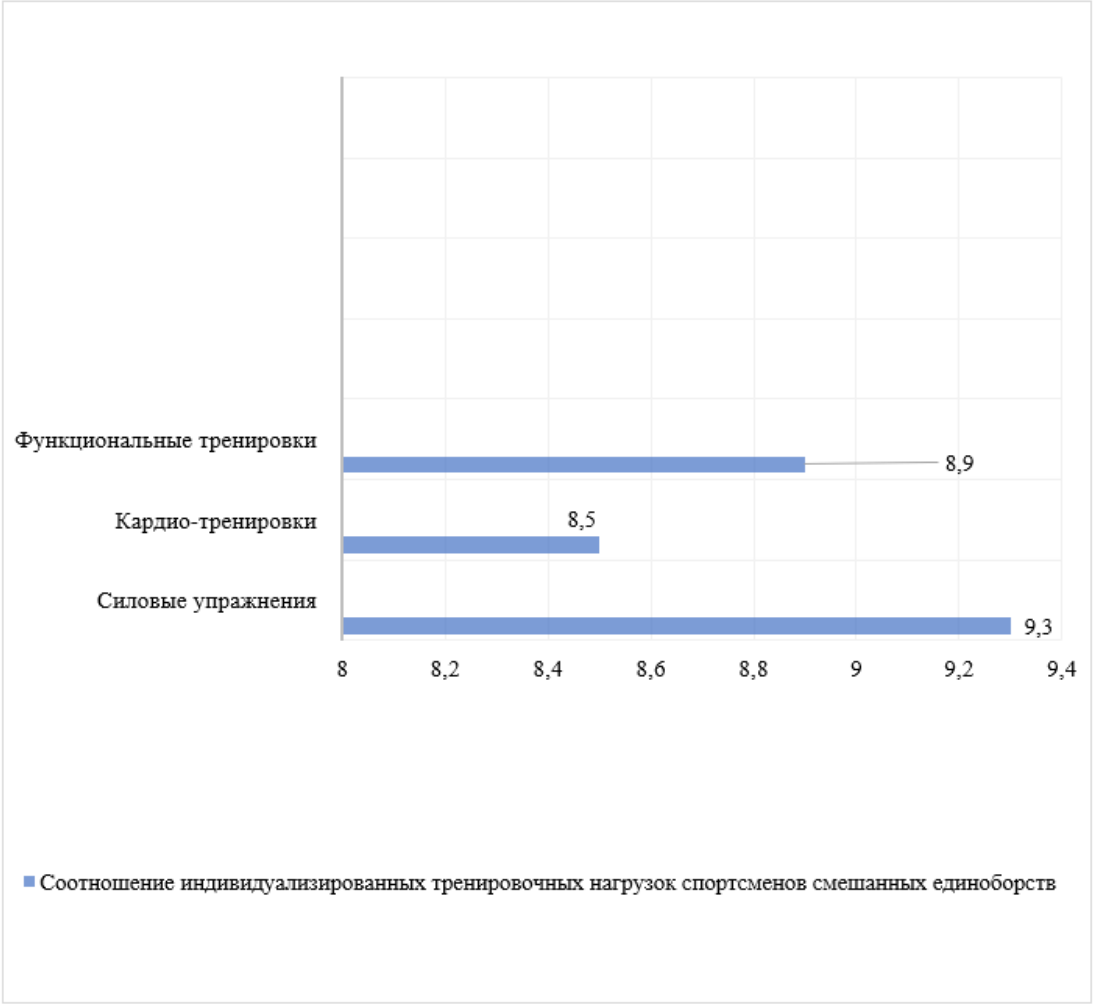


Рис. 1. Оптимальное сочетание индивидуальных нагрузок спортсменов смешанных единоборств по оценкам экспертов.

Fig. 1. Optimal combination of individual loads for mixed martial arts athletes according to expert assessments.

По итогу проведенного эмпирического исследования было выявлено, что в индивидуальном тренировочном процессе спортсменов смешанных единоборств применяются в основном три вида нагрузок:

1. Силовые тренировки в тренажерном зале. Данный вид нагрузок нацелен на увеличение мышечной массы, силы, и укрепление опорно-двигательного аппарата. Такие нагрузки включают выполнение упражнений со штангами, гантелями, каблуками и прочими снарядами под руководством личного инструктора.
2. Кардио-тренировки, которые направлены на повышение выносливости. Данный вид нагрузок оказывает позитивное влияние на состояние кардиоваскулярной системы и позволяет существенно увеличить выносливость. Такие нагрузки включают бег, езду на велосипеде (велотренажере), скакалку и упражнения, ускоряющие пульс и заставляющие сердце работать в более интенсивном режиме.
3. Функциональные тренировки, которые включают в себя упражнения, способствующие улучшению баланса, координации, гибкости и силы.

Все приведенные выше виды индивидуализированных нагрузок предполагают учет следующих параметров каждого спортсмена: состояние нервной, сосудистой, кровеносной систем, проверка биохимического состава крови, наличие хронических заболеваний, травм и последствий уже пройденных спарринговых. При этом тренеры отметили необходимость расчета показателей суточных и разовых нагрузок для каждого спортсмена, исходя из уровня его тренированности. Имеющиеся в этой сфере эмпирические исследования доказывают улучшение морфофункциональных показателей спортсменов в период индивидуализированной подготовки спортсменов смешанных единоборств смс помощью индивидуализации тренировочных нагрузок. Существуют также разработанные методики оценивания программ индивидуализированной подготовки на основе сравнительного биомеханического анализа.

В рамках исследуемой темы также анализируются особенности факторов травматизма с индивидуализированной подготовки высококвалифицированных спортсменов смешанных единоборств. Такие исследования включают в себя также значимые педагогические тесты. Применение тестов дает возможность получить информацию, касающуюся развития физических качеств спортсменов, которые необходимо учитывать при прогнозировании возможностей травм. Демонстрируемые в ряде исследований рейтинговые шкалы позволяют объективно и всесторонне оценить уровень физической подготовленности спортсменов смешанных единоборств.

Таким образом, индивидуальная индивидуализированная тренировка является важнейшей составляющей эффективного отбора и прогнозирования спортивных успехов спортсменов смешанных единоборств.

Выводы

В рамках проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: наиболее эффективными индивидуализированными тренировочными нагрузками для спортсменов смешанных единоборств являются силовые упражнения, кардио-тренировки, функциональные тренировки. На основе многочисленных практических исследований сторонники качественного подхода полагают, что высокоинтенсивные тренировочные воздействия требуют тщательного мониторинга величины нагрузок в соответствии с уровнем утомления и появления негативных последствий для организма спортсменов к соревновательной деятельности. В современной спортивной практике применяются достаточно эффективные методы контроля и оценки объемов индивидуализированной тренировочной нагрузки на организм спортсменов.

Список источников

1. Воронов В.М., Горелов А.А., Сущенко В.П., Хлопецкий А.П. О психомоторных и духовно-нравственных детерминантах спортивного отбора в смешанные единоборства // ТиПФК. 2019. № 2. С. 67 – 89.

2. Гармаев В.Б., Батуев А.И. Обучение студентов физической самозащите в секции смешанных единоборств // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 57 – 61.

3. Касимова В.С., Тастанов Н.А. Анализ методики определения интенсивности тренировок в спортивных единоборствах // Проблемы педагогики. 2020. № 6 (51). С. 6 – 12.

4. Овчинников И.Н. Анализ соревновательньной деятельности в смешанных единоборствах // Проблемы науки. 2020. № 10 (58). С. 77 – 89.

5. Панин Е.Н., Коноплев В.В., Стеблий Т.В. Причины травматизма и восстановление двигательных функций кисти и пальцев рук спортсменов в контактных единоборствах // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 56 – 72.

6. Эпов О.Г., Мещеряков А.Г. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев к основным соревнованиям // Образование и право. 2020. № 1. С. 39 – 48.

7. Graich V. Measuring the load on muscle groups within the framework of individual training // Sports life. 2021. № 1. P. 33 – 40.

8. Light D. Individual training for mixed martial arts // International Sports Journal. 2021. № 3. P. 65 – 79.

9. Pharm J. New methods of individual training of athletes of mixed martial arts // International Sports Journal. 2021. № 2. P. 109 – 117.

