

Научная статья
УДК 797.212
DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.702

Alexandra Vadimovna Samoilkhina
Bachelor's degree
in specialty of training 49.03.01 — Physical culture
Irkutsk, Russian Federation
alexandra-0115@yandex.ru

Elena Vladimirovna Vorobeva
Doctor of Pedagogy, Associate Professor,
Professor of the Department of General
and Special Disciplines,
Irkutsk branch of the Russian University
of Sport "GTSOLIFK"
Irkutsk, Russian Federation
959536_vorobeva@mail.ru

Александра Вадимовна Самойлихина
бакалавр
по направлению подготовки 49.03.01 — Физическая культура
Иркутск, Российская Федерация
alexandra-0115@yandex.ru

Елена Владимировна Воробьева
д-р пед. наук, доцент,
профессор кафедры общепрофессиональных
и специальных дисциплин,
Филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
в г. Иркутске
Иркутск, Российская Федерация
959536_vorobeva@mail.ru

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАК ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПЛОВЦОВ 14—15 ЛЕТ В МАКРОЦИКЛЕ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. Высокие спортивные результаты и спортивное долголетие в современном спорте зависят не только от одаренности спортсмена, но и от рационального построения процесса спортивной подготовки, который включает в себя: построение тренировочного процесса, его реализацию и непосредственно контроль хода подготовки спортсмена. Текущий контроль позволяет измерять и оценивать различные показатели спортивной подготовленности спортсмена, по результатам которых тренер способен изменять и корректировать тренировочные нагрузки на основе полученных объективных данных. Следовательно, рациональное управление тренировочным процессом предполагает постановку конкретных задач по их приоритетности.

В работе приведены результаты исследования проблемы осуществления управления тренировочным процессом в макроцикле пловцов 14—15 лет с использованием плана текущего контроля с углубленной корректировкой нагрузочных компонентов в процессе текущего контроля. Изучены подходы по управлению тренировочным процессом в макроцикле с использованием текущего контроля. Выявлены ком-

поненты нагрузки, на которые оказывается углубленная корректировка в тренировочном процессе с использованием текущего контроля. Авторами разработана методика плана текущего контроля как основы управления тренировочным процессом пловцов 14—15 лет в макроцикле, основанная на внесении углубленных корректировок нагрузочных компонентов. Оценка эффективности разработанного плана комплексного контроля показала, что средний показатель преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания в контрольной группе у пловцов-брассистов вырос с 1.11,38 до 1.10,80, у пловцов-кролистов — с 57,36 до 57,34; в экспериментальной группе у пловцов-брассистов — с 1.10,98 до 1.08,99, у пловцов-кролистов — с 57,6 до 55,96. В процессе исследования результаты пловцов-брассистов статистически достоверно улучшились.

Ключевые слова: комплексный контроль, текущий контроль, управление тренировочным процессом, корректировка тренировочной нагрузки, оценка состояния спортсмена, построение тренировочного процесса, плавание, юные пловцы, пловцы 14—15 лет

Для цитирования: Самойлихина А. В., Воробьева Е. В. Текущий контроль как основа управления тренировочным процессом пловцов 14—15 лет в макроцикле // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3(64). С. 373—378. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.702.

Original article

ONGOING CONTROL AS THE BASIS FOR MANAGING THE TRAINING PROCESS OF SWIMMERS AGED 14—15 IN THE MACROCYCLE

5.8.5 — Theory and methodology of sports

Abstract. High sports results and sports longevity in modern sports depend not only on the talent of the athlete, but also on the rational construction of the process of sports training, which includes the construction of the training process, its implementation and, directly, monitoring of the athlete's progress. The ongoing control allows you to measure and evaluate various indicators of an athlete's fitness, according to the results of which, the coach is able to change and adjust training loads based on the objective data obtained. Therefore, rational man-

agement of the training process involves setting specific tasks according to their priority.

