Министерство спорта
Российской Федерации

НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)

Часть 1

Санкт-Петербург
2021

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)

Часть 1

Санкт-Петербург
2021

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 1. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 224 с.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2021):

Главный редактор:

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент, ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Заместители главного редактора:

Макаров Юрий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор

Таймазов Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор

Члены редколлегии:

Гомзякова Инга Петровна, кандидат педагогических наук, доцент

Закревская Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, доцент

Захаров Федор Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Липовка Анна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Масленников Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук

Медведева Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор

Пыж Владимир Владимирович, доктор политических наук, доцент

Росенко Светлана Ивановна, доктор социологических наук, профессор

Самсонова Алла Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Станиславская Ирина Геннадиевна, кандидат психологических наук, доцент

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Хвацкая Елена Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент

Чурин Виктор Михайлович, кандидат педагогических наук

Шаламова Олеся Викторовна, кандидат педагогических наук

Шевцов Анатолий Владимирович, доктор биологических наук, профессор

Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры психологии им. А.Ц. Пуни

Яковлюк Александр Николаевич, доктор филологических наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 1 «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» 9

Мостовая А.Д., Липовка А.Ю. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 9

Стеценко В.Д., Калинина Е.А. ПРОГРАММЫ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В СССР В 1920-е ГОДЫ 12

СЕКЦИЯ № 2 «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИИКАЦИИ» 18

Арсеньев А.Д., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. ЗАВИСИМОСТЬ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИГРОКА 18

Ахмедов Д.М., Сытник Г.В., Рагозина Н.А. ИНКОРПОРИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 23

Бедарьков К.И. РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ ВОЗРАСТА 15-16 ЛЕТ 30

Булочко А.С., Шаламова О.В. ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ВЕДЕНИЯ БОЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКАМИ САБЛИСТАМИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ 36

Владыкин В.В., Барабанова Ю.Ю. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 42

Деньгина В.С., Александров Д.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ 47

Истомина К.А., Щедрина Ю.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10 – 11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ 49

Симакин В.А., Казимов В.А., Русакова И.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 8-12 ЛЕТ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ 54

Коляда Д.Д., Тузова Е.Н. РИТМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР СТАБИЛИЗАЦИИ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТА 60

Коляденко А.П., Рыбьякова Т.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 63

Мезенцев А.Ю., Сытник Г.В., Рагозина Н.А. ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ 69

Русакова К.А., Павленко А.В., Ходин К.В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ СРЕДСТВАМИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ 74

Саввин А.Ю., Талибов А.Х. ТРУДНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ 81

Савинский Г.И., Привалов А.В., Рооп А.А. ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ 84

Савкина Е.Г., Озёров Г.Л. АНАЛИЗ ПУЛЬСА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ОШИБКИ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ 89

Семенова Д.А., Сухарева С.М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 93

Смирнова В.А., Скачков Ю.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У СКАЛОЛАЗОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОУЛДЕРИНГЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 99

Стрижак А.А. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ ПОЛНОГО СВИНГА В ГОЛЬФЕ 103

Струтина Ю.В., Федоров В.Г. ВЛИЯНИЕ СЧЕТА В ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ НА ВЫБОР ПРИОРИТЕТНЫХ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ БОЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ САБЛИСТАМИ 110

Тавлиханова О.Р., Громов В.А. РАЗВИТИЕ АЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ ГИРЕВИКОВ-ЦИКЛИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ СВЫШЕ 85 КГ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 115

Утеген Ж.Т., Испулова Р.Н. ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ 121

Федоров Г.П., Левицкий А.Г. МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ЮНОШЕЙ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ 125

Шатилова Ю.В., Сергеев Г.А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 130

Шеменева Е.А., Семёнова Г.И. АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 134

СЕКЦИЯ № 3 «ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» 139

Бобров А.Н., Кожевникова Н.В., Криличевский В.И. ФОРМИРОВАНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ (ТРЕНЕРОВ) 139

Верещагина И.И., Заходякина К.Ю., Баряев А.А. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ 144

Гуревич Б.Д., Мальцева С.В. СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА (НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВА КАТАР) 147

Логачева Д.А., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. СБЕРЕЖЕНИЕ НАЦИИ: КОНЦЕПЦИЯ СОЛЖЕНИЦЫНА И ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ 151

Михонова Д.Д., Каражаева М.Б. РОЛЬ МАССМЕДИА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 154

Морозова В.Ф., Олейник Е.А. ЭТАПЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЧЕРЛИДИНГА В МИРЕ И В РОССИИ 158

Озекина В.В., Оганян К.К. СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ «ОМОЛАЖИВАНИЯ» СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 162

Слободянюк Б.В., Енченко И.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ КЕРЧЬ 166

Maksetsova M.V., Pyzh V.V. POLITICAL CONFLICTS IN SPORTS 173

СЕКЦИЯ № 4 «ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ ПРАВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» 179

Залипаева М.Г., Мустафина Д.В., Гуркин Я.А. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА) 179

Ключевская О.А., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК АДМИНИСТРАТИВНЫЙ МЕТОД ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 185

Лоцманов Я.О., Скрипкина Т.М. АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНОСТИ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ ПО БИАТЛОНУ И ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ 190

Максимова Н.А., Лебедев А.И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 193

Мохова К.Р., Росенко С.И. МУНИЦИПАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЕЖИ ВСФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 199

Рожкова Е.Д., Путятова Э.Г. ВЛИЯНИЕ ПОЛИТИКИ НА ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР «ТОКИО-2020» 205

Смородов А.А., Голокова М.С., Сытник Г.В. ИНФОТЕЙНМЕНТ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА В СПОРТИВНЫХ СМИ 210

Сокольцов И.К., Муртазина Г.Ф. УПРАВЛЕНИЕ МАСС-МЕДИА ТЕХНОЛОГИЯМИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 215

Филипьева Д.Д., Вольская В.В. МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОБМЕНА ОПЫТОМ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ..... 219

СЕКЦИЯ № 1

«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Руководитель секции: **Анна Юрьевна Липовка**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 796.011

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Мостовая А.Д.**, магистрант; **Липовка А.Ю.**, кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Проблемы современной школы, связанные с нарушением осанки у детей являются актуальными. Процесс подготовки специалистов в области физической культуры предполагает формирование компетенций у студентов по вопросам коррекции и профилактики всех типов нарушения осанки. В статье представлен алгоритм оценки нарушений осанки по критерию выполнения специальных физических упражнений. Предложена балльная система оценки. Данный алгоритм может быть применен в практике работы специалистов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: алгоритм оценки нарушений осанки, балльная система оценки.

Введение. Для качественной оценки состояния осанки современного школьника учитель по физической культуре может применять различные методики. Алгоритмы и проекты оценки физических качеств, проектной деятельности студентов, состояния здоровья важны в практике использования педагогического контроля на занятиях по физической культуре [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования: составить комплекс упражнений, по которым можно определить особенности нарушений осанки, определить в баллах степень выполнения упражнений от нуля до трех.

Методы и организация исследования: анализ литературы, отбор упражнений, разработка критериев оценки степени нарушения осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. Предлагается следующий проект по оценке осанки:

1. Визуально определить осанку подростка (нормальная, круглая, плоская, кругловогнутая).

2. Выполнить комплекс упражнений (таблица 1) для определения осанки и определить в баллах степень выполнения упражнения и сопоставить с визуальной оценкой. В таблице 1 приведен рекомендуемый комплекс.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для оценки осанки

Название упражнения	Техника выполнения	Результат	Баллы
1	**2**	**3**	**4**
1. Наклон туловища к прямым ногам сидя. Это положение определяет зажатость задней поверхности бедра, мышц спины и подколенных сухожилий	Выпрямить ноги в коленных суставах, наклонить таз вперед, с прямой спиной наклониться вперед и достать руками до стоп	Выполнил упражнение полностью верно	3 балла
		Достает руками до стоп, наклоняет таз, но не может выпрямить спину	2 балла
		Достает руками до стоп, но не может выпрямить спину и наклонить таз вперёд	1 балл
		Не достает руками до стоп	0 баллов
2. Сгибание плеча и предплечья с захватом ладони другой руки за спиной	Поднимите руку и согните ее, опуская за спину, пока ладонь не окажется между лопаток. Вторую руку, тоже согнутую в локте, ведите снизу-вверх, пока не коснетесь пальцами первой руки. Сделайте замок двумя руками. Проверьте, чтобы прогиб в пояснице был естественный, живот втянут, а ягодицы напряжены	Упражнение выполнено полностью верно	3 балла
		Делает замок, но прогиб в пояснице сильно увеличен	2 балла
		Достает пальцами двух рук друг друга, но не может сделать замок	1 балл
		Не может сделать замок и достать руками друг друга	0 баллов

1	2	3	4
3. Растяжение квадрицепса в положении стоя	Взяться за голеностоп одной ноги и подтянуть её к пятке, тазобедренный сустав при этом наклонить назад, а колено направить точно в пол	Упражнение выполнено полностью верно	3 балла
		Таз наклонён назад, но коленный сустав не может быть направлен точно в пол	2 балла
		Нет наклона таза вперед и коленный сустав не может быть направлен точно в пол	1 балл
		Без опоры подросток не может взяться за голеностоп	0 баллов

Критерий оценки:

1 упражнение: если школьник набирает меньше 2 баллов, следовательно, у него зажаты мышцы задней поверхности бедра и ягодицы, следовательно, он имеет тип осанки – плоская спина.

2 упражнение: если подросток набирает меньше 2 баллов, следовательно, у него зажаты мышцы: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс, широчайшие мышцы спины, грудные, следовательно, он имеет тип осанки – круглая спина.

2 и 3 упражнение: если подросток набирает меньше 4 баллов за два упражнения, следовательно, у него зажаты мышцы: (передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс, широчайшие мышцы спины, грудные), также (квадрицепс, подвздошно-поясничная мышца), следовательно, он имеет тип осанки – кругловогнутая спина.

Заключение. Таким образом, определение типа осанки у подростков позволит подобрать более подходящие упражнения для группы учеников, исходя из типов осанки больше части группы. Данная методика позволит проанализировать какое количество учеников имеют изменения в осанке в школьном возрасте, а также позволит скорректировать программу коррекции осанки в группе.

Литература

1. Двейрина, О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учеб. пособие / О. А. Двейрина. – Санкт-Петербург : Изд – во Политехн. ун-та, 2015. – 89 с.

2. Применение активных и интерактивных методов обучения при изучении теоретической дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе / М. Г. Непочатых, И. Д. Посошков, В. А Богданова, А. Ю. Липовка // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5 (971). – С. 34–37.

3. Никольская, С. В. Технология планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / С. В. Никольская, О. Н. Титорова. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 94 с.

4. The usage of modular-rating technology in the educational process of physical culture / E. G. Zuykova, T. V. Bushma, A. Yu. Lipovka, A. V. Cherkasova. – DOI https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14 // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133.

5. System-Modular technologies in the educational process of physical culture / E. G. Zuykova, T. V. Bushma, A. Yu Lipovka, L. M. Volkova. – DOI : https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.17 // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 153–159.

УДК 37:615.825.4:314.144 ; 796.011.3

ПРОГРАММЫ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В СССР В 1920-е ГОДЫ

***Стеценко В.Д.**, студент; **Калинина Е.А.**, доктор исторических наук, профессор;*
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

Аннотация. В 1920-е годы проблемы физического воспитания привлекали пристальное внимание ученых самых различных специальностей – педагогов, анатомов, физиологов, врачей-гигиенистов, психологов и т. д. Вопросы преподавания физической культуры в учебных заведениях страны являлись вопросами обсуждения различных ведомств. К разработке программ физического воспитания учащихся и методических пособий обращались: Главное управление Всеобщего военного обучения, Комиссариаты народного просвещения и здравоохранения. Часть программ, пособий и руководств была выпущена отдельными изданиями, часть публиковалась в центральных и региональных периодических журналах. На основе документальных источников, материалов периодической печати в статье рассмотрены программы по преподаванию физической культуры в учебных заведениях СССР в 1920-е годы. Авторами выделены их положительные и отрицательные стороны.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, программы по физической культуре, пролетарская физкультура, учебные заведения.

Введение. Программы по преподаванию физической культуры в учебных заведениях в 1920-е годы являлись одними из первых нормативных документов, определяющих объем, порядок, содержание учебной дисциплины «Физическая культура». Активная исследовательская работа по проблемам преподавания этого учебного предмета продолжается, не утратив своей актуальности до настоящего времени. Материалы статьи помогут оценить современное состояние учебных программ по физической культуре в России с позиции прошлого позитивного опыта и тенденций развития физического воспитания в этот период.

Целью исследования является анализ первых программ по преподаванию физической культуры в учебных заведениях СССР в 1920-е годы.