10. Rice V. Mixed martial arts in American universities // Humanities. 2023. № 1. P. 56 – 87.

11. White R. Individual approach to training athletes in striking martial arts // Humanities. 2019. № 4. P. 102 – 114.

References

1. Voronov V.M., Gorelov A.A., Sushchenko V.P., Khlopetskiy A.P. On psychomotor and spiritual-moral determinants of sports selection in mixed martial arts. TiPFK. 2019. No. 2. P. 67 – 89.

2. Garmaev V.B., Batuev A.I. Teaching students physical self-defense in the mixed martial arts section. Scientific notes of Lesgaft University. 2018. No. 11 (165). P. 57 – 61.

3. Kasimova V.S., Tastanov N.A. Analysis of the methodology for determining the intensity of training in martial arts. Problems of pedagogy. 2020. No. 6 (51). P. 6 – 12.

4. Ovchinnikov I.N. Analysis of competitive activity in mixed martial arts. Problems of science. 2020. No. 10 (58). P. 77 – 89.

5. Panin E.N., Konoplev V.V., Stebliy T.V. Causes of injuries and restoration of motor functions of the hand and fingers of athletes in contact martial arts. Scientific notes of Lesgaft University. 2020. No. 5 (183). P. 56 – 72.

6. Epov O.G., Meshcheryakov A.G. Preparation of highly qualified martial artists for the main competitions. Education and law. 2020. No. 1. P. 39 – 48.

7. Graich V. Measuring the load on muscle groups within the framework of individual training. Sports life. 2021. No. 1. P. 33 – 40.

8. Light D. Individual training for mixed martial arts. International Sports Journal. 2021. No. 3. P. 65 – 79.

9. Pharm J. New methods of individual training of athletes of mixed martial arts. International Sports Journal. 2021. No. 2. P. 109 – 117.

10. Rice V. Mixed martial arts in American universities. Humanities. 2023. No. 1. P. 56 – 87.

11. White R. Individual approach to training athletes in striking martial arts. Humanities. 2019. No. 4. P. 102 – 114.

Информация об авторах

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт МВД России им И.Д. Путилина

Болтенкова Ю.В., Белгородский юридический институт МВД России им И.Д. Путилина

© Тарасенко А.А., Болтенкова Ю.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796.01

[1] Пискаев А.Ю., [1] Мавриенко А.И.,
[1] Государственный университет по землеустройству

Проблема перетренированности у спортсменов высшей категории в беге

Аннотация: в статье рассматривается актуальной научной проблеме перетренированности в профессиональном спорте. Цель статьи заключается в том, чтобы выявить специфику перетренированности у спортсменов в профессиональном беге. Задачи исследования следующие: систематизировать основные симптомы перетренированности у профессиональных спортсменов; рассмотреть ключевые подходы к нивелированию данной проблемы, обозначенные в научной литературе, а также в проведении эмпирического исследования среди тренеров-экспертов.

Методология исследования основана на системном подходе. В исследовании были применены общенаучные методы: формально-логический метод, систематизация, обобщение, анализ, дедукция. В эмпирической части исследования были применены методы историографического анализа научного дискурса изучаемой темы; метод экспертных оценок, а также статистический анализ.

По итогу проведенного исследования были сформулированы следующие выводы: для спортсменов высшей категории в беге наиболее характерными являются такие симптомы перетренированности, как потеря аппетита; повышенная раздражительность, беспокойство; головные боли; бессонница; повышенный пульс; усталость. Наиболее эффективными методами борьбы с данными симптомами у профессиональных бегунов являются: отдых и восстановление; гидратация, спортивное питание, кросс-тренинг, спортивный массаж, релаксация.

Ключевые слова: профессиональный спорт, бег, спорт высшей категории, перетренированность, спортивная физиология

Для цитирования: Пискаев А.Ю., Мавриенко А.И. Проблема перетренированности у спортсменов высшей категории в беге // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 33 – 39.

Поступила в редакцию: 13 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 10 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] Piskaev A.Yu., [1] Mavrienko A.I.,
[1] State University of Land Use Planning

The problem of overtraining in athletes of the highest category in running

Abstract: the article reveals actual scientific problem of overtraining in professional sports. The research goal is to identify the specifics of overtraining in athletes in professional running. The study objectives are as follows: to systematize the main symptoms of overtraining in professional athletes; to consider the key approaches to leveling this problem, indicated in the scientific literature, as well as in conducting an empirical study among the expert coaches.

The research methodology is based on a systematic approach. In the study, general scientific methods were used: formal logical method, systematization, generalization, analysis, deduction. In the empirical part of the study, the methods of historiographical analysis of the scientific discourse of the topic under study were applied; the method of expert assessments, as well as statistical analysis.

Based on the results, the following conclusions were formulated: for athletes of the highest category in running, the most characteristic symptoms of overtraining are such as loss of appetite; increased irritability, irascibility, anxiety; headaches; insomnia; increased pulse; lack of energy, fatigue. The most effective methods of dealing with these symptoms in professional runners are: rest and recovery; hydration, sports nutrition, cross-training, sports massage, relaxation.

Keywords: professional sports, running, sports of the highest category, overtraining, methods of training athletes

For citation: Piskaev A.Yu., Mavrienko A.I. The problem of overtraining in athletes of the highest category in running. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 33 – 39.

The article was submitted: May 13, 2024; Approved after reviewing: July 10, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается, в том, что проблема перетренированности у профессиональных спортсменов является существенным фактором для трудностей и даже для прекращения карьеры, поскольку увеличивает риск травматизма и целого ряда психологических проблем. Если целью подготовки соревнующихся спортсменов является предоставление тренировочных нагрузок, которые улучшат производительность, то в ходе этого процесса спортсмены проходят различные стадии от «недотренированности» в период между соревновательными сезонами или активным отдыхом и снижением, до «перенапряжения» и «перетренированности», которые включают в себя дезадаптацию и снижение соревновательной производительности. Когда чрезмерные тренировки происходят одновременно с другими стрессорами и недостаточ-

ным временем восстановления, снижение производительности вызывает хроническую дезадаптацию, которая может привести к «синдрому перетренированности» [10, с. 35].

В спортивной физиологии синдром перетренированности наблюдается как результат плана тренировок, который не сбалансирован по уровням нагрузки от физических нагрузок, нетренировочной (жизненной) нагрузки и периода отдыха [7, с. 82].

Спортсмен переходит от соответствующего состояния тренировки к перенапряжению и в конечном итоге к состоянию перетренированности, если корректировки не выполняются. Профилактическое лечение и раннее распознавание синдрома перетренированности крайне важны для того, чтобы состояние не перешло в потенциально серьезную и ведущую к завершению спорта стадию. По мнению исследователей, наиболее часто синдром перетренированность наблюдается в видах спорта на выносливость, таких как плавание, езда на велосипеде или бег и т.д.

Данные о распространенности синдрома перетренированности, которые подтверждены в эмпирических работах приближается к 10% среди элитных спортсменов на выносливость (диапазон 7-21%) [9, с. 25]. Распространенность синдрома перетренированности у элитных бегунов приближается к 60% [9, с. 27]. За пределами бега заболеваемость во всех видах спорта для спортсменов высокого уровня составляет приблизительно 30-40% [6, с. 47]. То есть, профессиональные спортсмены высшей категории в беге представляют собой одну из наиболее подверженных синдрому перетренированности групп риска.

Среди наиболее распространенных симптомов перетренированности в исследовательской литературе выделяют следующие аспекты:

- потеря аппетита;
- потеря веса;
- повышенная раздражительность, вспыльчивость, беспокойство;
- частые травмы;
- головные боли;
- бессонница;
- повышенный пульс;
- недостаток энергии, усталость.

Для более четкого понимания набора симптомов перетренированности у спортсменов высшей категории по бегу нами было проведено эмпирическое исследование с помощью экспертных оценок.

Материалы и методы исследований

Теоретическим базисом исследования послужили концептуальные подходы, изложенные в работах таких исследователей, как А.В. Комарова, В.Ю. Кожевникова [1], А.Б. Лопатина [2], Д.В. Посохов [3], Е.Б. Саркисян, К.Г. Томилин [4], М.С. Севостьянова [5] и др.