The paper presents the results of a study on the problem of managing the macrocycle training process of swimmers aged 14—15 using an ongoing control plan with in-depth adjustment of load components. Approaches to managing the macrocycle training process with an ongoing control are studied. The components of the load are identified, which are subject to in-depth adjustment in the training process using the ongoing control.

The authors have developed a methodology for an ongoing control plan as a basis for managing the training process of 14–15 year old swimmers in a macrocycle, based on the introduction of in-depth adjustments of load components. The evaluation of the effectiveness of the developed comprehensive control plan showed that the results of overcoming the competitive distance of 100 m by the chosen swimming stroke, the increase in the average indicator of the control group for swimmers specializing in breaststroke was from 1.11.38 to 1.10.80, and for crawl

swimmers from 57.36 to 57.34. In the experimental group, the increase in the average result of breaststroke swimmers was from 1.10.98 to 1.08.99 and crawl swimmers from 57.6 to 55.96. In the course of the study, the results of breaststroke swimmers improved statistically significantly.

Keywords: complex control, ongoing control, training process management, adjustment of training load, assessment of the athlete's condition, construction of the training process, swimming, young swimmers, 14–15 years old swimmers

For citation: Samoilikhina A. V., Vorobeva E. V. Ongoing control as the basis for managing the training process of swimmers aged 14–15 in the macrocycle. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2023;3(64):373–378. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.702.

Введение

Актуальность. Современный спорт, включая плавание, становится всё более популярным и конкурентоспособным, что требует от спортсмена не только высокой физической подготовленности, но и рационального управления тренировочным процессом за счет применения комплексного контроля в тренировочном процессе. С. Ю. Махов пишет: «Тренер должен иметь возможность в любой момент наблюдать за тренировкой и оценивать степень ее действительности» [1, с. 124].

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов выделяют три вида комплексного контроля: оперативный, текущий и итоговый, — применяемых в различных структурах тренировочных циклов (макро-, мезо- и микроцикл) [2]. В. Г. Никитушкин и Ф. П. Суслов отмечают, что в процессе подготовки спортсменов необходимо учитывать индивидуальные особенности развития организма и его реакцию на тренировочные нагрузки, чтобы способствовать оптимальному развитию физических способностей для достижения спортивных результатов, сохранить спортивное долголетие спортсмену и оценить уровень адаптации организма к тренировочным нагрузкам [3]. По мнению М. А. Вершинина и Е. Ю. Ивановой, внесение корректировок тренировочной нагрузки в тренировочный план группы на основе полученных результатов тестовых упражнений осуществляется посредством текущего контроля [4].

Следовательно, текущий контроль играет важную роль в подготовке спортсменов: позволяет оценить реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку одного или нескольких тренировочных занятий, способствует предотвращению переутомления и сохранению здоровья спортсмена.

В спорте часто встречается неадекватная реакция организма спортсмена на тренировочную нагрузку, в результате чего организм спортсмена сталкивается с состоянием утомления. Д. Сало и С. Риуолд подчеркивают, что в запущенных случаях утомление переходит в состояние переутомления, тем самым понижается работоспособность спортсмена, снижаются спортивные результаты, сокращается спортивное долголетие [5]. В связи с этим управление тренировочным процессом с помощью текущего контроля немислимо без объективной оценки состояния спортсмена, чем и обусловлена актуальность темы нашего исследования.

Изученность. По мнению Г. П. Коняхиной и Н. В. Чертова, особенность контроля тренировочного воздействия на организм спортсмена заключается в том, что выполнение одного тестового или соревновательного упражнения позволяет одновременно регистрировать несколько показателей, способствующих оптимальному планированию тренировочной нагрузки и управлению тренировочным процессом [6; 7]. Это позволяет тренеру отслеживать динамику спортивных результатов от суммирующихся показателей нагрузки.