Методы и организация исследования. В ходе работы над темой были изучены тексты программ преподавания физической культуры 1923 г. и 1927 г., а также научная литература по выбранной теме. При анализе рабочих программ в работе был применен сравнительный метод исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Главное управление Всеобщего военного обучения было создано в 1918 г. На него возлагались обязанности военного обучения и организация работы по физической культуре и спорту среди допризывной молодежи. В школы I и II ступени, детские дома, школы-клубы рабочих-подростков Всевобучем посылались инструктора для преподавания гимнастики и спорта. Программы разрабатывались инспекторами и инструкторами спорта Всевобуча и утверждались губернскими методическими советами на основе листовок Всевобуча с краткими указаниями по методике преподавания военно-прикладных навыков и отдельных видов спорта. Как правило, в основу программ входили элементы сокольской гимнастики, строевые и порядковые упражнения, подвижные и спортивные игры. Так, в учебный план школ I ступени введены занятия по гимнастике и подвижным играм. На их проведение отводилось по два часа в неделю. Кроме этого, предусматривалась работа кружков, а также внешкольные формы спортивных развлечений, таких как организация экскурсий, походов выходного дня.

Большую роль в разработке программ преподавания физической культуры сыграл Государственный центральный институт физической культуры (ГЦИФК). В 1923 г. вышли в свет две работы, составленные его ректорами В.Е. Игнатьевым (1919–1923 гг.) [2] и А.А. Зикмундом [1].

Остановимся подробнее на программе А.А. Зикмунда и А.И. Зикмунд. «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от

7 до 18 лет». Как отметил во введении к Программе Е. П. Радин это – результат работы авторов, руководителей педагогической гимнастики ГЦИФК. Программа имеет классовый характер, отвечает «условиям быта рабочей молодежи и фабрично-заводского труда» [1, с. 8] и распределена по возрастным группам 7–9, 9–12, 12–15 и 15–18 лет.

А.А. Зикмунд в предисловии к Программе обозначил смысл и значение пролетарской физкультуры, как «синтез охраны здоровья подростков с одной стороны и физических упражнений – с другой, является тем разумным воспитательным средством, которое сможет подготовить подрастающее поколение к задачам, которые являются высшим интересом Советского государства, т. е. подготовка к планомерному, целесообразному, научно-обоснованному труду. Пролетарская физкультура развивает самостоятельность, настойчивость, отчетливое усвоение трудовых приемов, облегчающих труд и сознательное направление сил и средств к определенной цели» [1, с. 10].

Программа физического воспитания А.А. Зикмунда включала в себя: ходьбу, бег, прыжки, порядковые упражнения, несложные гимнастические упражнения с предметами и без предметов, корригирующие и дыхательные упражнения, подвижные игры. Все предложенные в программе упражнения были просты по двигательной структуре, легко дозировались, не вызывали активных изменений функциональных систем организма, имели выраженную восстановительно-поддерживающую направленность. Например, подвижные игры подбирались для каждой возрастной группы с учетом их сложности. Чем больше возраст ребенка, тем сложнее игры, требующие большей выносливости, ловкости, быстроты.

Особое значение имели корригирующие упражнения. В программе, в частности, отмечалось, что «цель таких упражнений развивать те группы мышц, которые во время профессионального труда не развиваются. Так же нужно было обращать внимание на развитие левой стороны тела, способствовать развитию грудной клетки и правильному дыханию, и кровообращению» [1, с. 12].

Летом предлагалось переносить занятия из закрытых помещений на площадки, в лес или поле. Занятия проводились для большого количества детей, одна смена по 300–350 человек. У учителя были помощники из школьных работников, он сам их подготавливал перед началом летних занятий. Дети в возрасте от 7 до 12 лет посещали занятия с 9–12, где с ними проводились различные серии упражнений, направленные на

всестороннее развитие школьника, помогающие оживлению дыхания, кровообращения, а также способствующие поддержанию правильной осанки.

Для городских школ были обязательны экскурсии за город. Они проводились один день в неделю для каждой группы. Рекомендовалось хотя бы раз в месяц выезжать на 2–3 дня с ночевкой за город на заранее организованные специальные станции для ночевок с горячим питанием. Сами экскурсии представляли собой недлительные пешие переходы от точки до точки на карте, которые необходимо было соединять с общими педагогическими целями и занятиями по физкультуре. В программе говорилось, что «экскурсии должны послужить для определения, на какой высоте стоит развитие ребенка, подростка и насколько физическое воспитание применимо в жизни» [1, с. 59].

Еще одним немаловажным пунктом для осуществления программ А.А. Зикмунда и А.И. Зикмунда были врачебные осмотры школьников. Их предполагалось проводить перед летними занятиями, с целью выявления больных и ослабленных, а также правильного группирования учащихся для занятий, правильного дозирования упражнений. По окончанию летних занятий проводился вторичный осмотр, результаты сравнивали и делали соответствующие выводы относительной правильности проведения учебного плана. По своему содержанию такие уроки и занятия не могли оказывать тренировочного воздействия на организм занимающихся. Они имели лишь восстановительно-поддерживающую направленность.

Программа 1923 г. также включала и «трудовые навыки». В частности, рекомендовался перечень ручного труда ремесленного характера для ознакомления с приемами ремесел. Школьникам предлагались такие занятия как: пиление широкой пилой, рубка и тесание топором, изучение шлифовки, полировки и лакировки, нарезка винтов и гаек, горячая ковка, закалка и так далее. Если у школы отсутствовала материальная база для проведения таких уроков, то предлагалось заменить занятия в школе на сельскохозяйственные и огородные работы.

В 1927 г. Наркомпросом были изданы «Программы и методические записки единой трудовой школы» [4]. Программа школы I ступени состояла из следующих разделов: «Цели, задачи и средства физической культуры», «Естественные факторы (солнце, воздух, вода) и гигиенические навыки», «Подвижные игры», «Гимнастика», «Спортивные развлечения», «Врачебно-педагогический контроль над проведением физической культуры». Программа II школьной ступени включала замечания к программе и сам программный раздел, который содержал учебный материал по

гимнастике, играм (подвижные и спортивные), «спортупражнениям и спорту» и ориентировочные учебные нормативы для учащихся [4, с. 15].

Учителям физкультуры предлагалось в ходе работы учитывать не только биологические особенности детей, но и социально-экономические, природные и бытовые условия. Программа рекомендовала во время уроков использовать бег, ходьба, прыжки, лазание, поднятие, метание, плавание, приемы естественной защиты и нападения, а также те естественные движения, которые связаны с трудовой деятельностью человека, где двигателем орудия труда является моторный аппарат человека: рубка, пиление, резание, копание и т. д.

Важно отметить, что в программе 1927 г. содержание предмета физическая культура «размывалось в сторону гигиенизации процесса физического воспитания, санитарно-гигиенического просвещения учащихся и привития им навыков личной и общественной гигиены» [3, с. 25]. Это явилось одним из ее недостатков.

Заключение. Таким образом, в 1920-х гг. физическое воспитание детей школьного возраста первоначально осуществлялось в рамках деятельности Всевобуча. Это был первый этап на пути к систематическому преподаванию физической культуры в школах как предмета, обязательного для всех школьников, начало систематической работы по физическому развитию детей и молодежи в СССР. В дальнейшем «Схематическая программа» (1923) А.А. Зикмунда и А.И. Зикмун, а также «Программы и методические записки единой трудовой школы» (1927) стали своеобразными программными документами для преподавателей физического воспитания в учебных заведениях. Однако широкого распространения и применения на практике они не получили. Современными исследователями истории физической культуры и спорта в регионах Советской России в 1920-е годы отмечается полное отсутствие на местах учебных программ, методических пособий, руководств по физическому воспитанию в школах I и II ступени. Несомненно, это обуславливало значительные трудности в деятельности учителей по физкультуре.

Программы 1923, 1927 гг. были нацелены на формирование нового человека, юного пролетария, готового к трудовым подвигам. Они были тесно связаны с трудовым воспитанием и, в первую очередь, развивали трудовые навыки. Как отметил В.Г. Яковлев: «При всех методологических ошибках и недостатках эти программы имели свое значение, как первые шаги к плановой организации постановки физической культуры в школе, как документы, объединявшие преподавателей физической культуры в школах на общую работу» [4, с. 716]. Помимо урока рекомендовались и другие формы

двигательной активности – гимнастика до занятий, массовые игры и спортивные развлечения, пляски, экскурсии. Были включены элементы отдельных видов спорта, соревновательные упражнения. Однако гигиенизация процесса физического воспитания и развитие «пролетарского уклона» заменили изучение учащимися различных видов спорта и участие их в спортивных соревнованиях, тем самым значительно снижая уровень программ по физической культуре в 1920-е годы.

Литература

1. Зикмунд, А. А. Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет / А. А. Зикмунд, А. И. Зикмунд. – Москва : Жизнь и знание, 1923. – 64 с.

2. Игнатьев, В. Е. Схема физических упражнений для учащихся 2 ступени от 13 до 14 лет // На пути к новой школе. – 1923. – № 7–8. – С. 73–81.

3. Карпушко, Н. А. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре / Н. А. Карпушко. – Москва : Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1992. – 61 с.

4. Программы и методические записи единой трудовой школы. – Москва, Ленинград : Госиздат, 1927. – 267 с.

5. Яковлев, В. Г. Физическое воспитание в школе // Теория и практика физической культуры. – 1937. – № 5. – С. 715–719.

СЕКЦИЯ № 2

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИИКАЦИИ»

Руководитель секции: **Борис Иванович Тараканов**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.01:004

ЗАВИСИМОСТЬ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИГРОКА

***Арсеньев А.Д.**, студент, Санкт-Петербургский филиал ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»; **Рагозина Н.А.**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, Санкт-Петербургский государственный экономический университет; **Сытник Г.В.**, кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Объектом исследования данной работы является зависимость киберспортивных показателей от физической активности игрока. В статье разобран киберспорт как явление, проанализированы главные аспекты тренировочного процесса киберспортсменов и почему в обществе киберспорт все еще не признан глобально. Приведены статистические показатели физической формы игроков и проанализированы результаты уже существующих работ на схожую тематику.

Ключевые слова: киберспорт, тренировки, физическая активность, здоровье, киберспортсмен.

Введение. Киберспорт является частью видеоигровой индустрии и стремительно растет вместе с ней. Любое соревнование, основанное на видеоиграх, можно называть киберспортом. Сейчас все больше и больше стран признают его официальным видом

спорта. Наша страна сделала это первой в мире еще в 2001 году. Однако в 2006 году киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта, но в 2016 году был снова в него включен [1]. Эта сфера уже обеспечивает рабочими местами сотни и тысячи человек: от аналитиков и тренеров до журналистов и операторов. Несмотря на невероятные темпы развития и растущую популярность, многие до сих пор не признают киберспорт из-за того, что он не обременяет игроков физическими нагрузками и, как следствие, не обеспечивает физического развития. Более того, киберспортсмены тренируются, как правило, по 7–10 часов в день, проводя их в сидячем положении. Такие длительные игровые сессии неизбежно приводят к истощению ресурсов организма, последствиями которого могут быть вялость, эмоциональная нестабильность, не покидающая усталость и т. д. Вряд ли что-то из этого может помочь на пути к чемпионству в какой-либо дисциплине. При этом, тот факт, что физическая активность необходима человеку, не подлежит никакому оспариванию. Все это позволяет понять, что киберспортсмен не может быть лучшим в своем деле без традиционного спорта. К сожалению, в сознании некоторых людей до сих пор сохраняется стойкий образ геймера как хилого, сутулого человека. Однако времена уже давно не те.

Цель исследования: обоснование важности физических упражнений для успешного выступления киберспортсменов на ответственных соревнованиях.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, документальных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Следует отметить, что киберспортивные организации все чаще начинают нанимать психологов, диетологов, спортивных тренеров и представителей других профессий, которые уже давно стали обыденностью в обычных видах спорта. Это еще раз демонстрирует серьезность подхода команд к построению тренировочного процесса и то, что управляющие команд понимают, что киберспорт – это не просто развлечение, а серьезное соревнование.

Немного статистики: на сегодняшний день из 100 игроков 20 лучших команд мира по CS:GO – 10-13% имеют проблемы с лишним весом, а из 10 лучших игроков в StarCraft 2 (дисциплине более всего походящей на шахматы), если верить сайту Aligulac, таковых нет ни у одного [4, 5, 6, 7]. Также можно проанализировать список 20 лучших игроков по итогам года за последние 3 года в уже упомянутой дисциплине – CS:GO. В этих списках можно найти подтверждение приведенной статистики, так как в 2018, 2019 и 2020 годах в топ-20 попало максимум по 3 человека с избыточным весом,

что примерно составляет все те же 10–15%. Помимо прочего, можно упомянуть, что с проблемой лишнего веса часто сталкиваются и в большом спорте даже по ходу игровых сезонов. Неоднократно случалось, что игрока отстраняли от игр из-за того, что он набирал в весе.