В рамках эмпирической работы были также изучены тезисы теоретического характера, обоснованные в работах таких зарубежных авторов, как В. Форсворт [6], С.К. Марвелл [7], Ф. Райс [8], Сэй Ван Гу, Лу Юн Вэй [9], Юн Сай [10] и др.

В основе теоретической части исследования лежит спортивно-физиологический подход, в рамках которого применялись общенаучные методы: обобщение, систематизация, формально-логический анализ. В качестве специальных методов были применены методы историографического анализа. Для проведения эмпирической части исследования были использованы такие методы, как статистический анализ и метод экспертных оценок.

В эмпирической работе приняли участие 85 экспертов-тренеров по бегу в высшей спортивной категории. Респонденты, оценивая эффективность методов борьбы с симптомами перетренированности, выделили наиболее часто проявляющиеся из них именно в беге как самостоятельном виде профессионального спорта. Эксперты отвечали на опрос по двум группам критериев (симптомы и методы купирования), оцениваемым по 10-ти балльной шкале для программы статистического анализа (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Симптомы	Методы купирования	Оценка критерия
Повышенная раздражительность, беспокойство	Отдых и восстановление	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Головные боли	Гидратация	
Бессонница	Спортивное питание	
Повышенный пульс	Кросс-тренинг	
Усталость	Спортивный массаж	

Приведенные в табл. 1 критерии были выделены по итогу анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в показатели статистического анализа после оценивания экспертами по 10-ти балльной шкале.

В результате опроса все полученные результаты были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа, позволяющей перевести качественные данные в количественные.

Результаты и обсуждения

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты среди экспертов-тренеров высшей категории в профессиональном спорте (рис. 1):

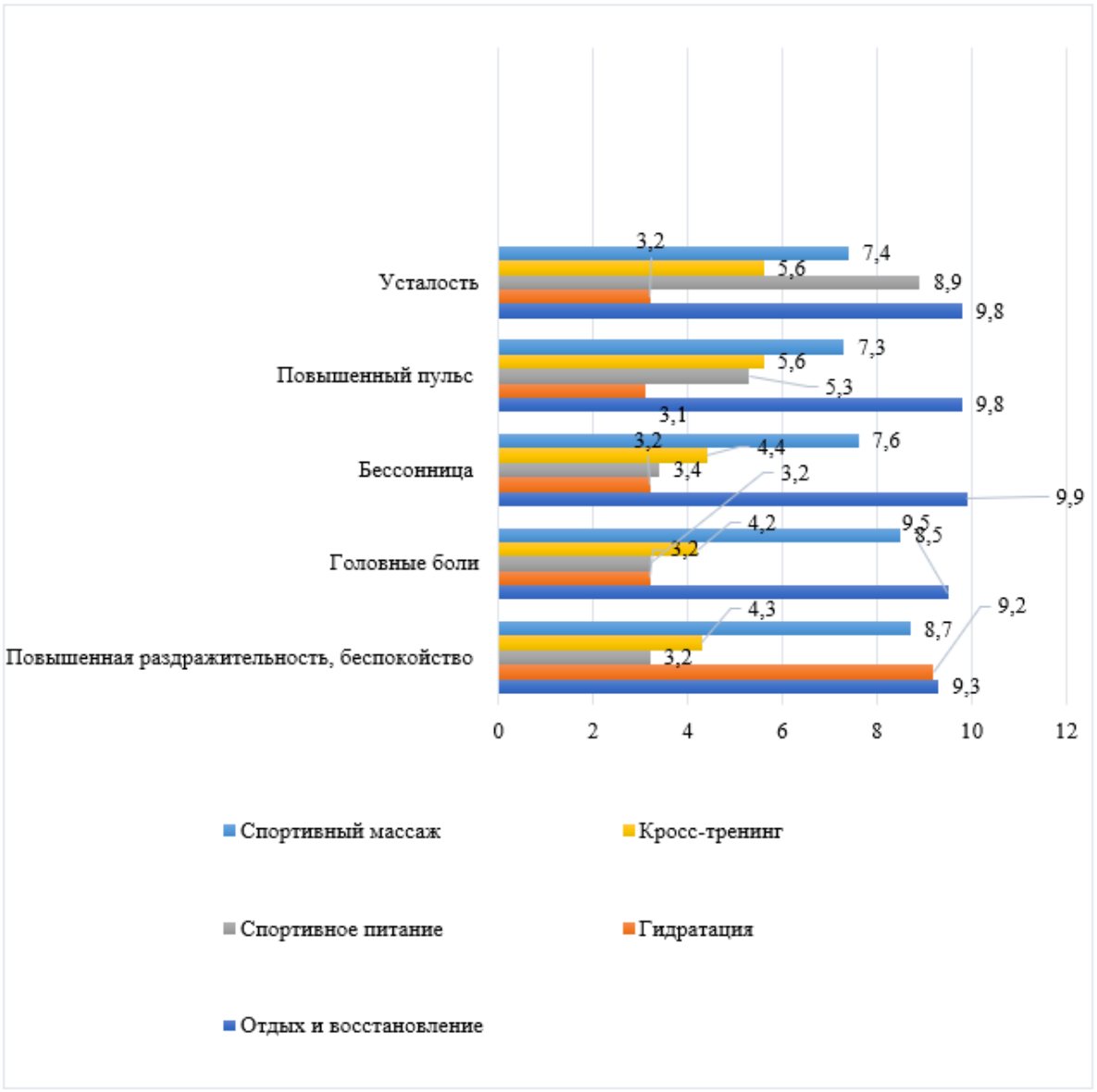


Рис. 1. Оценка экспертами-тренерами распространенности симптомов перетренированности у спортсменов-бегунов и эффективности методов купирования синдрома перетренированности.

Fig. 1. Assessment by expert coaches of the prevalence of overtraining symptoms in runners and the effectiveness of methods for relieving overtraining syndrome.

Насколько можно судить по представленным на рис. 1 данным, наиболее существенными симптомами перетренированности для профессиональных бегунов высшей категории являются повышенная раздражительность, беспокойство; головные боли; бессонница; повышенный пульс; усталость. Данные симптомы наиболее характерны для спортсменов-бегунов, особенно в предсоревновательной стадии тренировок.

По мнению опрошенных экспертов, именно в рамках периода перед ответственными соревнованиями повышается психологическая тревожность, возрастает риск травматичности, снижается аппетит и масса тела. Задача тренера в такой ситуации заключается в том, чтобы не только дать посильные тренировочные нагрузки в предсоревновательный период для спортсмена-бегуна, но и создать доверительную, дружескую

атмосферу со спортсменом, подбадривать и повышать его волю к победе. То есть, очень сильно синдром перетренированности зависит не только от самого спортсмена, но от его тренера.

По мнению респондентов, участвовавших в нашем эмпирическом исследовании, наиболее эффективными для борьбы с симптоматикой перетренированности являются такие методы, как отдых и восстановление; гидратация (обильное питье), спортивное питание; кросс-тренинг; спортивный массаж.

По мнению опрошенных экспертов, правильное питание (например, при потере массы тела показан, как правило, протеиновый комплекс для наращивания сухой мышечной массы). Гидратация, а именно обильное питье, предполагает купирование тревожности и помогает справится с бессонницей, поскольку восстанавливает водно-солевой обмен, успокаивает нервную систему, повышает сатурацию кислорода в крови и т.п. Тем не менее, к гидратации эксперты причисляют именно чистую пресную воду без газов, без сахара и без минеральных солей. Такое питье позволяет снимать нервное напряжение и восстановить сон.

Головные боли, усталость и бессонница могут быть успешно купированы спортивным массажем, отдыхом и восстановлением, поскольку данные методы работают успешно на всех групп спортсменов, занимающихся профессиональными видами спорта на выносливость.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы. По оценкам экспертов-тренеров, синдром перетренированности у спортсменов высшей категории в беге чаще всего проявляется в таких симптомах, как: потеря аппетита; повышенная раздражительность, беспокойство; головные боли; бессонница; повышенный пульс; усталость. Как показал экспертный опрос, наиболее эффективными методами купирования всех выделенных симптомов у профессиональных спортсменов-бегунов являются: отдых и восстановление; гидратация, спортивное питание, кросс-тренинг, спортивный массаж, релаксация.