В плавании при прохождении дистанции 50 м можно получить следующие показатели: оценка скоростно-силовой выносливости — время прохождения дистанции и частота двигательных циклов за промежуток времени; мощность гребка — длина одного двигательного цикла; реакция нервно-мышечного аппарата спортсмена на стартовый сигнал — время отрыва ног от стартовой тумбы и т. д. Тренеру будет сложно одновременно зафиксировать все имеющиеся показатели за время прохождения одной дистанции, следовательно, необходимо подобрать такие тестовые упражнения и выбирать в них наиболее информативные показатели, которые будут способствовать решению поставленных задач.

По мнению Н. Ж. Булгаковой, управление тренировочным процессом позволяет оказывать воздействия на организм спортсмена, переводя его из одного состояния в другое, тем самым оказывая влияние на уровень подготовленности спортсмена и, следовательно, его спортивный результат [8].

Текущий контроль в тренировочной деятельности позволяет оценить состояние спортсмена после выполнения тренировочной нагрузки различной направленности, определить уровень утомляемости спортсмена под влиянием отдельных тренировочных занятий, а также восстановительных процессов в организме спортсмена. Это помогает выявить особенности взаимодействия с разными нагрузками в течение дня и микроцикла. Основной фактор, определяющий степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, — величина нагрузки. Это означает, что чем больше нагрузка, тем сильнее утомление спортсмена и сдвиги функциональных систем организма спортсмена, на которые было направлено тренировочное воздействие [9].

З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина и Ю. Г. Макарова подчеркивают, что в тренировочном процессе также необходимо учитывать гетерохронность восстановительных процессов, в основе чего лежит принцип саморегуляции [10; 11]. Это означает, что восстановительные процессы в организме человека протекают неодновременно: после окончания физической нагрузки восстанавливаются алактатные фазы кислородного долга и фосфагены; через несколько минут наблюдается нормализация частоты сердечных сокращений, артериального давления, ударного и минутного объема крови — восстановление лактатной фазы кислородного долга; через несколько часов восстанавливаются показатели внешнего дыхания, глюкоза и гликоген; через несколько суток — обмен веществ, периферическая кровь, водно-солевой баланс, ферменты и гормоны.

Целесообразность разработки темы определяется тем, что она способствует управлению тренировочным процессом пловцов 14–15 лет в макроцикле с использованием плана текущего контроля.

Научная новизна. Представлен план текущего контроля для углубленной корректировки нагрузочных компонентов в тренировочном процессе пловцов 14—15 лет в макроцикле.

Цель исследования — разработка плана текущего контроля для пловцов 14—15 лет направленного на управление тренировочным процессом в макроцикле и выявление его эффективности.

Гипотеза нашего исследования состояла в предположении о том, что результат пловцов может быть улучшен, если осуществлять управление тренировочным процессом с использованием текущего контроля с углубленной корректировкой нагрузочных компонентов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать план текущего контроля для пловцов 14—15 лет, направленный на управление тренировочным процессом в макроцикле.

3. Внедрить и выявить эффективность плана текущего контроля для пловцов 14—15 лет в макроцикле.

Теоретическая значимость. Результаты исследования дополняют научные данные об управлении тренировочным процессом пловцов 14—15 лет в макроцикле с использова-

нием плана текущего контроля. **Практическая значимость.** Представленный план текущего контроля может использоваться в тренировочном процессе пловцов 14—15 лет в спортивных школах и учреждениях дополнительного образования детей.

Основная часть

Методология. Методологической и теоретической основой исследования являлись труды А. А. Кашкина, А. М. Ахатова, И. В. Работина и других авторов [12—15]. Основными методами исследования являлись: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки данных.

В данном исследовании мы сосредоточились на управлении тренировочным процессом пловцов в макроцикле с использованием тестовых упражнений текущего контроля с учетом задач каждого тренировочного блока.