Команда Astralis является примером того, как зависит успех киберспортивных выступлений от физического развития [3]. Следует отметить, что у игроков этой датской организации в контрактах прописана обязанность ежедневно проводить занятия в тренажерном зале продолжительностью не менее часа. Многие игроки и болельщики выделяют именно эту команду в 2018–2019 годах как самую успешную и сильнейшую команду из когда-либо существовавших. Конечно, не только за счет наличия в расписании игроков беговых тренировок был достигнут этот результат, но даже сами игроки неоднократно признавали, что, как ни странно, именно физические нагрузки и такой способ отвлечься от игры помогали им не выгорать в трудные минуты. Позже, в конце 2020 года, выяснилось, что команда неоднократно жаловалась руководству на слишком загруженный график турниров и практически полное отсутствие полноценного отдыха, но организация заставляла игроков посещать все возможные турниры. При этом они более года удерживали статус ТОП-1 команды мира [9]. Кто знает, как бы они с этим справились без должной физической подготовки.

В России киберспортом интересуется большое количество людей. Уже есть исследования о влиянии здорового образа жизни на игру киберспортсмена. Некоторые из них рассматривают влияние серьезных физических нагрузок на состояние игрока в моменте, а не на дистанции. Другие подчеркивают, что киберспортсмены, как и все остальные люди нуждаются в нагрузках, но не акцентируют внимание на том, что профессионалам недостаточно просто поддерживать себя в форме. Однако не может не радовать тот факт, что эта тема так активно исследуется. Более того, все-таки есть работы, которые являются качественными учебниками и затрагивают эту тему практически со всех сторон. Некоторые доходят до того, что проводят корреляцию между процентом побед игрока и его физической активностью, пусть и лишь на основе своих локальных экспериментов [8]. Фактически, все, кто исследует эту тему, единогласно говорят о прямой связи между физическим состоянием и эффективностью тренировочного процесса киберспортсменов.

Прямое влияние физической активности на результаты киберспортсменов можно доказать, как минимум, построив простую логическую цепочку. Регулярные физические нагрузки улучшают кровообращение, что положительно сказывается на

работе центральной нервной системы, на правильной работе которой, в свою очередь, у киберспортсменов завязано практически все. Помимо этого, упражнения значительно повышают содержание гормонов в крови, например, тестостерона. И специалисты считают, что именно поддержание нормального уровня тестостерона обеспечивает бодрое, энергичное состояние, которое, опять же, необходимо киберспортсмену как воздух. Кроме того, спорт позволяет дольше поддерживать когнитивные функции в хорошем состоянии, которые при плохом подходе могут начать ухудшаться в 25 лет [2]. В таких дисциплинах, как CS:GO, это очень важно, потому что здесь многое зависит от реакции. Сейчас ведущими игроками являются молодые люди в возрасте около 19 лет. Но спорт – это именно то, что может уравнять шансы молодых игроков и более опытных.

Кроме того, можно отметить, что при занятии киберспортом вероятность получить травму крайне низка. Очень редко может развиться туннельный синдром или осложнения со зрением, но это ни в какое сравнение не идет с теми травмами, которые можно получить в результате занятий традиционными видами спорта. Тяжелая атлетика, катание на лыжах и многие другие дисциплины могут вызвать серьезные проблемы со спиной и коленями, не говоря уже о переломах, разрывах связок и т. д. В конце сезона 2018–2019 у российского футбольного клуба «Локомотив», например, было 7 травмированных игроков, что составляет шокирующие 28% всей команды [10]. Каждый третий игрок в команде получает травму, что может очень болезненно сказаться на его будущем даже вне футбола.

Принято считать, что в киберспорте не так важно физическое развитие по сравнению с обычным спортом. Конечно, это так, если сравнивать киберспорт с футболом, теннисом, легкой атлетикой, и т. д. Однако уже научно доказано, что умственное напряжение обеспечивает организм более серьезными нагрузками, чем физическое. Киберспортсмену приходится часами сидеть в помещении за компьютером, проводя все это время в постоянном умственном напряжении. Помещение не всегда соответствует нормам – хорошо вентилируется и освещается, например. Организм может не всегда оказаться готовым к таким большим нагрузкам. И именно для этого, игрокам необходимо держать себя в форме.

Заключение. По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. Между внутриигровыми показателями игрока и уровнем его физической активности есть прямая связь.

2. Имеются примеры успешного внедрения регулярных тренировок в расписание киберспортсменов.

3. С каждым годом вопросом важности физического развития игроков озадачивается все большее количество людей.

Противники киберспорта часто используют аргумент, что от киберспорта больше вреда для здоровья, чем пользы, которая в основном заключается в развитии когнитивных способностей. И, наверное, с этим можно было бы согласиться, потому что сидячий образ жизни действительно не ведет ни к чему к хорошему. Однако, как мы выяснили, для того чтобы быть по-настоящему конкурентоспособным на виртуальном поприще, игроку просто необходимо развиваться физически. Он просто вынужден это делать из-за высочайшего уровня конкуренции.

Литература

1. Лебедева, В. А. Компьютерный спорт как один из видов спорта / В. А. Лебедева, Е. Н. Скаржинская // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : VI международная научная конференция студентов и молодых ученых : сборник материалов конференции. – Москва, 2016. – С. 107–109.

2. Мальцев, А. М. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. М. Мальцев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышева // Человек, общество и культура в XXI веке : сборник научных трудов. – Белгород, 2017. – С. 134–137.

3. Физические нагрузки в киберспорте – залог успеха // Kineshemets.RU : информационный портал. – URL: https://kineshemec.ru (дата обращения: 07.09 2021).

4. Current top 10 StarCraft2 players // Aligulac.com : киберспортивный портал. – URL: http://aligulac.com/ (дата обращения: 07.09 2021).

5. Top 20 playersof 2018 // HLTV.org : киберспортивный портал. – URL: https://www.hltv.org/ (дата обращения: 07.09 2021).

6. Top 20 players of 2019 // HLTV.org : киберспортивный портал. – URL: https://www.hltv.org/ (дата обращения: 07.09 2021).

7. Top 20 players of 2020 // HLTV.org : киберспортивный портал. – URL: https://www.hltv.org/ (дата обращения: 07.09 2021).

8. Влияние физиологических показателей киберспортсменов на качество игры / Д. В. Грачева, Х. Г. Карамянская, Д. Р. Ахматова, Е. Т. Зуева // Сайт Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова. – URL: https://www.rea.ru/ (дата обращения: 07.09 2021).

9. Физические нагрузки и киберспорт // «cyber.sports.ru : российский киберспортивный портал. – URL: https://cyber.sports.ru (дата обращения: 07.09 2021).

10. Индекс травмированных команд РПЛ // Нева спорт : российское спортивное медиа. – URL: https://nevasport.ru (дата обращения: 07.09 2021).

УДК 796.01:159.9

ИНКОРПОРИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

***Ахмедов Д.М.**, студент, Санкт-Петербургский филиал ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»; **Сытник Г.В.**, кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий ФГБОУ «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; **Рагозина Н.А.**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

Аннотация. Спортивная деятельность насыщена эмоциональными и психологическими потрясениями атлета, которые связаны с различными факторами, без преодоления которых спортсмену тяжело добиваться высоких результатов. Статья посвящена вопросу инкорпорирования психологического сопровождения в учебно-тренировочный процесс спортивного резерва. В исследовании даются определения психологической подготовки спортсменов, психологическому кризису и психологической напряженности, также определены главная задача и необходимость психологического тренинга для спортсменов. Приведены примеры, подтверждающие значимость психологического сопровождения в современном спорте.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, психологическое сопровождение, психологическая напряженность, психологический кризис, стресс-факторы, спортивная деятельность, спортсмен, спорт высших достижений.

Введение. Профессиональный спортсмен в современном мире подвергается серьезному психологическому воздействию, как с точки зрения карьерных успехов и соревновательных целей, так и с точки зрения влияния общества на ментальное

здоровье человека. Данные факторы серьезно сказываются на спортивных достижениях, стрессоустойчивости и уверенности спортсмена в своих силах. Именно поэтому возникает необходимость научить спортсмена конструктивному поведению в кризисных спортивных ситуациях [5].

Актуальность проблемы обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов обеспечивается не только достаточной физической подготовленностью, но и способностью атлета преодолевать кризисные ситуации, которые могут быть вызваны внутренними источниками такими как страх травмы или вероятность инвалидности, неуверенность в собственных силах, нестабильное эмоциональное состояние и пр. или внешними воздействиями такими как давление общества, несправедливое судейство, трудности командного взаимодействия и пр. [7]. Способность спортсмена в нужный момент реагировать на препятствия базируется именно на его психике, поэтому сегодня именно психологическая составляющая выходит на первый план, в то время как уровень физической подготовки среди спортсменов постепенно выравнивается [2, с. 85].

Цель исследования: посредством изучения сущности психологических кризисов и стресс-факторов обосновать необходимость внедрения психологического сопровождения в систему подготовки спортивного резерва.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, документальных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическая подготовка – неотъемлемый элемент в достижении высоких результатов, в связи с этим, на тренировках необходимо уделять отдельное внимание психологической составляющей с опорой на законы психологии человека. При этом программа психологического сопровождения должна учитывать в полной мере индивидуальные особенности спортсменов.

Психологическое сопровождение спортсменов – это синтез психологических и педагогических мероприятий, направленных на формирование таких качеств, которые позволят спортсмену достигнуть высокого уровня стрессоустойчивости, что позволит противостоять предсоревновательному и соревновательному стрессу, и будет способствовать спортивному совершенству [3, с.15]. В рамках психологического тренинга применяются четко определенные методики, положительно инспирирующие на психическое здоровье, способствующие личностному росту спортсмена, что в

конечном итоге опосредованно влияет на динамику роста уровня спортивного мастерства спортивного резерва [6].

Психологическая подготовка помогает спортсмену: развить моральные и правильные идейные установки; быть мотивированным; совершенствовать психические процессы и функции личности, которые необходимы для достижения победы и успеха. Ключевая задача такой психологической подготовки заключается в выработке у атлета состояния психической готовности к выступлению на соревнованиях и в сохранении ее уровня в процессе борьбы за лучшие результаты.

Психологическая подготовка должна начинаться у спортсмена во время процесса формирования личности, т.е. в период взросления ребенка. Это позволяет повысить психологическую устойчивость, поскольку уже с детства ребенок будет подготовлен к возможным кризисным ситуациям и трудностям на профессиональном пути, в том числе конкуренции, конфликтам в команде, непринятия коллективом, неудачам на соревнованиях и т.п.

Психологическая подготовка на раннем этапе развития спортсмена должна стать элементом его воспитания под влиянием тренера и командного психолога через организованный учебно-тренировочный процесс. Например, с самого детства у ребенка можно тренировать память, самоконтроль, логическое и спортивное мышление (в зависимости от вида спорта), но важно отметить, что для достижения наилучшего результата психологической устойчивости, психологическая подготовка должна оказываться еженедельно во время учебно-тренировочного процесса. Приемы психологического воздействия на спортсмена наиболее эффективны, если они связаны с физической, технической и тактической подготовкой спортсмена, а также распределены по периодам тренировочного цикла, обеспечивающего накопление знаний [1].

Следует отметить, что совершенствовать психологические навыки целесообразно также вне тренировочной деятельности, когда спортсмен самостоятельно по наказу психолога может выполнять задания, направленные на развитие профессиональных навыков и умений. Это отражает принцип сознательности в психологической подготовке, когда спортсмен осознает, зачем ему это нужно. Важно отметить, что только оптимальное соотношение педагогического влияния психолога и собственных усилий спортсмена приводят к достижению наилучших результатов в спорте.

Совершенствование специальной психологической подготовки осуществляется в основном для того, чтобы спортсмен был готов психологически к главным стартам в

сезоне. Готовность спортсмена психологически определяется по его уверенности в собственных силах, стремлением до конца бороться для достижения намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям, способностью управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Необходимость социально-психологической подготовки спортсменов вызвана наличием психологических напряженностей в профессии спортсмена и возможным психологическим кризисом.

«Психологический кризис – это переживание трудного жизненного этапа, обусловленного личностным противоречием, представленном в сознании спортсмена в виде тупика, выполняющего функции влияния, мотивации и преодоления» [4, с. 53].

Психологическая напряженность – это состояние, сопровождающееся ощущением тревоги, страха и дискомфорта, итогом которого является срыв или подобное срыву явление, обусловленное антиципацией неблагоприятного развития событий. Успехи или неудачи спортсмена влияют на его обыденную жизнь и влекут за собой социальную адаптацию или дезадаптацию. По этой причине состояние психологической напряженности необходимо рассматривать в контексте профилактики.

При наличии указанных выше факторов спортсмен становится неуправляемым, замыкается в себе и на своих переживаниях, что приводит к психологическому кризису и в таких условиях без вмешательства психолога атлету проблематично вернуться к прежним кондициям. Следует учитывать неоспоримый факт того, что для разрешения таких проблем должно быть постоянное взаимодействие с психологом, поэтому работа спортивного психолога с тренером и игроками должна быть системной.