Список источников

1. Комарова А.В., Кожевникова В.Ю. Системный мониторинг подготовленности спортсменов как условие повышения эффективности учебно-тренировочного процесса // Вестник БГУ. 2014. № 13-1. С. 34 – 58.

2. Лопатина А.Б. Влияние препаратов серии «Dr. Nona» (Израиль) на соотношение адаптивных гормонов и контроль перетренированности в спорте высших достижений // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 2 (31). С. 17 – 28.

3. Посохов Д.В. Современные направления в методике оценки показателей развития выносливости у юных спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. № 6. С. 5 – 16.

4. Саркисян Е.Б., Томилин К.Г. Современные аспекты подготовки спортсменов различного возраста и квалификации // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81-3. С. 2 – 14.

5. Севостьянова М.С. Характеристики вариабельности сердечного ритма спортсменов спортивных сборных команд России в зависимости от выраженности невротической симптоматики // Человек. Спорт. Медицина. 2021. № 4. С. 3 – 15.

6. Forsworth V. The problem of overtraining in modern professional sports // Humanitarian knowledge. 2022. № 3. P. 45 – 68.

7. Marvell S. On the issue of overtraining of athletes in running // Sports life. 2020. № 2. P. 78 – 89.

8. Rice F. Overtraining of elite athletes // International Sports Magazine. 2021. № 1. P. 7 – 14.

9. Sei Wang Gu, Lu Yun Wei Development of athletes without overtraining as a scientific problem of modern professional sports // Humanitarian knowledge. 2011. № 2. P. 23 – 34.

10. Yun Sai Methods of diagnostics of symptoms of overtraining in runners // Humanitarian knowledge. 2019. № 2. P. 34 – 69.

References

1. Komarova A.V., Kozhevnikova V.Yu. Systematic monitoring of athletes' fitness as a condition for increasing the efficiency of the training process. Bulletin of BSU. 2014. No. 13-1. P. 34 – 58.

2. Lopatina A.B. Effect of preparations of the "Dr. Nona" series (Israel) on the ratio of adaptive hormones and control of overtraining in high-performance sports. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2014. No. 2 (31). P. 17 – 28.

3. Posokhov D.V. Modern trends in the methodology for assessing endurance development indicators in young athletes. Scientific notes of Lesgaft University. 2009. No. 6. P. 5 – 16.

4. Sargsyan E.B., Tomilin K.G. Modern aspects of training athletes of different ages and qualifications. Problems of modern pedagogical education. 2023. No. 81-3. P. 2 – 14.

5. Sevostyanova M.S. Characteristics of heart rate variability of athletes of Russian national sports teams depending on the severity of neurotic symptoms. Man. Sport. Medicine. 2021. No. 4. P. 3 – 15.

6. Forsworth V. The problem of overtraining in modern professional sports. Humanitarian knowledge. 2022. No. 3. P. 45 – 68.

7. Marvell S. On the issue of overtraining of athletes in running. Sports life. 2020. No. 2. P. 78 – 89.

8. Rice F. Overtraining of elite athletes. International Sports Magazine. 2021. No. 1. P. 7 – 14.

9. Sei Wang Gu, Lu Yun Wei Development of athletes without overtraining as a scientific problem of modern professional sports. Humanitarian knowledge. 2011. No. 2. P. 23 – 34.

10. Yun Sai Methods of diagnostics of symptoms of overtraining in runners. Humanitarian knowledge. 2019. No. 2. P. 34 – 69.

Информация об авторах

Пискаев А.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет по землеустройству

Мавриенко А.И., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет по землеустройству

© Пискаев А.Ю., Мавриенко А.И., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796.011.3

[1] Чернов И.Ю., [1] Семенова М.А.,
[1] Московский государственный автономный политехнический университет

Показания к применению оздоровительной физической культуры в современной российской практике

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме применения оздоровительной физической культуры. Цель статьи заключается в том, чтобы систематизировать научные точки зрения о показаниях к применению оздоровительной физической культуры в российской практике. Задачи исследования заключаются в том, чтобы проанализировать основные теоретические подходы к применению оздоровительной физической культуры в российских условиях; провести опрос среди экспертов-тренеров по оздоровительной физкультуре и обобщить основные показания к применению оздоровительной физической культуры. В основе методологии исследования лежит спортивно-физиологический подход, в рамках которого применялись две группы методов: общенаучные и специальные. К общенаучным методам относятся анализ, синтез, формально-логический метод, обобщение и систематизация. В качестве специальных методов в исследовании были применены историографический анализ научного дискурса по изучаемой теме; метод экспертных оценок и метод статистического анализа полученных результатов.

По итогу проведенного исследования автор пришел к выводу о том, что основными показаниями для применения оздоровительной физической культуры в российской практике являются: восстановление после травм; хронические болевые синдромы; дегенеративные заболевания позвоночников и суставов; хронические болезни органов дыхания; нарушения осанки детей и взрослых; различные формы плоскостопия; избыточный вес.

Ключевые слова: оздоровительная физкультура, физическое воспитание, тренеры, показания к оздоровлению, спортивная физиология

Для цитирования: Чернов И.Ю., Семенова М.А. Показания к применению оздоровительной физической культуры в современной российской практике // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 40 – 47.

Поступила в редакцию: 14 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 12 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] Chernov I.Yu., [1] Semenova M.A.,
[1] Moscow State Autonomous Polytechnic University

Application indications for health-improving physical training in modern Russian practice

Abstract: the research goal is to systematize the scientific points of view on the indications for the use of health-improving physical culture in Russian practice. The study objectives are to analyze the main theoretical approaches to the use of health-improving physical culture in Russian conditions; to conduct a survey among expert trainers in health-improving physical education and to summarize the main indications for the use of health-improving physical education. The research methodology is based on the sports physiological approach, within the framework of which two groups of methods were used: general scientific and special. General scientific methods include analysis, synthesis, formal-logical method, generalization and systematization. As special methods in the study, the author uses the historiographical analysis of the scientific discourse on the topic under study; the method of expert assessments and the method of statistical analysis of the results obtained.

Based on the research results, the author came to the conclusion that the main indications for the use of health-improving physical education in Russian practice are: recovery from injuries, chronic pain syndromes, degenerative diseases of the spine and joints, chronic respiratory diseases, posture disorders in children and adults, various forms of flat feet and overweight.

Keywords: health-improving physical education, physical education, coaches, indications for health improvement, sports physiology

For citation: Chernov I.Yu., Semenova M.A. Application indications for health-improving physical training in modern Russian practice. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 40 – 47.

The article was submitted: May 14, 2024; Approved after reviewing: July 12, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования состоит в том, что в современных условиях быстрого роста темпа жизни и увеличения стрессовых факторов физическая культура, укрепляющая здоровье, приобрела особое значение в практике российского населения. По мнению исследователей, использование физических упражнений как средства восстановления и укрепления здоровья подтверждено многочисленными исследованиями, посвященными их положительному влиянию на психоэмоциональное состояние и физическую подготовленность [8, с. 57].

Как показывает анализ современных научных публикаций, под оздоровительной физической культурой принято понимать «систематическое использование физической активности для профилактики и коррекции соматических заболеваний, повышения сопротивляемости всего организма» [10, с. 20]. Важность этого подхода заключается в его доступности и разнообразии методов: от простой гимнастики до специализированных тренировок.

В рамках современных эмпирических исследований доказан тот факт, что при внедрении физического воспитания для укрепления здоровья в повседневную жизнь важно учитывать особенности каждого человека, такие как возраст, уровень физической подготовленности, наличие или отсутствие хронических заболеваний [5, с. 29]. Это позволяет создать оптимальные условия для достижения положительных результатов. Таким образом, в современной России физическая культура для укрепления здоровья стала необходимым инструментом формирования здорового образа жизни, преодоления негативных последствий малоподвижного образа жизни и поддержания активной долгой жизни.

В более узком понимании термина «оздоровительная физическая культура – это система физических занятий, направленная на укрепление здоровья всего организма, восстановление функций организма, профилактику различных заболеваний» [3, с. 27]. Такого рода упражнения охватывают различные виды деятельности, такие как гимнастика, плавание, танцы и йога, и может быть адаптирован в соответствии с потребностями каждого человека.