В текущий контроль экспериментальной группы мы включили шесть тестовых упражнений, четыре из которых направлены на оценку физической подготовленности спортсменов и по одному на оценку текущего состояния спортсмена и психологической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

План текущего контроля состояния пловцов 14—15 лет (экспериментальная группа)

Направленность упражнения	Тестовое упражнение	Оценка показателей	Формула
Аэробная выносливость	Плавание 4 × 200 м, мощность 88—80 % максимального, отдых 30 с	Время проплывания каждого отрезка; суммарное время ($t_{4 \times 200}$)	$t_{4 \times 200} = \sum Xi$, где Xi — время проплывания одного отрезка, $i = 1, 2, 3, 4$
Скоростно-силовая выносливость	С резиновым амортизатором имитация гребковых движений за 30 с, натяжение 95—85 % максимального	Мобильность центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата (m)	$m = t/l$, где t — время (30 с), l — количество движений, совершенных за 30 с
Силовая выносливость	С резиновым амортизатором имитация гребковых движений за 3 мин, натяжение 85—80 % максимального	Количество движений	—
Определение анаэробного ПАНО по ЧСС		ЧСС после выполнения упражнения	
Специальная выносливость анаэробной направленности и мощность приложения усилия	Плавание с максимальной скоростью 4 × 50 м, отдых 10 с	Прогноз результата на соревнованиях на дистанции 100 м (t_{100})	$t_{100} = 2 \times t_{4 \times 50} - 1$, где $t_{4 \times 50}$ — среднее время проплывания четырех отрезков по 50 м
		Мощность приложения усилия (P). Количество двигательных движений за 1 гребок	$P = S / v$, где S — расстояние, пройденное пловцом (50 м), v — количество двигательных циклов за 50 м
Оценка текущего состояния	Плавание 200 м, скорость 80 % максимального	Фиксируется ЧСС 3 раза по 10 с: первые 10 с затем с 50 по 60" и с 110 по 120"	—
Психологическая подготовленность (p) (Колмогоров С. В.)	Тренировочная/соревновательная нагрузка	АДС и ЧСС до и после выполнения нагрузки	$p = 100 \times (1 - \text{ЧСС}_1 / \text{ЧСС}_2) + 100 \times (1 - \text{АДС}_1 / \text{АДС}_2)$, где $\text{ЧСС}_1, \text{АДС}_1$ — ЧСС и АДС до выполнения нагрузки, $\text{ЧСС}_2, \text{АДС}_2$ — ЧСС и АДС после выполнения нагрузки

Тестовые упражнения, направленные на оценку физической подготовленности пловцов (плавание 4 × 200 м; с резиновым амортизатором имитация гребковых движений за 30 с и 3 мин; плавание 4 × 50 м), проводились в конце каждого микроцикла в соответствии с тренировочным блоком. Тестовое упражнение, направленное на оценку текущего состояния спортсмена, преодоление дистанции 200 м со скоростью 80 % максимального проводилось в двух трени-

ровочных блоках (силовой + мощность и скоростно-силовой) каждый микроцикл. Тестовое упражнение, направленное на оценку психологической подготовленности спортсмена, проводилось один раз в конце каждого тренировочного блока. Исходя из результатов тестовых упражнений в конце каждого микроцикла, мы корректировали тренировочную нагрузку следующего микроцикла, а также изменяли интенсивность и объем в тренировочных занятиях.

В табл. 2 описано четыре тренировочных блока, каждый из которых соответствует базовому, контрольно-подготовительному, предсоревновательному и соревновательному мезоциклу соответственно. Мезоцикл состоит из недельных микроциклов. Продолжительность первого блока составляет 5 микроциклов, второго, третьего и четвертого блоков — 4 микроцикла.

Результаты. В педагогическом эксперименте в контрольной и экспериментальной группе (одинаковое количество пловцов в двух группах) принимали участие две группы пловцов: группа 1 — брассисты; группа 2 — кролисты.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся без изменений, согласно тренировочному плану группы и осуществлялся комплексный контроль. Отличительной особенностью управления тренировочным процессом в экспериментальной группе являлось внедрение разработанного нами плана текущего контроля.

Эффективность методики оценивалась по преодолению соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания (брасс, вольный стиль) до начала педагогического эксперимента и после его завершения. Результаты исследования представлены в табл. 3 и 4.