В российском спорте существует серьезные проблемы в области психологического развития спортсменов. Первая заключается в том, что в спортивной среде, да и в обществе в целом, принято, что помощь психолога нужна только «слабым» личностям, которые не могут самостоятельно решить собственные проблемы. Однако именно психолог за счет знаний устройства психики и через психологический тренинг помогает спортсмену стать совершеннее.

Вторая проблема – в тренерском штабе отсутствует должность «спортивный психолог», его роль на себя берет тренер (реже спортивный врач), который не обладает необходимыми знаниями, навыками и умениями психологического воздействия. В

Европе иначе, каждый занимается своим делом, а психологу отведена отдельная, крайне важная роль.

Подобного мнения придерживается бывший тренер сборной команды России по футболу Станислав Саламович Черчесов. После провального Чемпионата Европы 2020 (Евро-2020) на пресс-конференции на вопрос о наличии спортивного психолога в тренерском штабе футбольный тренер высказался следующим образом:

«Так я понял: он никогда спортсменом не был и не играл на уровне сборной. А значит, никогда не поймет, что у такого «плохого профессионала», как я, в голове. И сколько бы книг или газет он ни читал, спортсмену помочь не сможет» [9].

Однако, следует отметить, что в Уставе международной федерации футбола (FIFA) принятым Конгрессом ФИФА в Риме 6 июня 1990 года в статье 33 напрямую говорится о важности знаний в области психологии и их применении при работе с высококвалифицированными спортсменами [10]. Особенно важно оказать психологическую помощь новому игроку команды, которому нужен определенный период времени для адаптации к новым условиям. Психолог может обучить конструктивному взаимодействию спортсмена с командой, тем самым облегчить процесс адаптации в новой среде и настроить психологическое состояние спортсмена в состояние спортивной готовности.

Следует также упомянуть случай на чемпионате Европы по футболу 2020, где футболист сборной Дании потерял сознание от остановки сердца на поле, и игрока пришлось возвращать к жизни с помощью дефибриллятора. После произошедшего команда и партнеры Кристиана Эриксона испытали психологический кризис, когда болельщики, соперники, тренерский штаб обеих команд были в слезах. В связи с этим команда моментально получила помощь штатного спортивного психолога, о чем подтверждается заявлением футбольного союза Дании (ДФС): «Игроки и персонал национальной команды получили психологическую помощь и будут продолжать биться на турнире друг за друга дальше после вчерашнего инцидента» [11].

Матч был приостановлен и находился под угрозой срыва, но команда психологов смогла «собрать» команду. Без психологической помощи команда не смогла бы продолжить свое выступление в конкретном матче и на турнире. Под влиянием произошедшего команда проиграла прерванный и следующий матчи, но во многом благодаря регулярной психологической помощи смогла добрать до ½ финала.

К сожалению, трагедия, произошедшая с капитаном молодежной команды «Динамо» Тимуром Файзутдиновым во время матча с ярославским клубом «Локо»,

который скончался в возрасте 19 лет от попадания шайбы в сонную артерию весной 12 марта 2021 года, оказала сильнейшее воздействие на командный и тренерский состав [12]. Командный дух был подорван, произошел раскол в команде, в конечном итоге команда выступила плохо на чемпионате. Официальных заявлений об оказании психологической помощи членам команды не было. Приняв во внимание тот факт, что в составе персонала отсутствует должность «психолог», можно сделать вывод, что подорванное эмоциональное состояние в значимой степени снизило конкурентоспособность команды в предстоящих матчах. Эта ситуация является примером того, почему внедрение психологического помощи так важно в спорте.

Заключение. По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. Спортсменам необходимо объяснить, что психологический тренинг повышает эффективность тренировок, а обращение к психологу не делает их слабее.

2. Без вмешательства психолога, спортсменам тяжело добиться высоких результатов.

3. В кризисной ситуации психолог поможет вернуть настрой спортсменов к соревнованиям.

На сегодняшний день для победы на соревнованиях от спортсменов требуются большие количественные затраты как физической, так и психологической энергии. Физически идеально подготовленный атлет может быть обречен на провал, если у него слабая психологическая устойчивость. Проведенное исследование подтверждает необходимость инкорпорирования психологического сопровождения в систему подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Атакаева, А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования – 2017 : сборник статей по материалам международной научно-практической конференции / под общей редакцией А. И. Вострецова. – Нефтекамск, 2017. – С. 864–870.

2. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 2. – С. 85–90. – URL: https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/246/704 (дата обращения: 05.09.2021).

3. Столов, И. И. Психологические факторы интегральной подготовки в спорте / И. И. Столов // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития – 2018 : научно-

практическая конференция с международным участием. – Москва, 2018. – С. 15–17. – URL: https://kpfu.ru/staff_files/F_2092524315/Konferenciya_17_maya.pdf (дата обращения: 05.09.2021)

4. Сытник, Г. В. Характеристика психологических кризисов у спортсменов различных специализаций / Г. В. Сытник // Спортивный психолог. – 2019. – № 2 (53). – С. 51–53.

5. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг по преодолению кризисных ситуаций как современная тенденция психолого-педагогического обеспечения спортсменов / Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье. IX Международный конгресс, 25-27 апреля 2019 года, Санкт-Петербург, Россия : материалы конгресса / под редакцией В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 271–273.

6. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов. / Г. В. Сытник // Рудиковские чтения – 2019 : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Москва, 2019. – С. 207–211.

7. Сытник, Г. В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций : 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Сытник Галина Владимировна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – 25 с.

8. Сытник, Г. В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций : 13.00.04 : диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Сытник Галина Владимировна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – 326 с.

9. Станислав Черчесов: «Нельзя быть психологически сильным, если физически слаб» // МАТЧ ТВ : официальный сайт телеканала. – URL: https://matchtv.ru/football/matchtvnews_NI803925_Stanislav_Cherchesov_Nelza_byt_psihologicheski_silnym_jesli_fizicheski_slab (дата обращения: 04.09.2021).

10. Устав международной федерации футбола (FIFA) принятый Конгрессом ФИФА в Риме 6 июня 1990 года. – URL: http://lib.sportedu.ru/gettext.idc?txtid=1539 (дата обращения: 04.09.2021).

11. Update regarding Christian Eriksen. – URL: https://twitter.com/DBUfodbold/status/1403996840287215616 (дата обращения: 04.09.2021).

12. Шайба, забравшая жизнь. Трагическая гибель Тимура Файзутдинова // Чемпионат.com : сайт. – URL: https://www.championat.com/hockey/article-4295841-kapitan-kluba-mhl-dinamo-spb-timur-fajzutdinov-skonchalsya-v-reanimacii.html (дата обращения: 04.09.2021).

УДК 796.332

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ ВОЗРАСТА 15–16 ЛЕТ

***Бедарьков К.И.**, студент магистратуры, Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Сибирский университет потребительской кооперации».*

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического исследования по развитию аэробной выносливости футболистов в возрасте от 15-ти до 16-ти лет. Целью исследования является выявление наиболее эффективного комплекса упражнений по развитию аэробной выносливости. Перед данным исследованием были поставлены следующие задачи: рассмотреть комплексы упражнений из футбола и плавания по развитию аэробной выносливости, сравнить эффективность работы данных комплексов, а также выявить наиболее продуктивный комплекс упражнений. Тренировочный процесс длился 12 недель. На основании полученных данных был выявлен наиболее эффективный комплекс упражнений, были даны организационно-методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий на развитие аэробной выносливости для спортсменов данного возраста и уровня подготовленности. Практические рекомендации, указанные в данной статье, помогут увеличить продуктивность и модифицировать тренировочный процесс подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: Аэробная выносливость, футбол, ациклический, функциональность, модифицировать, плиометрика.

Введение. Футбол ациклический вид спорта, который требует постоянного изменения двигательной активности, поэтому очень важную роль в становлении юного спортсмена как будущего профессионала играет функциональная оснащенность, которая выражается в развитие аэробной выносливости. Аэробную выносливость рекомендуется развивать в возрасте от 15-ти до 16-ти лет. Данный возраст связан с сенситивным периодом развития аэробной выносливости, и её наибольшим приростом. Активный прирост выносливости начинается в юношеском возрасте, когда необходимого развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. В данном возрастном периоде увеличивается выносливость преимущественно к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности). В данном возрасте выносливость можно развивать при помощи различных плиометрических, беговых и т.д. упражнений. К 16 годам развитие дыхательной функции в основном завершается. К 16-ти летнему возрасту картина крови практически уже соответствует взрослому организму [2;5].

Цель исследования: выявление наиболее эффективного комплекса упражнений по развитию аэробной выносливости.

Методы и организация исследования. Контингент испытуемых состоит из 2-х групп. В 1-ю (контрольную) группу вошли 10 футболистов: 5 юношей в возрасте от 15 до 16 лет и 5 девочек в возрасте от 15 до 16. По аналогии во 2-ю (экспериментальную) группу вошли 10 футболистов: 5 юношей в возрасте 15–16 лет и 5 девочек в возрасте от 15 до 16 лет. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение сведений из литературных источников; педагогическое наблюдение; спортивно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической обработки данных.

Перед началом эксперимента было проведено контрольное испытание для контрольной и экспериментальной групп, с целью выявить уровень развития аэробной выносливости у футболистов. Выполнение контрольного испытания проходило на базе частного образовательного учреждения «СТРАТЕГиЯ».

Результаты исследования и их обсуждение. Для проверки уровня развития аэробной выносливости использовалось упражнение «12-ти минутный беговой тест Купера» [1].

Результаты контрольного испытания контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Исходя из результатов исследования (Таблица) и (P>0.05), можно сделать вывод, что уровень развития аэробной выносливости контрольной и экспериментальной групп находится примерно на одном уровне, так как среднее значение упражнения контрольной группы составляет 2205 метров, а среднее значение упражнения экспериментальной группы составляет 2170 метров.

После проведения контрольного испытания контрольная группа, продолжает заниматься и развивать аэробную выносливость, используя упражнения из плавания на протяжении 12 недель. В комплекс тренировочных упражнений для развития аэробной выносливости вошли следующие упражнения:

1. **Упражнение «Плавание ногами с доской»**. Упражнение выполняется в бассейне. Дистанция выполнения упражнения 5*100 метров, отдых после каждого отрезка 30 секунд, стиль кроль на груди, кроль на спине [6].

2. **Упражнение «Плавание на боку»**. Упражнение выполняется в бассейне. Выполняем упражнение в полном согласование рук и ног. Дистанция 10*50 метров, отдых после каждого отрезка 30 секунд, ноги кролем [7].

3. **Упражнение «1 километр»**. Упражнение выполняется в бассейне. Плавание 1 километр без остановки, варьируем стили произвольно в зависимости от нагрузки, выполняем без временного диапазона, главное закончить дистанцию [8].

4. **Упражнение «Кроль на груди»**. Упражнение выполняется в бассейне. Плавание в полной координации, дистанция при выполнении упражнения 5*100 метров, отдых после каждого отрезка 30 секунд [7].

5. **Упражнение «Кроль на спине»**. Упражнение выполняется в бассейне. Плавание в полной координации, дистанция при выполнении упражнения 10*50 метров, отдых после каждого отрезка 30 секунд [8].

Экспериментальная группа после проведения контрольного испытания, начала заниматься и развивать аэробную выносливость, используя непрерывный, интервальный метод посредством плиометрических и беговых упражнений из футбола на протяжении 12 недель. В комплекс тренировочных упражнений из футбола вошли следующие упражнения:

1. **Упражнение «Прыжок на плиобокс из неподвижного положения».** Встаньте прямо, ноги находятся на ширине бедер. Согните ноги в коленях под углом 100–140 градусов, опускаясь в неглубокий присед. Носки можно не сильно развернуть

наружу. Корпус должен быть расположен над стопами, чтобы вы могли быстро перенести вес тела вперед перед началом прыжка. Руки опущены вдоль туловища. Позвоночник в нейтральном положении. Начните движение, резко оттолкнувшись ногами от пола и махом выведя руки вперед и вверх. Движение тела должно быть направлено вверх. По мере того, как вы разгибаете ноги, поднимаясь из приседа, спина возвращается в вертикальное положение. Чтобы подготовиться к приземлению на верхнюю поверхность плиобокса, поднимите колени до необходимой высоты, гарантирующей безопасное опорное положение. Когда стопы коснутся верхней поверхности плиобокса, согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, чтобы смягчить ударную нагрузку приземления. Завершая движение, вытяните руки перед собой и перенесите вес тела вперед [3].

2. **Упражнение «Станционный бег».** Упражнение выполняется на футбольном поле или легкоатлетическом стадионе. Выделяем область необходимую для решения задачи, например: 50х25 метров. Больший отрезок, то есть 50 метров делаем ускорение по команде тренера, 25 метров по команде тренера двигаемся легким бегом. Многократно повторяем кратковременное количество «порций» работы. Данная работа развивает сердечную мышцу, увеличивает объем сердца, и в целом улучшает показатели аэробного процесса.