Существуют различные адаптации физического воспитания для укрепления здоровья, которые особенно рекомендуются людям, ведущим малоподвижный образ жизни, страдающим лишним весом и пожилым людям, которым необходимо поддерживать физическую активность [1, с. 36]. Как отмечают исследователи, оздоровительная физическая культура эффективна при хронических заболеваниях, таких как гипертония, диабет и нарушения опорно-двигательного аппарата. Кроме того, как доказано в ряде отечественных исследований, физические упражнения оздоровительной направленности улучшают психологическое состояние и уменьшают стресс и беспокойство.

Регулярные тренировки учитывают индивидуальные возможности и ограничения, позволяя обеспечить щадящее восстановление здоровья. Физическая культура не только повышает физическую выносливость, но и формирует позитивный настрой, что, в свою очередь, способствует улучшению качества жизни.

Материалы и методы исследований

В рамках проведения экспертной оценки мнения о применении оздоровительной физической культуры использовались как количественные, так и качественные методы исследования. Основными источниками информации стали анкетирование, интервьюирование специалистов в области физической культуры и спорта, а также анализ существующих материалов и научных публикаций. В качестве теоретического базиса исследования послужили концептуальные подходы, изложенные в работах таких исследователей, как Т.А. Андреенко, М.И. Ситникова [1], Д.В. Бровиков [2], А.А. Косяченко, Д.В. Бровиков [3], Г.И. Кусяпкулова, Ш.А. Шамсутдинов [4], М.А. Мухаметов [5], О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, Е.В. Плеханова [6], А.Ю. Уварова, Ю.И. Медведев, С.В. Власов [7], А.А. Шафеев, Ш.А. Шамсутдинов [8] и др.

В рамках эмпирической работы были использованы тезисы теоретического характера, обоснованные в работах таких зарубежных авторов, как Дж. Астром [9], Дж. Фрайден [10], Л. Гройд [11], М. Лассуэлл [12], В. Майер [13] и др.

Анкеты для эмпирической части исследования были разработаны с учетом ключевых аспектов оздоровительной физической культуры, включая ее влияние на здоровье, психоэмоциональное состояние и социальную активность населения.

Участниками опроса стали эксперты-преподаватели физической культуры, тренеры и медицинские работники, что позволило получить разносторонние мнения и выявить тенденции в восприятии и применении практик оздоровления. Репрезентативная выборка респондентов составила 75 человек. Интервью проходили в формате полуструктурированного интервью, что обеспечивало возможность глубже исследовать мнения экспертов и получать подробные комментарии по отдельным аспектам.

Систематизация собранных данных проводилась с использованием методов контент-анализа, что способствовало выявлению основных показаний к применению оздоровительной физической культуры в современном российском обществе.

Эксперты отвечали на опрос по поводу того, какие именно показания наиболее распространены в российской практике при назначении оздоровительной физкультуры. Каждое показание было отмечено в программе статистического анализа как критерий и оценено экспертами по 10-ти балльной шкале для программы статистического анализа (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Восстановление после травм	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Хронические болевые синдромы	
Дегенеративные заболевания позвоночников и суставов	
Хронические болезни органов дыхания	
Нарушения осанки детей и взрослых	
Различные формы плоскостопия	
Избыточный вес	
Восстановление после травм	

В результате опроса все полученные результаты были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа, позволяющей перевести качественные данные в количественные.

Эмпирическая часть исследования проводилась с 12 февраля по 2 апреля 2024 года.

Результаты и обсуждения

Результаты, полученные в ходе исследования среди экспертов по адаптации физической культуры для укрепления здоровья в России, позволяют констатировать, что данный комплекс мер оказывает существенное влияние на здоровье и благополучие населения. В опросе экспертов особое внимание было уделено различным программам и методам физической активности, которые активно практикуются в разных регионах страны.

В результате анализа данных, собранных в ходе исследования, авторы также выделили несколько ключевых направлений, где оздоровительная физическая культура может оказать существенное влияние на восстановление и поддержание здоровья людей. Прежде всего, восстановление после травмы требует индивидуального подхода, а физическая активность становится неотъемлемой частью реабилитационного процесса. Хронические болевые синдромы, как правило, влияют не только на физическое состояние, но и на психологическое здоровье, что делает особенно важным внедрение оздоровительных программ.

Дегенеративные заболевания позвоночника и суставов, например, остаются серьезной проблемой для пожилых людей, что подчеркивает необходимость создания специальных упражнений для сохранения подвижности и уменьшения боли. Хронические респираторные заболевания можно значительно уменьшить за счет соответствующей физической активности, улучшающей вентиляцию легких. Проблемы, связанные с осанкой, плоскостопием, лишним весом, также требуют активного вмешательства посредством физкультуры. Вовлечение взрослых и детей в оздоровительную программу физического воспитания не только поможет улучшить их физическое состояние, но и сформирует позитивное отношение к здоровому образу жизни.

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты среди экспертов по оздоровительной физической культуре (рис. 1):

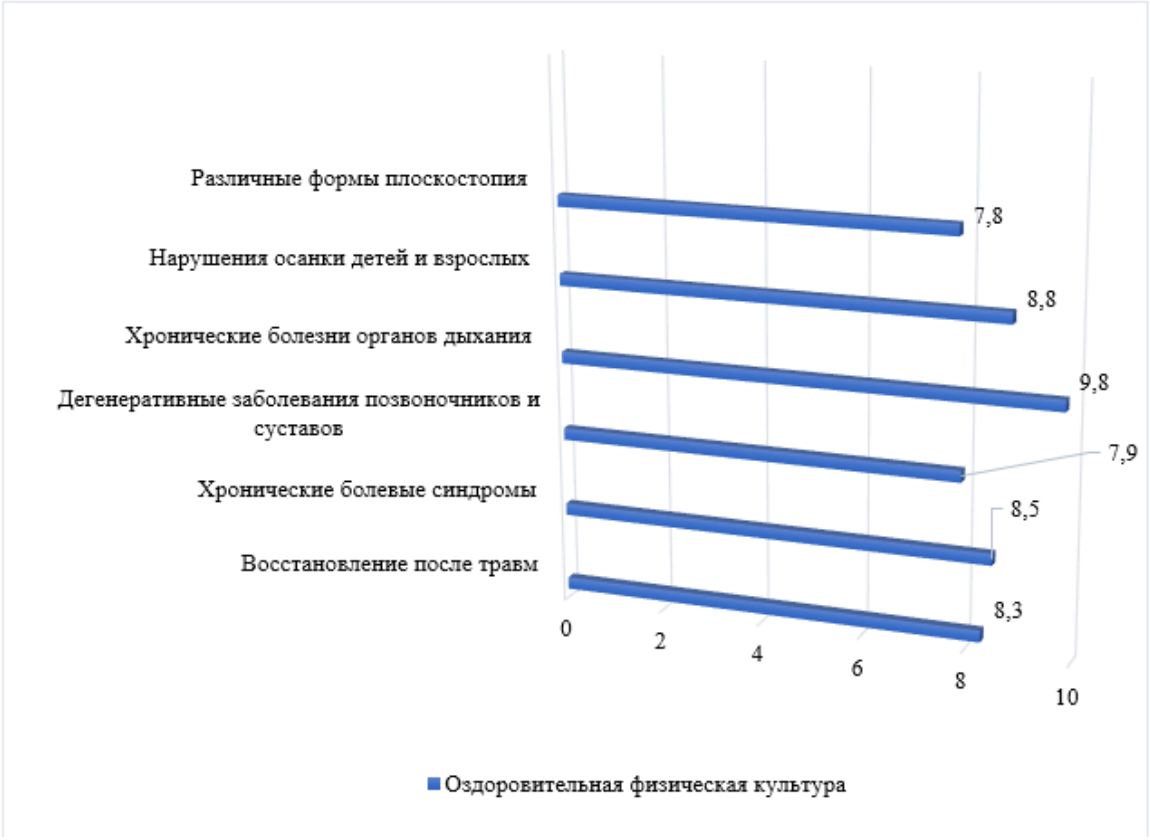


Рис. 1. Оценка экспертами показаний по применению оздоровительной физической культуры в российских условиях.