Таблица 2

Характеристика тренировочных блоков и применяемых в них тестовых заданий в зависимости от направленности мезоцикла

Блок	Задачи (преимущественная направленность блока)	Тестовые упражнения
Аэробный + сила	Аэробная подготовка; воспитание максимальной силы и гибкости; совершенствование техники плавания; психологическая устойчивость к воспитанию выносливости	Плавание 4 × 200 м, мощность 88—80 % максимального, отдых 30 с + оценка психологической готовности
Силовой + мощность (лактат)	Воспитание силовых способностей и специальной гибкости; увеличение лактатной мощности и емкости; анаэробно-аэробная подготовка; совершенствование техники плавания; психологическая подготовка	С резиновым амортизатором имитация гребковых движений за 3 мин, натяжение 85—80 % максимального. Плавание 200 м, скорость 80 % максимального + оценка психологической готовности
Скоростно-силовой (гликолитический, лактат)	Воспитание скоростно-силовой выносливости; увеличение лактатной и гликолитической мощности; совершенствование технико-тактической подготовленности; совершенствование психологической подготовленности	С резиновым амортизатором имитация подводной части за 30 с, натяжение 95—85 % максимального. Плавание 200 м, скорость 80 % максимального + оценка психологической готовности
Скоростной + скоростная выносливость	Воспитание скоростных способностей и скоростной выносливости; совершенствование психологической подготовленности	Плавание с максимальной скоростью 4 × 50 м, отдых 10 с + оценка психологической готовности

Таблица 3

Результаты преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания (брасс, вольный стиль) пловцов 14—15 лет до начала педагогического эксперимента

Группа	X'		σ		m		t	P
	К	Э	К	Э	К	Э		
Группа 1 (брасс)	1.11,38	1.10,98	1,26	1,55	0,63	0,78	0,34	$\geq 0,05$
Группа 2 (в/с)	57,36	57,6	1,13	0,9	0,65	0,52	0,23	$\geq 0,05$

Примечание. К — контрольная группа; Э — экспериментальная группа; в/с — вольный стиль; X' — средняя арифметическая величина группы; σ — стандартное отклонение; m — стандартная ошибка; t — расчетное значение t -критерия Стьюдента; P — уровень значимости.

Таблица 4

Результаты преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания (брасс, вольный стиль) пловцов 14—15 лет после педагогического эксперимента

Группа	X'		σ		m		t	P
	К	Э	К	Э	К	Э		
Группа 1 (брасс)	1.10,80	1.08,99	1,14	1,06	0,57	0,53	2,33	$\leq 0,1$
Группа 2 (в/с)	57,34	55,96	1,18	0,96	0,68	0,55	1,68	$\geq 0,05$

Примечание. К — контрольная группа; Э — экспериментальная группа; в/с — вольный стиль; X' — средняя арифметическая величина группы; σ — стандартное отклонение; m — стандартная ошибка; t — расчетное значение t -критерия Стьюдента; P — уровень значимости.

Достоверность различий t -табличного и t -критерия Стьюдента определялась по таблице вероятности $|t| \geq |t_{кр}|$. При нашей выборке пловцов, специализирующихся в плавании способами брасс и кроль на груди, критическое значение $t_{кр}$ равняется 2,1 и 2,3 соответственно. С этими значениями мы сравнивали t тестовых упражнений.

Результаты преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания пловцов 14—15 лет на начало педагогического эксперимента показали, что выборка между сравниваемыми выборками статистически не достоверна, т. к. $|t| \leq |t_{кр}|$. Результаты преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом

плавания пловцов 14—15 лет после педагогического эксперимента в первой группе, пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс, результаты выборки имеют статистическую достоверность при уровне значимости 10 % ($P = 0,1$) и $|t| \geq |t_{кр}|$. Во второй группе пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди, при нашем уровне значимости результаты не имеют статистической достоверности.