3. **Упражнение «Прыжок с разведением рук и ног».** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Подпрыгните и поднимите руки через стороны над головой. Приземлитесь, разведя ноги в стороны. Прыжком вернитесь в исходное положение: ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Продолжайте повторять движения циклом, упругим прыжком переходя из положения с узкой постановкой ног в положение с широкой постановкой ног; одновременно опускайте и поднимайте руки в стороны и над головой.

4. Упражнение «Фартлек». Кроссовый бег преимущественно в лесу. Продолжительность от 45 минут до 1,5 ч. Программа бега произвольная и состоит преимущественно из равномерного бега. В подготовительный период включают достаточно длинные по продолжительности отрезки [4].

5. **Упражнение «Прыжки через скакалку».** Ритмичные прыжки примерно на одну высоту через крутящуюся скакалку позволяют вызвать реакцию растяжения мышц и сухожилий голени и стопы. Обычный вариант прыжков со скакалкой предполагает ритмичную комбинацию из двух прыжков в промежутке между ее оборотами, однако, в зависимости от целей упражнения, можно использовать и другие

варианты. Как правило, плиометрические упражнения выполняются непродолжительное время, но прыжки через скакалку традиционно используются для тренировки выносливости. Более короткие и взрывные прыжки через скакалку могут использоваться для развития в нижних конечностях силы отталкивания от поверхности. Менее интенсивные и более затяжные прыжки через скакалку выполняются в качестве простой разминки перед более интенсивными плиометрическими упражнениями.

После 12-ти недель тренировок было проведено итоговое испытание для обеих групп. Выполнение итогового испытания проходило на базе частного образовательного учреждения «СТРАТЕГиЯ». В качестве итогового испытания для проверки уровня развития аэробной выносливости было взято упражнение «12-ти минутный беговой тест Купера».

Результаты итогового испытания контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольного и итогового испытания контрольной и экспериментальной групп

Испытуемый	Возраст (пол)	Результаты выполнения контрольного испытания до эксперимента	Результаты выполнения итогового испытания после эксперимента
Результаты контрольной группы			
К-1	15 лет (М)	2300 метров	2350 метров
К-2	16 лет (М)	2200 метров	2150 метров
К-3	15 лет (Ж)	1900 метров	2000 метров
К-4	16 лет (Ж)	2300 метров	2400 метров
К-5	15 лет (М)	2350 метров	2300 метров
К-6	16 лет (М)	2500 метров	2600 метров
К-7	15 лет (Ж)	2200 метров	2300 метров
К-8	16 лет (Ж)	1950 метров	2000 метров
К-9	15 лет (М)	2300 метров	2350 метров
К-10	16 лет (Ж)	2050 метров	2200 метров
Результаты экспериментальной группы			
Э-1	15 лет (М)	2250 метров	2800 метров
Э-2	16 лет (М)	2300 метров	2700 метров
Э-3	15 лет (Ж)	1900 метров	2500 метров
Э-4	16 лет (Ж)	2100 метров	2750 метров
Э-5	15 лет (М)	2300 метров	2800 метров
Э-6	16 лет (М)	2400 метров	2700 метров
Э-7	15 лет (Ж)	2250 метров	2600 метров
Э-8	16 лет (Ж)	1900 метров	2600 метров
Э-9	15 лет (М)	2300 метров	2900 метров
Э-10	16 лет (Ж)	2000 метров	2800 метров

Исходя из полученных данных итогового испытания (таблица 1) и ($P<0,05$), мы видим, что среднее значение упражнения контрольной группой составило 2265 метров, то есть группа улучшила свой результат на 50 метров. Отталкиваясь от данных результатов, мы можем сделать вывод, что спортсмены дольше сохраняли исходный уровень развития аэробной выносливости при выполнении задания, что говорит нам о, малой эффективности данных упражнений из плавания.

Говоря о данных итогового испытания экспериментальной группы, мы можем сказать, что среднее значение выполнения упражнения составило 2715 метров, то есть группа улучшила свой результат на 580 метров. Стоит так же обратить внимание, что каждый спортсмен экспериментальной группы улучшил свое индивидуальное время выполнения упражнения. Отталкиваясь от данных результатов, мы можем сделать вывод, что спортсмены дольше не уступали друг другу при выполнении задания, что говорит нам о том, что уровень развития аэробной выносливости возрос.

Заключение. В данной работе были рассмотрены комплексы упражнений из плавания и футбола по развитию аэробной выносливости, исходя из результатов исследования мы можем сказать, что каждый комплекс является рентабельным при развитии аэробной выносливости. Также стоит конкретизировать, что применение данных комплексов способствует диверсификации тренировочного процесса в футболе. Говоря о наиболее продуктивном комплексе и руководствуясь результатами исследования (Таблица), мы приходим к выводу, что наиболее эффективным комплексом являются упражнения, взятые из футбола.

Литература

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Спорт, 2020. – 322 с.

2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 420 с.

3. Хансен, Д. Анатомия плиометрики / Д. Хансен, С. Кеннели ; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Поппури, 2018. – 56 с.

4. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова – Москва : Советский спорт, 2013. – 255 с.

5. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – 2-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

6. Стрельченко, В. Ф. Плавание : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавров / В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев, Е. В. Ярошенко. – Пятигорск : Северо-Кавказский федерал. ун-т, 2015. – 140 с. – ISBN978-5-9906282-0-5.

7. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / Непочатых М. Г., Богданова В. А., Лабзо К. С., Никитина И. Ю., Алексеева О. И., Смирнов А. М. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов, 2009. – 70 с.

8. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с. : ил. – ISBN 5-278-00707-9.

УДК 796.865

ВЛИЯНИЕ ВРЕМЕННЫХ ПАРАМЕТРОВ ВЕДЕНИЯ БОЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКАМИ САБЛИСТАМИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

***Булочко А.С.**, магистрант; **Шаламова О.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования им. К.Т. Булочко ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В настоящей статье изучается проблематика, связанная с применением основных средств ведения боя после изменения правил в современном фехтовании. На первом этапе нашего исследования для определения объемов и результативности основных средств ведения боя был проведен констатирующий эксперимент. После выявления проблематики в ходе формирующего эксперимента разработаны и внесены в тренировочный процесс экспериментальной группы индивидуальные рекомендации по применению средств и методов ведения боя. С целью повышения результативности основных средств ведения боя

Ключевые слова: основные средства ведения боя, временной параметр, фехтование, сабля.

Введение. Тенденции развития современного фехтования, связанные с ужесточением правил проведения соревнований, влекут за собой изменение особенностей судейства поединков, что в свою очередь приводит к повышению требований к технической и тактической подготовленности фехтовальщиков [2].

В современную практику судейства за последние десять лет внедрено значительное количество компьютерных программ и систем, способствующих более эффективному и точному судейству, зачастую разбор (оценка) спорных ситуаций, таких как обоюдная атака, батман-удар и др., проводится не путем словесного обсуждения и оценки, эффективности проведения действия одним или другим спортсменом, а при помощи просмотра видеоповторов поединка. Таким образом, использование современных судейских аппаратов позволяющих увидеть на мониторах компьютеров повторение схватки, повышают требования к двигательной деятельности фехтовальщиков, а именно к более точному и технически правильному выполнению боевых действий, с целью повышения их результативности [3]. Ненужными стали «сильные» удары, целью которых было стимулировать решение судьи о нанесении действительного удара, а обоснованным – повышение требований к технике движений оружием, так как необходимо четче дифференцировать усилия кистью и пальцами в момент столкновения сабли с клинком противника и выполнения финтов и ударов. В частности, требуется качественное выполнение техники удара, что обуславливает необходимость подбора новых методик спортивной тренировки, позволяющих повысить качество и эффективность выполнения боевых действий [1].

Современные научные исследования и публикации направлены в большинстве своем на совершенствование теории и методики спортивной подготовки фехтовальщиков в целом, однако вопросу влиянию временных параметров на эффективности выполнения боевых действий спортсмена с точки зрения уделено недостаточно внимания. В этой связи определена необходимость оценки влияния изменённого временного параметра на выполнение основных средств ведения боя, что и определило актуальность исследования

Цель исследования: повысить результативность технико-тактических действий фехтовальщиков саблистов в условиях изменения временных параметров.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников. Изучение и анализ литературы использованы в работе для выбора цели и подбора методов исследования. Анализ

литературы позволил оценить теоретический и практический аспекты данной проблемы.

2. Педагогическое наблюдение и нотационная запись. Проводилось наблюдение за спортсменами во время соревнований, в ходе наблюдения все действия спортсменов записывались в таблицу при помощи нотационной записи. Педагогические наблюдения предусматривали получение информации об использовании средств фехтовальщиками на саблях в условиях ведения соревновательных поединков. Соревновательные поединки записывали при помощи видеокамеры. Их графическая запись производилась посредством нотационной регистрации приемов и боевых действий при замедленном просмотре видео. Использование замедленного просмотра позволило наиболее точно распознать нюансы выполняемых действий. Работа осуществлялась экспертной группой из 3-х человек, что в определенной мере способствовало повышению объективности и надежности получаемых результатов.

3. Метод математической статистики. Полученные экспериментальные данные подвергались математической обработке. Производили подсчет частоты применения вышеуказанных боевых действий спортсменами на всех этапах соревнований, рассчитывали процент результативности каждого из этих действий.

На первом этапе осуществлен сбор информации, который включал в себя анализ литературы.

На втором этапе проведён констатирующий эксперимент. Осуществлен анализ видеозаписей двух турниров по фехтованию на саблях всероссийского масштаба.

Далее проведён формирующий эксперимент, в ходе которого было сформировано две группы по 10 человек возрастом от 14 до 16 лет: контрольная и экспериментальная. Обе группы имели спортивный разряд кандидат в мастера спорта. Для экспериментальной группы были разработаны и внедрены методические рекомендации по оптимизации тактики ведения боя. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой методике.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления проблемы нами было принято решение провести анализ видеозаписей соревнований всероссийского уровня до и после изменения правил с целью сравнения объемов и результативности состава боевых действий, применяемых фехтовальщиками-саблистами. Результаты констатирующего эксперимента показали, что после изменения временного параметра, объем основных средств ведения боя немного увеличился, но при этом результативность снизилась. Объясняется это тем, что спортсмены не

адаптировались к новым правилам и пытаются выполнять те приёмы, которые они использовали ранее, но после изменения они стали сложнее в выполнении.

Далее в ходе формирующего эксперимента, на протяжении пяти месяцев спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной общепринятой методике, а в экспериментальной группе для каждого спортсмена были разработаны и внедрены в тренировочный процесс индивидуальные рекомендации по применению средств и методов ведения боя.

Таким образом, в тренировочном процессе спортсменам и тренерам необходимо было уделить больше внимания атакующим действиям, при этом уменьшить объем применения контратакующих и защитно-ответных действий. Что в свою очередь способствовало повышению результативности основных атак, повторных атак, атак на подготовку и ответных атак различной глубины.

Тренеру обязательно нужно уделять время на тактические советы. Например, перед боем объяснить спортсмену, что лучше делать с данным противником или наоборот не делать. Советы давать очень осторожно, а главное не давать их во время самого поединка. Давать такие советы, которые он сможет понять, чтобы спортсмен не зацикливался на их обдумывании во время боя.

Основные направления изменения тренировочного процесса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение объемов боевых действий фехтовальщиков-саблистов экспериментальной группы в ходе тренировочного процесса

Разновидность действий	Направление изменений	Средства совершенствования
Атаки	Повышение объемов до 80%	Упражнения в «контрах», боевая практика, индивидуальный урок
Основная атака	Повышение объемов до 50% от общего объема атак	Упражнения в «контрах», боевая практика, индивидуальный урок
Атака на подготовку	Корректировка объемов до уровня 20–22% от общего объема атак	Упражнения в «контрах», боевая практика, индивидуальный урок
Ответная атака	Корректировка объемов до уровня 15–17% от общего объема	Упражнения в «контрах», боевая практика, индивидуальный урок

Примерная структура тренировочного микроцикла (недельного):

Общая нагрузка – 690 минут (600 минут – двигательная часть, 90 минут – восстановительные мероприятия.

ОФП, СФП – 180 минут за цикл;

Парная работа – 420 минут за цикл;

Из них боевая практика – 120 минут за цикл;

Упражнения в «контрах» – 240 минут за цикл;

Индивидуальные уроки – 60 минут за цикл.

Соотношение упражнений парной работы:

Тренировка атак 80% (из них основные 50%; на подготовку -10%; ответные – 10%; повторные 10%);

Тренировка защитно-ответных действий – 10%;

Тренировка контратакующих действий – 10%.