Fig. 1. Expert assessment of indications for the use of health-improving physical culture in Russian conditions.

По мнению опрошенных экспертов, одним из ключевых элементов успешного внедрения оздоровительного физического воспитания является адаптация программы к местному контексту и потребностям населения. В ходе опроса эксперты, помимо основной темы, также отметили положительную тенденцию снижения заболеваемости в группах, занимающихся регулярной физкультурой. Важным фактором для внедрения в российскую практику более широких комплексов оздоровительной физкультуры, по мнению респондентов, также является взаимодействие с образовательными и медицинскими учреждениями, что позволило интегрировать физическое воспитание в повседневную жизнь россиян.

Выводы

По результатам исследования автор пришел к выводу, что основными адаптациями оздоровительной физической культуры в российской практике являются: хронический болевой синдром. дегенеративные заболевания позвоночника и суставов; хронические заболевания органов дыхания; нарушения осанки у детей и взрослых, плоскостопие, лишний вес. В рамках проведенного исследования можно констатировать, что занятия физической культурой, направленные на оздоровление организма и укрепление здоровья, улучшают психическое и эмоциональное состояние, повышают жизненный тонус, способствуют формированию социально активной позиции населения современной России.

Список источников

1. Андреенко Т.А., Ситникова М.И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 34 – 49.

2. Бровиков Д.В. Оздоровительная и лечебная физическая культура // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 34. С. 102 – 114.

3. Косяченко А.А., Бровиков Д.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 23 – 36.

4. Кусяпкулова Г.И., Шамсутдинов Ш.А. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре // Теория и практика современной науки. 2024. № 1 (103). С. 14 – 28.

5. Мухаметов Ахмад Мухаметович Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. 2020. № 4-2 (82). С. 23 – 36.

6. Постол О.Л., Панкратова О.Н., Плеханова Е.В. Эффективность применения восточных оздоровительных практик на занятиях по физической культуре в транспортном вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 13 – 22.

7. Уварова А.Ю., Медведев Ю.И., Власов С.В. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Инновационная наука. 2023. № 12-2. С. 45 – 59.

8. Шафеев А.А., Шамсутдинов Ш.А. Система оздоровительной физической культуры // E-Scio. 2019. № 3 (30). С. 54 – 68.

9. Aystrom J. The problem of health improvement through physical exercise for overweight youth // American medical journal. 2020. № 8. P. 37 – 42.

10. Fryden G. Recovery of athletes after injury with the help of special fitness // Humanitarian studies. 2022. № 1. P. 17 – 22.

11. Groyd L. Features of the use of physical culture for the treatment of childhood flatfoot and obesity // International medical journal. 2022. № 4. P. 87 – 102.

12. Lasswell M. Possibilities and risk factors for the use of therapeutic fitness for diseases of the spine and joints. 2021. № 1. P. 102 – 112.

13. Mayr V. History and features of therapeutic physical culture in Asian countries // Sports life. 2023. № 2. P. 77 – 82.

References

1. Andreenko T.A., Sitnikova M.I. The influence of health-improving physical culture on the body. Science-2020. 2018. No. 5 (21). P. 34 – 49.

2. Brovikov D.V. Health-improving and therapeutic physical culture. Problems and prospects for the development of education in Russia. 2015. No. 34. P. 102 – 114.

3. Kosyachenko A.A., Brovikov D.V. Theory and methodology of health-improving physical culture. Problems and prospects for the development of education in Russia. 2014. No. 31. P. 23 – 36.

4. Kusyapkulova G.I., Shamsutdinov Sh.A. Dosing of physical activity in health-improving physical culture. Theory and practice of modern science. 2024. No. 1 (103). P. 14 – 28.

5. Mukhametov Akhmad Mukhametovich Fundamentals of health-improving physical education. Bulletin of Science and Education. 2020. No. 4-2 (82). P. 23 – 36.

6. Postol O.L., Pankratova O.N., Plekhanova E.V. Efficiency of using Eastern health practices in physical education classes at a transport university. Scientific Notes of Lesgaft University. 2018. No. 10 (164). P. 13 – 22.

7. Uvarova A.Yu., Medvedev Yu.I., Vlasov S.V. The influence of health-improving physical education on the body. Innovative Science. 2023. No. 12-2. P. 45 – 59.

8. Shafeev A.A., Shamsutdinov Sh.A. The system of health-improving physical culture. E-Scio. 2019. No. 3 (30). P. 54 – 68.

9. Aystrom J. The problem of health improvement through physical exercise for overweight youth. American medical journal. 2020. No. 8. P. 37 – 42.

10. Fryden G. Recovery of athletes after injury with the help of special fitness. Humanitarian studies. 2022. No. 1. P. 17 – 22.

11. Groyd L. Features of the use of physical culture for the treatment of childhood flatfoot and obesity. International medical journal. 2022. No. 4. P. 87 – 102.

12. Lasswell M. Possibilities and risk factors for the use of therapeutic fitness for diseases of the spine and joints. 2021. No. 1. P. 102 – 112.

13. Mayr V. History and features of therapeutic physical culture in Asian countries. Sports life. 2023. No. 2. P. 77 – 82.

Информация об авторах

Чернов И.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный автономный политехнический университет

Семенова М.А., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный автономный политехнический университет

© Чернов И.Ю., Семенова М.А., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 3 / 2024, Vol. 2, Iss. 3 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
УДК 796.011.1:378

[1] Егоров Д.Е., [1] Щербин Д.В.,
[1] Московский государственный лингвистический университет

Особенности адаптивной физической культуры в России и за рубежом

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме применения адаптивной физической культуры в России и зарубежных стран. Цель статьи заключается в рассмотрении соответствующего опыта применения адаптивной физической культуры за рубежом и возможности его применимости в России. В качестве примеров были взяты Китай, Япония и Канада как наиболее передовые страны в области применения адаптивной физической культуры. Задачи исследования состояли в том, чтобы проанализировать современный научный дискурс изучаемой темы, выявить основные точки зрения экспертов по поводу применения адаптивной физической культуры, а также в проведении эмпирического исследования для верификации теоретических тезисов.

Методология исследования основана на физиотерапевтическом подходе. В теоретической части работы были применены методы общенаучной группы (анализ, синтез, обобщение, систематизация). Эмпирическое исследование было выстроено с помощью историографического анализа научной литературы по изучаемой теме; метод экспертных оценок (глубинное интервью) и метод статистического анализа.

По итогу проведенного исследования были сделаны следующие выводы: в России адаптивная физическая культура используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений. В зарубежных странах используются чаще всего дозированная ходьба (терренкур) в Канаде, гидрореабилитация (гидроаэробика) в Японии; механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение) в Китае.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое воспитание, лечебная гимнастика, физиотерапия, зарубежный опыт физической культуры

Для цитирования: Егоров Д.Е., Щербин Д.В. Особенности адаптивной физической культуры в России и за рубежом // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 3. С. 48 – 55.

Поступила в редакцию: 16 мая 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 15 июля 2024 г.; Принята к публикации: 25 августа 2024 г.

[1] Egorov D.E., [1] Shcherbin D.V.,
[1] Moscow State Linguistic University

Features of adaptive physical education in Russia and abroad

Abstract: the article reveals actual problem of the use of adaptive physical education in Russia and foreign countries. The research goal is to consider the relevant experience of the use of adaptive physicaleducation abroad and the possibility of its applicability in Russia. China, Japan and Canada were taken as examples as the most advanced countries in the field of adaptive physical education. The research objectives are: to analyze the modern scientific discourse of the topic under study, to identify the main points of view of experts regarding the use of adaptive physical education, as well as to conduct an empirical study to verify theoretical theses.

The research methodology is based on the physiotherapeutic approach. In the theoretical part of the work, the methods of the general scientific group (analysis, synthesis, generalization, systematization) were applied. The empirical study was built with the help of a historiographical analysis of scientific literature on the topic under study; the method of expert assessments (in-depth interview) and the method of statistical analysis.

Based on the results of the study, the following conclusions were made: in Russia, adaptive physical education used in the complex rehabilitation of patients and disabled people, therapeutic gymnastics (joint and strength), massage, and correction of positions. In foreign countries, dosed walking is most often used in Canada, hydrorehabilitation in Japan; mechanotherapy, physical methods of treatment (hydrotherapy, heat therapy, light therapy) in China.