По результатам преодоления соревновательной дистанции 100 м избранным способом плавания средний показатель контрольной группы у пловцов-бассистов вырос с 1.11,38 до 1.10,80, у пловцов-кролистов — с 57,36 до 57,34; экспериментальной группы у пловцов-бассистов — с 1.10,98 до 1.08,99, у пловцов-кролистов — с 57,6 до 55,96. В процессе исследования результаты пловцов-бассистов статистически достоверно улучшились.

Следовательно, результаты соревновательной деятельности пловцов 14—15 лет на дистанции 100 м избранным способом плавания в первой группе не имеют случайного характера, во второй группе результаты несут случайный характер. Результаты имеют низкий уровень значимости, т. к. в нашем педагогическом эксперименте была маленькая выборка. Но можно отметить, что в экспериментальной группе результат лучше, чем в контрольной.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал нам важность и необходимость управления тренировочным процессом посредством осуществления текущего контроля занимающихся, средства, методы и алгоритм текущего контроля для оценки состояния спортсменов и алгоритм управления тренировочным процессом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Махов С. Ю. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом // Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 124—132.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования. 13-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2016. 496 с.
3. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. М. : Спорт, 2018. 320 с.
4. Вершинин М. А., Иванова Е. Ю. Ретроспективный анализ структурных компонентов и механизмов управления спортивной подготовкой в плавании // Самарский научный вестник. 2016. № 4(17). С. 163—165.
5. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания. М. : Евро-Менеджмент, 2015. 268 с.
6. Коняхина Г. П. Комплексный контроль в спорте : учеб.-метод. пособие. Челябинск : Уральская академия, 2020. 71 с.
7. Чертов Н. В. Плавание. Ростов н/Д. : Юж. фед. ун-т, Фак. физ. культуры и спорта, 2011. 452 с.
8. Плавание : учеб. / под общ. ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. М. : ИНФРА-М, 2021. 290 с.
9. Спортивное плавание. Путь к успеху. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 480 с.
10. Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам). М. : Советский спорт, 2012. 548 с.
11. Макарова Г. А. Спортивная медицина. М. : Советский спорт, 2003. 478 с.
12. Кашкин А. А., Попов О. И., Смирнов В. В. Плавание : пример. прогр. спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. М. : Советский спорт, 2004. 216 с.
13. Ахатов А. М., Работин И. В. Психологическая подготовка спортсменов : учеб.-метод. пособие. Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. 56 с.
14. Спортивное плавание. Путь к успеху. Кн. 2 / под общ. ред. В. Н. Платонова. М. : Советский спорт, 2012. 544 с.
15. Бакшеев М. Д., Казызаев А. С. Построение микроциклов в спортивном плавании : учеб. пособие. Омск : СибГУФК, 2020. 96 с.

REFERENCES

1. Makhov S. Yu. Complex control in the management of the training process. *Nauka-2020*. 2020;6(42):124—132. (In Russ.)
2. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical culture and sports. Textbook for students of institutions of higher education. 13th ed. Moscow, Akademiya, 2016. 496 p. (In Russ.)
3. Nikitushin V. G., Suslov F. P. Sport of the highest achievements: theory and methodology. Moscow, Sport, 2018. 320 p. (In Russ.)
4. Vershinin M. A., Ivanova E. Yu. Retrospective analysis of structural components and mechanisms of sports training management in swimming. *Samarskii nauchnyi vestnik = Samara Scientific Bulletin*. 2016;4(17):163—165. (In Russ.)