В таблицах 2 и 3 можно ознакомиться с результатами эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 2 – Показатели объемов и результативности основных боевых действий в ходе эксперимента в контрольной группе

Главные разновидности боевых действий	Показатели применения	До эксперимента (кол-во)	После эксперимента (кол-во)	Достоверность различий
атаки	объемы	31,8	32,8	p>0,05
	результативность	7,8	8,3	p>0,05
защиты с ответом	объемы	11,9	11,8	p>0,05
	результативность	2,7	3,5	p>0,05
контратаки	объемы	8,8	8,1	p>0,05
	результативность	1,9	2	p>0,05

Таблица 3 – Показатели объемов и результативности основных средств ведения боя в ходе эксперимента в экспериментальной группе

Главные разновидности боевых действий	Показатели применения	До эксперимента (кол-во)	После эксперимента (кол-во)	Достоверность различий
атаки	объемы	31,7	38,3	p<0,05
	результативность	7	16,9	p<0,05
защиты с ответом	объемы	11,8	8,2	p<0,05
	результативность	2,3	3,1	p<0,05
контратаки	объемы	9,7	5,9	p<0,05
	результативность	0,8	1,2	p<0,05

Контрольная группа, которая тренировалась по традиционной методике, не показала значительных изменений, все показатели объемов и результативности основных средств ведения боя оказались недостоверны.

По данным из таблицы 3 можно увидеть, что показатели объемов и результативности основных средств ведения боя в экспериментальной группе достоверно изменились, в связи с этим, можно сказать, что эксперимент прошел успешно.

Заключение. Установлено, что спортсмены и тренеры не меняли свой тренировочный процесс после изменения временного интервала. Следовательно спортсмены без изменения их тренировочной деятельности могут адаптироваться к новому временному параметру долгое время, а многие и вовсе не смогут найти подход самостоятельно.

Разработаны и апробированы методические рекомендации по адаптации к новой тактике ведения поединков при переходе на другие временные параметры фехтовальщиками-саблистами.

В ходе тренировочного процесса фехтовальщиков-саблистов, а также в процессе их непосредственной подготовки к соревнованиям необходимо уделять большое внимание их индивидуальным особенностям в применении основных средств ведения боя.

Литература

1. Тышлер, Д. А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д. А. Тышлер, Г. Д. Тышлер. – Москва : Акад. проект, 2007. – 232 с.

2. Педагогический анализ состава и результативности средств ведения фехтовального боя саблистами в процессе соревновательных турниров / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, Е. А. Нечаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2. – С. 294–298.

3. Построение тренировочного процесса фехтовальщиков : учеб. пособие / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, О. В. Шаламова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. – 124 с.

УДК 796.422.14

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

***Владыкин В.В.**, магистрант; **Барабанова Ю.Ю.**, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Многие тренеры при реализации задач тактической подготовки в беге на средние дистанции используют типовые тактические схемы прохождения дистанции, не учитывая индивидуальные особенности спортсменов и их типы высшей нервной деятельности. Анализ научно-методической литературы, выявил, что средства и методы тактической подготовки в тренировочном процессе почти не используется или используется не адаптировано к индивидуальным особенностям спортсмена. Педагогический эксперимент помог сделать выводы о том, что главным аспектом тактической подготовки бегунов на средние дистанции является определение индивидуальных особенностей, учет которых позволяет правильно сформировать пути развития и управления ими в подготовке спортсменов.

Результатами исследований стало: составление тактических моделей прохождения дистанции в беге на 800 метров; разработка тренировочных планов на основе вышеуказанных моделей, составление практических рекомендаций по индивидуализации тактической подготовки на основе результатов исследования.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, типы высшей нервной деятельности, ведущие двигательные качества для бегунов на средние дистанции, самоконтроль спортсмена.

Введение. Современные результаты в мире по легкой атлетике находятся на высоком уровне. Техническая и физическая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому для повышения спортивного результата и успешности выступлений в соревнованиях необходимо находить новые средства и методы для реализации задач тактической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена [3].

Каждый спортсмен должен иметь представление о тактической подготовке. Ее взаимосвязи с типом высшей нервной деятельности [2].

Задачей тренера является обучить спортсмена средствам тактической подготовки и научить чувствовать свой организм и его состояние, чтобы спортсмен мог правильно пользоваться тактическими схемами и принимать правильные тактические решения, ведь никто лучше не чувствует готовность организма перед стартом, как сам спортсмен [6].

Проблема заключается в следующем, что в подготовке спортсменов многие тренеры предлагают тактические схемы прохождения дистанции, не ориентируясь на индивидуальные особенности спортсменов и их типы высшей нервной деятельности. Тем самым не включая индивидуализацию тактической подготовки в свой тренировочный процесс [1].

Цель исследования: выявить, влияние индивидуализации тактической подготовки на результативность спортивной длительности в беге на 800 метров.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, анализ соревновательной деятельности спортсменов, тестирование.

На первом этапе был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников, который позволил выявить отсутствие индивидуального подхода в реализации тактической подготовки в беге на 800 метров, а также небольшой объём средств и методов для ее реализации в рамках тренировочного процесса.

На втором этапе были проанализированы выступления ведущих спортсменов в беге на 800 метров, для последующего составление тактических моделей прохождения дистанции.

На третьем этапе исследования разрабатывались практические рекомендации и примерные планы тренировочных занятий с учетом особенностей тактической подготовки у спортсменов с различными типами высшей нервной деятельности.

На четвертом этапе был проведен педагогический эксперимент, с целью проверки влияния разработанных нами рекомендаций и планов тренировочных занятий на результативность в беге на 800 метров. Для этого была взята группа спортсменов из 8 человек и по итогам тестирования эта группа была поделена на 2 группы по 4 человека. Группы были сформированы по типам высшей нервной деятельности. Объем выборки в каждой группе составил 4 человека, объем общей выборки составил 8 человек.

Результаты исследования их обсуждение. На первом этапе были разработаны тактических моделей прохождения дистанции (таблица 1).

Таблица 1 – Типовые тактические модели в беге на 800 метров

Быстрое начало	Разница между первыми и вторыми 400 метров по дистанции должна быть в пределах 2-3 секунд. Первые 400 метров пробегаются на 2-3 секунды быстрее, чем вторые. Задача спортсмена как можно дольше продержать высокую скорость бега до того момента, как случится спад интенсивности.
Равномерный бег	Разница между первыми и вторыми 400 метрами по дистанции должна быть минимальна, не более 1 секунды.
Быстрый финиш	Разница между первыми и вторыми 400 метров по дистанции должна быть в пределах 2-3 секунд. Вторые 400 метров пробегаются быстрее, чем первые на 2-3 секунды. Начало финишного ускорения варьируется от 300 до 150 метров до конца дистанции.

Были выбраны для исследования 8 спортсменов, имеющих 1 взрослый разряд и выше. Далее было проведено тестирование на выявление типов высшей нервной деятельности у наших бегунов, которое нам показало, что 50% занимающихся имеют *сильный тип* нервной системы, для них характерны хорошо развитые скоростные качества, так как они эмоционально более устойчивые. Для бегунов с сильным типом нервной системы лучше всего подходит тактика лидирования и постепенного увеличения скорости к финишному отрезку, так как устойчивость нервного возбуждения находится на постоянном высоком уровне и может держаться длительное время без изменений и возрастать к концу дистанции [4].

Вторая часть спортсменов, оказалась обладателями *слабого типа* нервной системы, для них характерны хорошо развитые силовые качества. Показатели активности нервных импульсов на протяжении короткого времени является выше, чем у спортсменов с сильным типом нервной системы. Для бегунов со слабым типом нервной системы характерна тактика преследования. Эмоционально неустойчивые спортсмены не в силах длительное время бежать с одинаковой интенсивностью. Так как слабая нервная система не в силах продолжительное время поддерживать нервные импульсы на пиковой производительности, то часть дистанции эти спортсмены проходят в комфортном для себя темпе удерживая выгодную позицию для финишного рывка [5].

У групп с «сильным типом» акцент делался на развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. У групп со «слабым типом» на развитие силы и выносливости [7].

В течение года осуществлялся контроль на тренировочных занятиях и обучали тактической грамотности испытуемых.

В конце исследования были проанализированы выступления наших спортсменов и выявлено, что лучшие результаты сезона были показаны, с использованием наших типовых схем, которые характерны для их типов ВНД.

После анализа результатов соревнований до и после эксперимента была выявлено, что у испытуемых наблюдается прирост в результатах.

Таблица 2 – Результаты прохождения дистанции по отрезкам

Бегуны на средние дистанции	Первые 400 м	Вторые 400 м	Разница
1 (сильный)	56,0 сек	57,9 сек	1,9 сек
2 (слабый)	58,0 сек	56,1 сек	2,1 сек
3 (слабый)	57,8 сек	56,4 сек	1,4 сек
4 (слабый)	58,4 сек	55,5 сек	2,9 сек
5 (сильный)	56,1 сек	57,0 сек	0,9 сек
6 (сильный)	57,2 сек	56,9 сек	0,3 сек
7 (слабый)	57,6 сек	56,3 сек	1,3 сек
8 (сильный)	54,6 сек	59,2 сек	4,6 сек

Таблица 3 – Сравнение результатов соревнований

Бегуны на средние дистанции	Результаты зимнего сезона 2019-2020	Результаты зимнего сезона 2020-2021	Прирост к результату в процентах
1	**2**	**3**	**4**
1	1.55,12	1.53,91	↑≈2,2%
2	1.55,23	1.54,13	↑≈2%
3	1.55,82	1.54,24	↑≈2,9%
4	1.54,55	1.53,96	↑≈1,1%
1	**2**	**3**	**4**
5	1.55,13	1.53,18	↑≈3,7%
6	1.53,91	1.54,14	↓≈0,4%
7	1.54,95	1.53,93	↑≈1,8%
8	1.55,11	1.53,82	↑≈2,4%

Заключение. В ходе исследования на основе теоретических и экспериментальных материалов были разработаны следующие принципы по улучшению индивидуальной тактической подготовки:

Необходимо распределение спортсменов по группам, с учетом их индивидуальных особенностей развития двигательных качеств и типом ВНД

В результате эксперимента удалось установить положительное влияние на:

рост результатов; совершенствование тактической подготовленности и психологической устойчивости. Разработаны практические рекомендации по применению тренировочных средств и индивидуализации тренировочного процесса с учетом особенностей занимающихся.

Для лидеров: развитие способности длительное время поддерживать высокую скорость на дистанции, развитие быстроты, развитие чувства времени, развитие способности выполнить быстрый финиш в условиях утомления.

Для преследователей: развитие специальной и общей выносливости, развитие силовых качеств, способность к выполнению промежуточных ускорений, повышение уровня технического мастерства.

Для обеих групп: обучение вариантам тактического плана, вариативности тактических схем и применение их на практике в стрессовых и соревновательных условиях.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.

2. Чинкин, А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : методическое пособие для студентов вузов / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова. – Москва : Физическая культура, 2008. – 123 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для тренеров] : в 2 кн. Кн. 2 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 750 с.

4. Полунин, А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / Полунин Александр Иванович. – Москва : Сов. спорт, 2003. – 215 с.

5. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции : учеб. пособие / Селуянов В. Н. – Москва : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с. : ил.

6. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – Москва : Сов. спорт, 2006. – 494 с.

7. Тюпа, В. В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега / В. В. Тюпа, Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва : Олимпия, 2009. – 57 с.

УДК 796.922

ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ

***Деньгина В.С.**, студент; **Александров Д. В.**, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжных видов спорта; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье представлено исследование тактики прохождения лыжниками – гонщиками спринтерской дистанции. В исследовании были использованы результаты Чемпионата Мурманской области по спринту, которые проходили 10 января 2021 года в городе Мурманск.

Ключевые слова: тактика, лыжные гонки, спринт.

Введение. С каждым годом происходит все большее развитие лыжного спорта в плане зрелищности, в связи с чем появляются новые виды соревнований, такие как спринт, командный спринт, скиатлон, увеличение количества соревнований в календарях приводит к изменению и самой подготовки лыжников-гонщиков.

Зачастую занятое лыжником место определяют фотофинишем, что свидетельствует о примерно равном уровне функциональной и физической подготовленности претендентов на медали. При такой плотности спортивных результатов определяющим фактором становится, прежде всего, индивидуальное технико-тактическое мастерство. Специфика реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности [2].

Цель исследования: изучение основных тактических приемов при прохождении спринтерских дистанций лыжниками-гонщиками Мурманской области.

Теоретическая значимость: получены данные о применяемых вариантах прохождения спринтерской дистанции.

Практическая значимость: составлены практические рекомендации по проведению тактической подготовки лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринте.

Материалы и методы исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований, метод математической статистики.

Организация и методика исследования: исследование проводилось в три этапа. На I этапе был проведен анализ литературных источников; определены цель, объект, предмет исследования. На II этапе проведен анализ протоколов соревнований. На III этапе произведена математическая обработка данных.