Keywords: adaptive physical education, physical education, therapeutic gymnastics, physiotherapy, foreign experience of physical education

For citation: Egorov D.E., Shcherbin D.V. Features of adaptive physical education in russia and abroad. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (3). P. 48 – 55.

The article was submitted: May 16, 2024; Approved after reviewing: July 15, 2024; Accepted for publication: August 25, 2024.

Введение

Актуальность темы исследования заключается в том, что адаптивная физическая культура представляет собой важный аспект интеграции людей с ограниченными возможностями в общество через физическую активность. В России развитие связано с предоставлением возможностей для инвалидов, что включает в себя адаптированные программы обучения, специальные спортивные секции и мероприятия [4, с. 108]. Основное внимание в рамках направления адаптивной физической культуры уделяется именно социальной инклюзии, то есть созданию доступной инфраструктуры, подготовке тренеров и специалистов, а также повышению осведомленности общества о необходимости поддержки людей с ограниченными возможностями [6, с. 33].

В научной литературе адаптивная физическая культура связана с первую очередь с проблемой комплексной реабилитации больных и инвалидов и включает в себя такие виды активности, как: лечебная гимнастика (суставная и силовая); массаж; коррекция положений; дозированная ходьба (терренкур); гидрореабилитация (гидроаэробика); механотерапия, а также целый ряд физических методов лечения (водолечение, теплолечение, светолечение) [7, с. 14].

Зарубежный опыт в области адаптивной физической культуры также имеет свои особенности. Например, в таких странах, как США и страны Западной Европы, акцент делается на индивидуальном подходе к каждому участнику. Программы адаптивной физической культуры часто включают в себя не только спортивные дисциплины, но и элементы реабилитации, что способствует физическому и психоэмоциональному восстановлению [9, с. 78]. Кроме того, активное участие организаций-неформалов и объединений людей с ограниченными возможностями помогает создавать устойчивые сообщества, где физическая культура становится средством самовыражения и социальной интеграции.

По мнению специалистов, адаптивная физическая культура представляет собой важное направление в системе физического воспитания, ориентированное на людей с ограниченными возможностями здоровья [10, с. 22]. Конкретные методы работы в этой области нацелены на создание условий для полноценного физического развития и социализации таких людей. Одним из ключевых методов является индивидуальный подход, который учитывает уникальные потребности и возможности каждого человека.

Среди конкретных методов можно также выделить использование специального оборудования и инвентаря, адаптированного под потребности лиц с различными ограничениями. Например, это могут быть спортивные коляски для игры в баскетбол или специализированные мячики для людей с нарушениями зрения. Важно, чтобы занятия проводились под руководством квалифицированных специалистов, которые смогут разработать безопасную и эффективную программу тренировок. Еще одним методом является интеграция стандартных и адаптивных физических активностей. Это позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья взаимодействовать с полноценными участниками и способствует их социальной адаптации. Групповые занятия формируют атмосферу поддержки и взаимопомощи, что играют решающую роль в повышении мотивации и уверенности в себе. То есть, конкретные методы адаптивной физической культуры не только способствуют физическому развитию, но и помогают формировать активную жизненную позицию у людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, несмотря на различия в подходах, цели адаптивной физической культуры остаются схожи: улучшение качества жизни, развитие самостоятельности и повышение социальной активности людей с ограниченными возможностями [11, с. 67]. Как в России, так и за рубежом, адаптивная физическая культура становится важным инструментом формирования инклюзивного общества, где каждый может найти свою нишу как полноценный и полноправный гражданин.

Материалы и методы исследований

В исследовании эффективности адаптивной физической культуры важным аспектом является выбор соответствующих методов и материалов. Подготовительный этап исследования включал в себя изучение литературы, проведение опросов среди специалистов и анализ успешных практик, применяемых в других странах.

Теоретическим базисом исследования стали труды таких авторов, как Б.Р. Даржаева, А.Б. Доржиева, М.С. Ломакина, А.Н. Мирошникова [1], О.В. Коколова, М.Г. Заболотская, И.В. Братчикова [2], Д.А. Кравченко, А.А. Кучерявых [3], Е.А. Митрохин, А.А. Антонов [6], Н.Н. Севрюков, А.М. Газиева [5], Л.А. Шеина, Д.В. Бровиков [6] и др.

Методические основы эмпирического исследования были адаптированы по работам таких исследователей, как С. Эрссон [7], Ю. Гарамаш [8], В. Райс [9], С. Вагрум [10], Се Ю, Упе Чанг [11] и др.

Ключевым звеном в проведенном исследовании стала оценка экспертами эффективности адаптированных программ физической активности в зарубежных странах и в России, которые отвечают индивидуальным потребностям человека. Для оценки эффективности программ адаптивной физкультуры была использована 10-и балльная шкала статистической программы. Важно применять интегрированный подход, учитывающий как физические, так и психологические аспекты, что позволит создать комплексную картину влияния адаптивной физической культуры на жизнь человека.

В эмпирической работе приняли участие 75 экспертов-тренеров по адаптивной физической культуре. Респонденты, оценивая эффективность программ адаптивной физической культуры в Канаде, Японии и Китае, выделили наиболее часто применяемые методики. Эксперты отвечали на опрос по следующим критериям, оценивая их по 10-ти балльной шкале для программы статистического анализа (табл. 1).

Таблица 1

Критерии анализа и их оценка.

Table 1

Analysis criteria and their evaluation.

Критерии	Оценка критерия
Лечебная гимнастика (суставная и силовая)	1-3 балла – низкий уровень 4-6 баллов – средний уровень 7-10 баллов – высокий уровень оценки значимости критерия
Массаж	
Коррекция положений	
Дозированная ходьба (терренкур)	

Продолжение таблицы 1

Continuation of Table 1

Гидрореабилитация (гидроаэробика)	
Механотерапия	
Физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение)	

Приведенные в табл. 1 критерии были выделены по итогу анализа научной литературы изучаемой темы с последующим распределением в показатели статистического анализа после оценивания экспертами по 10-ти балльной шкале.

В результате опроса все полученные результаты были обработаны с помощью специальной программы статистического анализа, позволяющей перевести качественные данные в количественные.

Результаты и обсуждения

Проведенное исследование среди экспертов показало, что адаптивная физическая культура становится все более важным элементом систем здравоохранения и образования во многих странах, включая Канаду, Китай, Японию и Россию.

В частности, опрошенные эксперты отметили, что в Канаде внедрение адаптивной физической культуры способствовало значительному улучшению качества жизни людей с ограниченными возможностями. Более того, канадские программы адаптивной физкультуры ориентированы на индивидуальный подход и включают как физическую активность, так и элементы реабилитации. Опрошенные эксперты отметили также, что участие в таких программах повышает уровень самооценки и снижает уровень депрессивной симптоматики.

По итогу проведенного исследования были получены следующие результаты среди экспертов-тренеров по вопросу эффективности адаптивной физической культуры в России и зарубежных странах (рис. 1):