5. Salo D., Riewoldt S. Perfect preparation for swimming. Moscow, Evro-Menedzhment, 2015. 268 p. (In Russ.)
6. Konyakhina G. P. Complex control in sports: training manual. Chelyabinsk, Ural'skaya Akademiya, 2020. 71 p. (In Russ.)
7. Chertov N. V. Swimming. Rostov-on-Don, Southern Federal University, Department of Physical Culture and Sports publ., 2011. 452 p. (In Russ.)
8. Swimming. Textbook. N. Zh. Bulgakova (ed.). Moscow, INFRA-M, 2021. 290 p. (In Russ.)
9. Sports swimming. The path to success. Bk. 1. V. N. Platonov (ed.). Moscow, Sovetskii sport, 2012. 480 p. (In Russ.)
10. Belotserkovskii Z. B., Lyubina B. G. Cardiac activity and functional fitness in athletes (norm and atypical changes in normal and altered conditions of adaptation to physical exertion). Moscow, Sovetskii sport, 2012. 548 p. (In Russ.)
11. Makarova G. A. Sports medicine. Moscow, Sovetskii sport, 2003. 478 p. (In Russ.)
12. Kashkin A. A., Popov O. I., Smirnov V. V. Swimming. A model program of sports training for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. Moscow, Sovetskii sport, 2004. 216 p. (In Russ.)
13. Akhatov A. M., Rabotin I. V. Psychological preparation of athletes. Training manual. Naberezhnye Chelny, Kama State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism publ., 2010. 56 p. (In Russ.)
14. Sports swimming. The path to success. Bk. 2. V. N. Platonov (ed.). Moscow, Sovetskii sport, 2012. 544 p. (In Russ.)
15. Baksheev M. D., Kazuyaev A. S. Building microcycles in sports swimming. Textbook. Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sport publ., 2020. 96 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 24.06.2023; одобрена после рецензирования 25.06.2023; принята к публикации 28.06.2023.
The article was submitted 24.06.2023; approved after reviewing 25.06.2023; accepted for publication 28.06.2023.

Научная статья

УДК 37.018.15

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.705

Tatiana Gennadievna Kiseleva

Candidate of Psychology, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Defectology,
Yaroslavl State Pedagogical University
named after K. D. Ushinsky
Yaroslavl, Russian Federation
kisseleva2108@mail.ru

Татьяна Геннадьевна Киселева

канд. психол. наук, доцент,
декан дефектологического факультета,
Ярославский государственный педагогический университет
им. К. Д. Ушинского
Ярославль, Российская Федерация
kisseleva2108@mail.ru

ГЕНДЕРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

Аннотация. С введением инклюзивного образования обострились социально-педагогические и социально-психологические проблемы межличностных отношений в школе, среди которых ведущей можно назвать проблему интолерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивное образование предполагает равенство позиций и требует принятия любого человека с любыми проблемами. Такая образовательная философия требует пересмотра системы воспитательной работы в школе. Данное исследование — это попытка выделить значимые психолого-педагогические моменты в работе с подростками. Фокусом внимания в исследовании стали гендерные особенности отношения подростков к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья. В качестве обследуемых выступили 123 подростка в возрасте 11–12 лет, которые обучаются в инклюзивных классах. Для проведения диагностики была использована предложенная В. В. Бойко методика «Опросник коммуникативной толерантности». Были получены достоверные отличия по ряду показателей, которые указывают на то, что девушки демонстрируют достоверно ниже уровень толерантности по отношению к сверстникам с ограниченными возможно-

стями здоровья, по сравнению мальчиками того же возраста. Наиболее значимые отличия касаются таких проявлений, как «Принятие или непринятие индивидуальности человека, его особенностей», «Консервативность и категоричность в оценке людей», «Склонность к тому, чтобы подстроиться другим под себя». Жесткость и категоричность позиций девочек к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья может быть следствием усвоенных гендерных стереотипов и паттернов, заимствованных в том числе у педагогов-женщин. Полученные закономерности могут быть использованы при проведении тренингов с подростками по формированию толерантного отношения к людям, а также могут быть учтены при планировании воспитательной работы в подростковых классах инклюзивных школ.

Ключевые слова: толерантность, подростковый возраст, дети с ограниченными возможностями здоровья, гендерные особенности, синдром дефицита внимания и гиперактивности, инклюзивное образование, принятие/непринятие индивидуальности, консервативность и категоричность в оценке, неумение прощать ошибки, нетерпимость к себе-суднику, неспособность приспосабливаться к людям

Для цитирования: Киселева Т. Г. Гендерные проблемы толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 3(64). С. 378—383. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.64.705.