Оценку индивидуальных показателей тактики проводили на спринтерском соревновании, которое проходило по дистанции 1,6 км. Участниками исследования являлись лыжники – гонщики Мурманской области, возрастной категории мужчины выше первого разряда, прошедшие в финал спринтерской дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав скорость преодоления дистанции (таблица 1), можно отметить, что все спортсмены, кроме лидера прошли первый круг несколько медленнее, нежели последующие, это может быть связано с желанием сэкономить силы на последующую часть гонки. В основном выбрана тактика с постепенным повышением скорости на кругах, то есть на первом кругу показана наиболее низкая скорость, на последнем самая высокая. Второй и третий круги дистанции все спортсмены прошли практически с одинаковой скоростью. Анализ скорости прохождения четвертого круга дистанции, который являлся финишным, позволяет говорить о быстром преодолении последнего круга.

Таблица 1 – Средняя скорость прохождения спринтерской дистанции

Спортсмен	Круг 1 (м/с)	Круг 2 (м/с)	Круг 3 (м/с)	Круг 4 (м/с)	V ср (м/с)
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1	7,34	7,14	7,34	7,62	7,36
2	6,87	7,14	7,21	7,34	7,14
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
3	6,96	7,24	7,18	7,31	7,18
4	6,9	7,11	7,14	7,21	7,09
5	6,67	7,13	7,14	7,02	6,99
6	6,78	7,08	7,08	6,96	6,98
V ср. (м/с)	6,92	7,14	7,18	7,24	

В результате проведенного исследования были определены основные тактические приёмы, используемые лыжниками в спринте по распределению сил по дистанции:

1. с относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце;
2. после стартового разгона скорость неоднократно увеличивается и снижается;
3. постепенно или скачками увеличивающаяся скорость;
4. снижение скорости после стартового разгона и ее повышение в конце [1].

Заключение. Из вышесказанного можно сделать вывод, что тактический расклад, выраженный в запасе скорости в начале гонки, а также грамотный расклад сил на всю дистанцию позволяет одержать победу или занять призовое место. Анализ времени прохождения соревнований по кругам свидетельствует не только об эффективности тактики, но и о функциональном и физическом состоянии спортсменов.

Литература

1. Виту, И. На лыжах за золотом / И. Виту. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 184 с.

2. Гераскин, К. М. Специфика реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в соревновательной деятельности : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гераскин К. М. – Москва, 2010. – 206 с.

УДК 796.325

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10 – 11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

***Истомина К.А.**, магистрант; **Щедрина Ю.А.**, доктор биологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Сложившаяся система подготовки волейболисток может быть более эффективной при использовании программированного обучения техническим элементам, что требует поиска новых перспективных подходов к организации тренировочного процесса, позволяющих более рационально реализовывать двигательный потенциал спортсменов, таким образом формируя и совершенствуя их навыки.

Ключевые слова: тренировочный процесс; технико-тактическая подготовка; передача двумя руками снизу; программированное обучение.

Введение. Недостаточный уровень технико-тактической подготовленности спортсменов приводит к возникновению существенных ошибок в защите. Зачастую игроки допускают ошибки связанные с некорректной техникой в самые ответственные моменты игры. Мы полагаем, что данная проблема может быть связана с ограничением времени и методических приемов, выделяемых на выполнение технических элементов и приемов в тренировочном процессе.

Таким образом, обнаруживается необходимость повышения качества тренировочного процесса, модернизация известных подходов и поиска новых путей формирования тактико-технических умений к игре в защите [3].

Цель исследования: обоснование эффективности средств программного обучения для формирования и совершенствования тактико-технических умений игры волейболистов в защите: передача двумя руками снизу.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось в ГБУ СШОР «ЭКРАН» и ГБУ СШОР №1, в исследовании принимали участие 18 девушек 10-11 лет, второго и третьего года обучения. Девушки были разделены 2 группы – контрольную и экспериментальную – по 9 человек в каждой. В тренировочном процессе в основной части занятия в течение 20 минут волейболистки выполняли по одному блоку упражнений. После 6 тренировочных занятий происходила смена блоков.

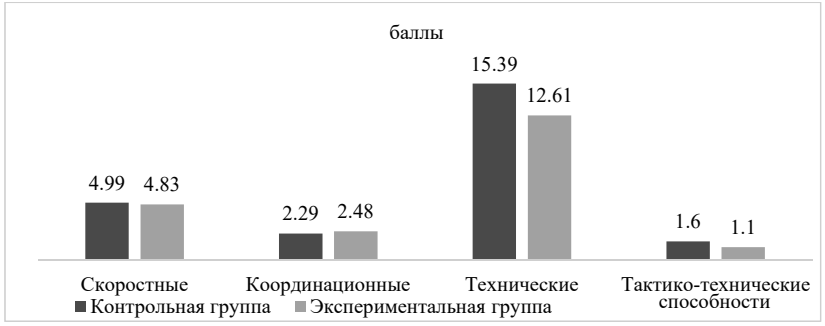

Рисунок 1 – Сравнительные показатели подготовленности исследуемых групп до начала эксперимента, баллы

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью определения показателей физической готовности: уровень развития скоростных качеств и уровень

развития координации, технической и тактико-технической подготовленности спортсменок (рисунок 1).

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проходили по утвержденной программе по волейболу для соответствующей возрастной группы, а в экспериментальной группе на протяжении 2 месяцев применялась разработанная программа, направленная на формирование и совершенствование тактико-технических умений игры волейболистов в защите. Разработанный комплекс упражнений программированного обучения представлен 3 блоками. Блок 1 «Программированное обучение групповым взаимодействиям в упрощенных условиях»:

1. занимающиеся встают лицом в круг. Под счет тренера «Раз-два» выполняют передачу снизу двумя руками через центр круга;

2. занимающиеся делятся на несколько команд по два человека. Две команды встают друг напротив друга через барьер. Под собственный счет «Раз-два» игроки выполняют передачу двумя руками снизу. По команде «два» игрок должен передать мяч на противоположную сторону;

3. занимающиеся делятся на команды по три человека. Игроки встают друг напротив друга через барьер. Под собственный счет «Раз-два-три» игроки выполняют передачу двумя руками снизу. Третьи касанием перебрасывают мяч на другую сторону.

Блок 2 «Программирование закрепления группового взаимодействия в упрощенных условиях»:

1. занимающиеся встают спиной к стенке, на расстоянии 1,5 – 2 м. Выполняют бросок через себя в стену, затем разворачивается на 180° и выполняет передачу двумя руками снизу в стену; ловит мяч и выполняет упражнение заново;

2. занимающиеся делятся на группы по три человека и подходят к стене. Первый игрок выполняет две передачи двумя руками снизу в стену, третью передачу выполняет так, чтобы по траектории мяч отскочил ко второму игроку. Второй игрок выполняет задание по аналогии с первым игроком и делает передачу следующему. После выполнения задания третьим игроком, упражнение продолжается в обратном порядке. Третий игрок делает передачу второму и т.д.;

3. «волейбол тройками»: занимающиеся делятся на команды по три человека. Встают в волейбольную площадку лицом к сетке. Тренер вбрасывает мяч в игру. Под счет другой команды (на противоположной стороне) «Раз-два-три» игроки выполняют передачу двумя руками снизу. Третьим касанием перебрасывают мяч через сетку. После того, как одна команда выполнила упражнение, она уходит с площадки и на ее место

встает следующая команда, которая продолжает вести счет «Раз-два-три» для игроков противоположной стороны.

Блок 3 «Программированное обучение командным взаимодействиям»:

1. занимающиеся встают в шесть волейбольных зон. Тренер набрасывает мяч по очереди в пять зон (1,2,4,5,6). Задача игрока принять мяч двумя руками снизу и довести его в третью зону. Если прием идет в зонах 1,2, игрок третьей зоны обязан развернуться левым боком к сетке, для имитации предстоящего паса. Если прием в зонах 4,5, то правым боком к сетке. Если прием в 6 зоне, игрок третьей зоны разворачивается налево или направо по ситуации. После приема мяча в пяти зонах, выполняется переход по часовой стрелке. Каждый игрок должен пройти через все 6 зон;

2. занимающиеся встают в шеренгу лицом к стене, на расстоянии 1,5-2 м. Первый игрок выполняет две передачи двумя руками снизу в стену, третью передачу выполняет так, чтобы по траектории мяч отскочил ко второму игроку. Второй игрок выполняет задание по аналогии с первым игроком и делает передачу следующему. В момент перехода мяча к третьему игроку в шеренге, тренер вводит новый мяч первому игроку, и упражнение повторяется;

3. волейбол тройками. Занимающиеся делятся на команды по три человека. Встают в волейбольную площадку лицом к сетке. Тренер вбрасывает мяч в игру. Под свой собственный счет «Раз-два-три» занимающиеся выполняют передачу двумя руками снизу. Третьим касанием перебрасывают мяч через сетку. После того, как одна команда выполнила упражнение, она уходит с площадки и на ее место встает следующая команда.

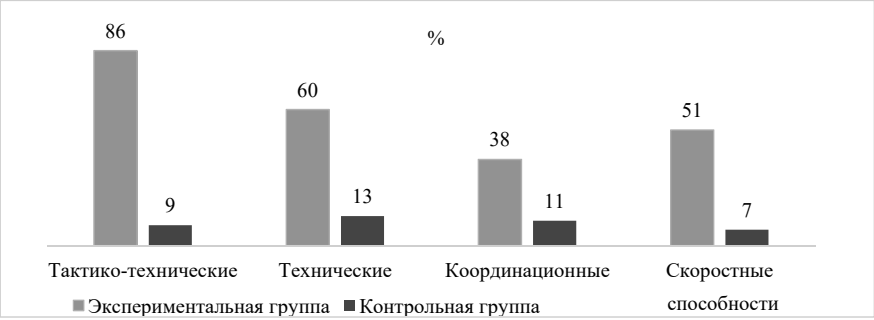

Рисунок 2 – Прирост показателей в контрольной и экспериментальной группе, %

Результаты исследования и их обсуждения. После внедрения упражнений на протяжении двух месяцев участники экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели во всех тестах. Для более наглядного сравнения двух групп, полученные данные четырех тестов были реконструированы в диаграмму (рисунок 2).

Заключение. После проведения сравнительного анализа полученных данных спортивно-педагогических тестирований физической и тактико-технической подготовленности до эксперимента, в обеих группах до начала эксперимента средние значения практически равны. Но в экспериментальной группе показатель технической подготовленности меньше, чем в контрольной группе, поэтому она становится экспериментальной.

После проведения сравнительного анализа полученных данных спортивно-педагогических тестирований физической и тактико-технической подготовленности после эксперимента, спортсмены контрольной группы улучшили свой результат в скоростных упражнениях на 7%, в координационных упражнениях на 11%, в упражнениях на технику на 13% и на тактико-технические действия на 9%. Спортсмены экспериментальной команды в соответствующих упражнениях показали прирост в 51%, 38%, 60% и 86%.

Применение разработанного комплекса упражнений программированного обучения способствуют увеличению уровня тактико-технической подготовки, более точному и грамотному исполнению отдельных элементов, в дополнение к улучшению физических показателей.

Литература

1. Абрамова, Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов : дис. … канд. пед. наук / Абрамова Н. В. – Набережные Челны, 2013. – 169 с.

2. Бурцев, А. В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов : автореф. дис. … канд. пед. наук / Бурцев А. В. – Набережные Челны, 2011. – 23 с.

3. Формирование тактико-технических умений в волейболе на основе деятельного подхода / Гераськин А. А., Бобровский В. А., Батенко Е. М., Пасюкова И. Ю., Игнатович К. В., Денисенко Ю. П., Андрущишин И. Ф. // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 12. – С. 89.

4. Методика формирования личностного компонента для повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных волейболисток / М. Б. Колесников, В. Д. Гетьман, Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, К. С. Соломенина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 70–72.

5. Луткова, Н. В. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – Волейбол» : основной образоват. программы направления подготовки 034300 (62) «Физ. Культура» : профиль подготовки «Спорт. тренировка в избранном виде спорта» : очное обучение / Н. В. Луткова. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 80 с.

УДК 797.14

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 8-12 ЛЕТ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

***Симакин В.А.**, магистрант; **Казимов В.А.**, магистрант; **Русакова И.В.**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В работе проведен анализ использования игрового метода в каждом виде подготовки и какие игры лучше всего подойдут той или иной направленности тренировочного процесса. Также творческое умение тренера подобрать нужную игру на развитие определенного двигательного умения или физического качества. Практические рекомендации, указанные в данной статье, могут способствовать увеличение продуктивности тренировочного процесса и скорректировать тренировочный процесс яхтсменов начальной подготовки возраста 8-12 лет.

Ключевые слова: игра, игровой метод, спорт, парусный спорт, начальная подготовка.