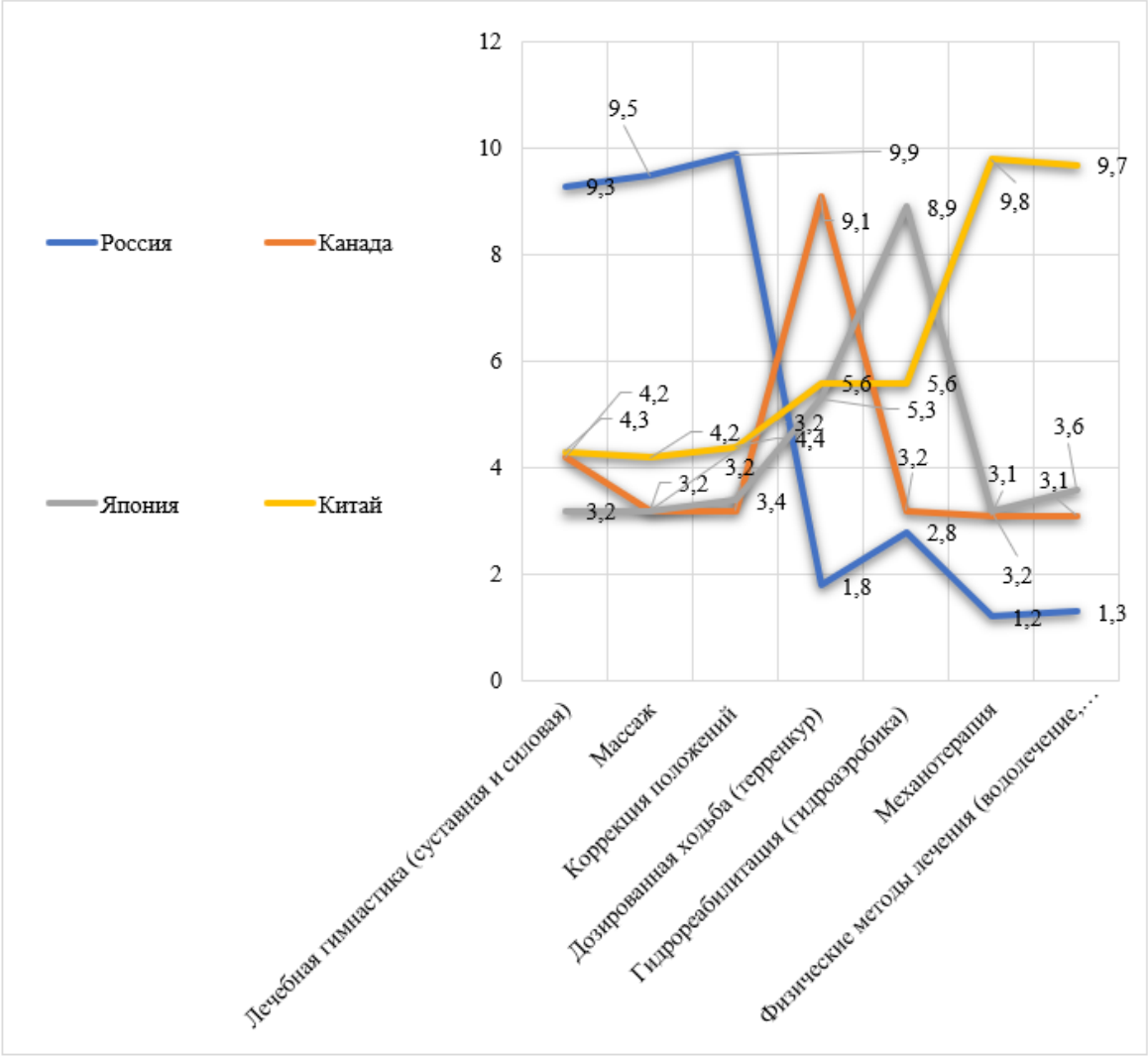


Рис. 1. Оценка экспертами-тренерами эффективности методов адаптивной физической культуры в России и зарубежных странах.

Fig. 1. Evaluation by expert trainers of the effectiveness of adaptive physical education methods in Russia and foreign countries.

В Китае активно развиваются программы, направленные на интеграцию людей с инвалидностью в общество через физическую культуру. Экспертные оценки свидетельствуют о заметном увеличении числа участников в спортивных мероприятиях, что, в свою очередь, ведёт к более позитивному восприятию инвалидности в обществе. АФК в Китае акцентирует внимание на социальной адаптации и улучшении функциональных навыков через спорт.

По мнению экспертов, Япония, известная своей инновационной культурой, активно применяет новые методики и технологии в адаптивной физической культуре. Использование робототехники и специализированного оборудования значительно улучшает результаты тренировок, что отмечают эксперты. Стратегии АФК способствуют не только физическому развитию, но и социальному взаимодействию, укрепляя связи между организациями оздоровительного профиля.

Как отметили опрошенные эксперты, Россия также активно развивает программы адаптивной физической культуры, делая акцент на физическом воспитании и реабилитации. Например, как полагают опрошенные эксперты, программы, основанные на местных традициях и ресурсах, достоверно показывают положительные результаты в лечении и социализации людей с ограниченными возможностями.

Выводы

По итогу проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы: в России адаптивная физическая культура используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений. В зарубежных странах, таких, как Канада, используются чаще всего дозированная ходьба (терренкур). Гидрореабилитация (гидроаэробика) особенно популярна в оздоровительных учреждениях Японии, а механотерапия и физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение) получили наибольшую распространенность в Китае.

Полученные нами в ходе эмпирической части исследования экспертные оценки подчеркивают важность комплексного подхода и междисциплинарного сотрудничества для достижения максимальной эффективности применения программ адаптивной физической культуры в российских учреждениях оздоровительного профиля.

Список источников

1. Даржаева Б.Р., Доржиева А.Б., Ломакина М.С., Мирошникова А.Н. Адаптивная физическая культура // Форум молодых ученых. 2023. № 5 (81). С. 76 – 89.

2. Коколова О.В., Заболотская М.Г. Братчикова И.В. Адаптивная физическая культура в вузе // Столыпинский вестник. 2023. № 2. С. 56 – 62.

3. Кравченко, Д.А., Кучерявых, А.А. Адаптивная физическая культура и ее особенности // Вестник науки. 2023. № 6 (63). С. 32 – 47.

4. Митрохин Е.А., Антонов А.А. Адаптивная физическая культура и спорт // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. № 2. С. 102 – 112.

5. Севрюков Н.Н., Газиева А.М. Адаптивная физическая культура // Экономика и социум. 2018. № 4 (47). С. 88 – 102.

6. Шеина Л.А., Бровиков Д.В. Адаптивная физическая культура в России // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. № 31. С. 32 – 46.

7. Ersson S. Ways and methods of adaptive physical activity in universities of Sweden and Norway // Soldersit Scientific Journal. 2022. № 4. P. 12 – 29.

8. Garamash, Yu. Pros and cons of adaptive physical education in universities // Workshop. 2021. № 1. P. 9 – 19.

9. Rice V. Adaptive physical education in Japan: experience and prospects // Humanities. 2023. № 2. P. 77 – 89.

10. Wagrum S. New technologies in adaptive physical training on the example of Canada // Sports life. 2022. № 3. P. 21 – 39.

11. Xie Yu, Upe Chang The role of adaptive physical education in modern China // Bulletin of the Penn National Academy of Sports. 2021. № 8. P. 65 – 79.

References

1. Darzhaeva B.R., Dorzhieva A.B., Lomakina M.S., Miroshnikova A.N. Adaptive physical education. Forum of young scientists. 2023. No. 5 (81). P. 76 – 89.

2. Kokolova O.V., Zabolotskaya M.G., Bratchikova I.V. Adaptive physical education in the university. Stolypinsky Bulletin. 2023. No. 2. P. 56 – 62.

3. Kravchenko D.A., Kucheryavykh A.A. Adaptive physical education and its features. Bulletin of science. 2023. No. 6 (63). P. 32 – 47.

4. Mitrokhin E.A., Antonov A.A. Adaptive physical education and sport. Inter Expo Geo-Siberia. 2019. No. 2. P. 102 – 112.

5. Sevryukov N.N., Gazieva A.M. Adaptive physical education. Economy and society. 2018. No. 4 (47). P. 88 – 102.

6. Sheina L.A., Brovikov D.V. Adaptive physical education in Russia. Problems and prospects for the development of education in Russia. 2014. No. 31. P. 32 – 46.

7. Ersson S. Ways and methods of adaptive physical activity in universities of Sweden and Norway. Soldersit Scientific Journal. 2022. No. 4. P. 12 – 29.

8. Garamash Yu. Pros and cons of adaptive physical education in universities. Workshop. 2021. No. 1. P. 9 – 19.

9. Rice V. Adaptive physical education in Japan: experience and prospects. Humanities. 2023. No. 2. P. 77 – 89.

10. Wagrum S. New technologies in adaptive physical training on the example of Canada. Sports life. 2022. No. 3. P. 21 – 39.

11. Xie Yu, Upe Chang The role of adaptive physical education in modern China. Bulletin of the Penn National Academy of Sports. 2021. No. 8. P. 65 – 79.

Информация об авторах

Егоров Д.Е., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный лингвистический университет

Щербин Д.В., кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный лингвистический университет

© Егоров Д.Е., Щербин Д.В., 2024