Введение. Как в современном мире, так и древние времена игра была неотъемлемой частью быта в обществе. Возникает вопрос: «Почему игра настолько важна в жизни людей?». Чтобы ответить на этот вопрос стоит вспомнить слова А.С. Макаренко, который отмечал, что воспитание будущего деятеля происходит,

прежде всего, в игре [1]. Благодаря игре человек способен усвоить двигательные действия прошлых поколений и умение правильно их использовать в повседневных условиях. Удобство игры для ребенка заключается в том, что с ее помощью ребенок легко и быстро обучиться новым умениям и навыкам. Важно не забыть о эмоциях детей, которые проявляются во время игры. Это может быть радость от победы или удачно выполненного действия, так и обида от поражения. Стоит сказать, что игры способствуют развитию главных физических качеств, а именно: координации, выносливости, силы, быстроты и гибкости. Нельзя забывать и о влиянии данного средства воспитания на свойства личности. Например, целеустремленность, сила воли, храбрость, решительность, быстрота принятия решения, настойчивость, трудолюбие, ответственность и многие другие.

Цель исследования: показать значимость и полезность игрового метода, а также дать подробное описание теоретического применения игр во время обучения яхтсменов 8-12 лет.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и обобщение сведений из литературных и интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует классификация игр. Игры распределяют по следующим группам: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

1) По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные игры – это сюжетные игры. К сложным относят спортивные игры.

2) Подвижные игры различаются по их двигательному содержанию: Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие и метание.

3) По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся игры, где характер движений быстрый. К играм средней подвижности относится игры, в которых спокойный темп движений. К играм малой подвижности относят игры в медленном темпе.

4) По использованию предметов и снарядов. Предметы – флажки, ленточки, обручи, скакалки, мячи. Снаряды – гимнастическая стенка, скамейка, кубы, длинная рейка.

5) По преимущественному формированию физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов начальной подготовки в парусном спорте действительно очень важно, так как этот метод позволяет обучить нужным умениям и навыкам юных яхтсменов, затратив на это мало времени. И что более важно не потерять интерес у занимающихся к занятию спортом, потому что игра позволяет подойти к обучению с творческой точки зрения, помогает детям быть более увлеченными на протяжении всего тренировочного процесса. Задача тренера подобрать нужные игры на развитие того или иного двигательного качества, на овладение каким-либо техническим элементом, а также точно донести до занимающихся суть и правила игры, чтобы детям было интересно, и они получали удовольствие от тренировочного процесса.

Парусный спорт – это «шахматы на воде». Чтобы хорошо научиться играть в шахматы необходимо много времени затратить на теоретическую и тактическую подготовку, прочитать много литературы о дебютах и о правилах игры. Точно также можно говорить о парусном спорте. Чтобы успешно заниматься данным видом спорта следует освоить множество теоретических и практических аспектов. Если говорить о теории, то к ней относится: устройство яхты класса «Оптимист», правила парусного спорта, техника управления яхтой, знания о метеорологии, общие сведенья о гидродинамических свойствах яхты, аэродинамических свойствах паруса, способы настройки яхты и многие другие компоненты. Тренер должен всему этому научить своих юных спортсменов.

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры данные умения и навыки тесно взаимодействуют, можно подобрать соответствующую игру для развития того или иного физического качества или двигательного действия. Для достижения цели дети находят разнообразные способы ее достижения, что способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, а также духа соперничества, желания стать первым и превзойти всех остальных. Командные игры помогают тренеру целенаправленно формировать у спортсменов нравственные качества: сотрудничество и чувство взаимопомощи, дисциплинированность, самоконтроль. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности оказывает большое влияние на детей, что проявляется в устойчивом положительном интересе к занятию спортом. Использование сюжетных игр на тренировках группы начальной подготовки дает возможность смоделировать любую ситуацию на воде, которая может случиться со

спортсменом. Например, сюжетные игры можно использовать для изучения детьми устройства яхты, при помощи игр «Собери яхту первым». Целью данной игры будет грамотно подготовить яхту к выходу и в правильной последовательности спустить ее на воду. Проведение данной игры позволит тренеру узнать, как занимающиеся освоили теоретическую часть подготовки на занятиях в яхт-клубе. Благодаря игре ребенок запоминает пути решения из возникшей проблемы и сможет в дальнейшем на тренировках или же на соревнованиях применить полученные знания на практике. Мы прекрасно знаем, что яхтсменам приходится соревноваться в тяжелых условиях: бороться с погодными условиями и бушующей стихией. Скорость принятия решения с самое главное правильного решения играет огромную роль в успехе в этом виде спорта. Для тренировки данного качества следует практиковать с занимающимися логические и интеллектуальные игры, например: шахматы, шашки. Игры этого жанра стоит добавлять в обязательном порядке. С их помощью дети смогут развивать логическое мышление, которое поможет им найти верное решение из любой ситуации.

В 21 веке нельзя забывать о компьютерных играх, которые в свою очередь способны оказать серьезную поддержку при подготовке начальной группы спортсменов. На первый взгляд эти игры ничего не могут дать детям. Это не совсем так. Да, компьютерные игры не способствуют развитию физических качеств, но они вероятно скажутся на личностных качествах детей. Все дети всегда хотят побеждать, поэтому данные игры будут всегда держать в тонусе их желание завершать все до самого конца. Важно сказать, что с использованием компьютерных игр нельзя переусердствовать, так как они все же могут плохо сказываться на намерение детей тренироваться. Здесь и необходим определенный анализ игр тренером, да бы выявить только те игры, которые принесут больше пользы тренировочному процессу. «Каков ребёнок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. И вся история отдельного человека как деятеля и работника может быть представлена в развитии игры и в постепенном переходе её в работу» – писал А.С. Макаренко [2].

Рассмотрим способы применения игрового метода в различных видах спортивной подготовки начальной группы в парусном спорте, а именно: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка и тактическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Тренер в данном виде подготовки развивает у своих занимающихся ловкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, гибкость и выносливость. Для игр, которые воздействуют на развитие

ловкости и координационных способностей лучше всего, подойдут эстафеты с различными предметами, с использованием разных исходных положений, а также с применением специального инвентаря (спасательные жилеты, защитные шлема). Тренер делит учеников на две команды, устанавливает конусы, которые образуют определенную дистанцию. В процессе игры дети находятся постоянно в движении, а также происходит их адаптация к экипировке яхтсменов, что будет способствовать избавлению от лишних неудобств во время тренировок на воде. Развивая скоростно-силовые способности в группах начальной подготовки лучше всего, подойдут игры, связанные с бегом совместно с физическими упражнениями. Здесь также занимающимся предлагаются эстафеты, перетягивание каната. В основе эстафет берется челночный бег с использованием различных предметов. Для развития гибкости стоит оперировать играми со множеством видов действий с быстрой сменой их, что позволит разработать все мышцы и связочный аппарат. Чтобы способствовать улучшению выносливости следует практиковать игры, связанные с бегом. Очень хорошо подойдут спортивные игры, например, баскетбол, гандбол, футбол.

Специальная физическая подготовка. В этом виде подготовки тренеру стоит делать акцент на координационные способности, ловкость, специальную выносливость и скоростное-силовые способности.

Для развития ловкости и координационных способностей лучше всего будет использование эстафет с разными предметами, с измененными условиями дистанции при помощи установки различных видов препятствий. Также тренер может давать своим подопечным игру в баскетбол, который позволит развивать согласование верхних и нижних конечностей, согласованность действий с партнерами по команде. Для развития вышеперечисленных способностей подойдет игра в настольный теннис. Чтобы способствовать улучшению специальной выносливости подойдут спортивные игры с высокой интенсивностью и подвижностью. Для начальной подготовки хорошей игрой будет гандбол в упрощенных условиях. Скоростно-силовые способности также развивать посредством эстафет с элементами челночного бега, дополняя его физическими упражнениями. Перед стартом спортсмены выполняют отжимания, после звукового сигнала выполняют челночный бег. Следует использовать разные физические упражнения, такие как приседания, выпрыгивания и берпи.

Теоретическая подготовка. Для данного вида подготовки следует использовать логические и интеллектуальные игры, направленные на развитие логического и аналитического мышления. Можно также разделять занимающихся на команды, да бы

происходило сплочение коллектива вокруг поставленной задачи, и они все вместе искали правильное решение. Примером для теоретической подготовки являются следующие игры: «Бумажная регата», «Викторина», «Правда или ложь». Игра «Правда или ложь» используется тренером для проверки способностей у яхтсменов усваивать полученную информацию на теоретических занятиях, а также умение анализировать ситуацию и принять верное решение. Тренер говорит утверждение. Задача группы дать своей ответ.

Тактическая подготовка. Чтобы обучить, а в дальнейшем развивать тактическое мышление тренер должен иметь в своем арсенале огромное разнообразие сюжетных игр и игры с постановкой определенных ситуаций. Благодаря сюжетным играм тренер сможет привить занимающимся дисциплину и понимание последовательности выполнения своих действий. Сможет довести двигательные действия до автоматизма. При помощи игр, в которых устанавливается определенная ситуация, поможет увидеть тренеру, какое решение будет принимать ребенок в тех или иных условиях. Эти условия могут быть стандартными или же усложненными. Полученная информация даст примерное понимание как спортсмен может повести себя во время гонки. Стоит также сказать о возможности использовать для теоретической подготовки настольных игр, таких как шахматы и шашки. Шахматы – это тренажер для мозга. Благодаря этой игре у человека активно работают оба полушария мозга. Левое полушарие, отвечающее за логический компонент, а правое отвечает за моделирование, и создание различных исходов оказывает влияние на пространственное воображение. О роли шахмат в развитии умственных способностей высказался Бенжамин Франклин, который сказал следующие: «Так же, как огранка алмаза превращает его в бриллиант, занятия шахматами позволяют раскрыть умственные способности». Шахматы учат предугадывать и прогнозировать все возможные события, принимать оперативные решения. Стоит отметить, что шахматы также способствуют развитию творчества. Игра позволяет находить новые пути решения после глубокого анализа ситуации.

Заключение. Рассмотрев особенности влияния игрового метода во время учебно-тренировочного процесса начальной группы спортсменов в парусном спорте, можно сказать, что имеет смыл использовать игры в различных видах направленности подготовки яхтсменов. Благодаря игре дети быстро усваивают информацию и также быстро учатся новому. Этот позволяет тренеру делать акцент на применение разнообразных игр во время тренировочного процесса, которые смогут помочь в реализации тренировочной программы на данном этапе.

Литература

1. Федерация парусного спорта России, действительный до 2015 года [Электронный ресурс]. – URL: http://old.vfps.ru (дата обращения: 02.09.2021).

2. Федерация парусного спорта России [Электронный ресурс]. – URL: https://rusyf.ru (дата обращения: 02.09.2021).

3. Макаренко, А. С. Лекции о воспитании детей / А. С. Макаренко. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 113 с.

4. Макаренко, А. С. О воспитании молодежи : учебно-методическое пособие / А. С. Макаренко. – Москва : [б. и.], 1951. – 396 с.

УДК 796.912

РИТМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР СТАБИЛИЗАЦИИ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТА

***Коляда Д.Д.**, магистрант; **Тузова Е.Н.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема повышения стабильности многооборотных прыжков.

Ключевые слова: фигурное катание, ритмическая составляющая, многооборотные прыжки.

Введение. В далекое прошлое ушли времена, когда на соревнованиях по фигурному катанию единицы исполняли сложный набор прыжковых элементов. Сейчас, при просмотре видеоматериалов соревнований, можно сделать вывод, что практически все участники, к примеру, уровня Этапа Кубка России, владеют сложным набором многооборотных прыжков. В последние годы уровень подготовленности спортсменов значительно вырос, а это значит, что на данный момент одну из главных ролей играет стабилизация прыжковых элементов [3].

Поскольку именно стабильное выполнение многооборотных прыжков повышает шансы спортсмена на достижение высоких результатов.

В настоящее время накоплен значительный практический опыт обучения многооборотным прыжкам в фигурном катании. В то же время стабилизация часто проводится методом «проб и ошибок», при котором ни тренер, ни ученик не имеют ясного представлении о наиболее рациональном пути стабилизации многооборотных прыжков. Низкая стабильность, высокий уровень травматизма, непроизводительная трата времени – вот закономерный итог такого пути совершенствования.

Цель исследования: определение значимости ритмической составляющей в стабилизации прыжковых элементов.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение;
2. Анализ специальной литературы и видеоматериалов;
3. Беседа, в которой участвовало 5 ведущих тренеров сборной России по фигурному катанию.

Исследование проходило в два этапа. На первом – проводился анализ специальной литературы, беседы с ведущими тренерами по фигурному катанию, на втором – проводились педагогические наблюдения и анализ видеоматериалов выступлений на соревнованиях фигуристов сборной команды России.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведение беседы с тренерами позволило определить наиболее общие проблемы стабилизации многооборотных прыжков. В частности, специалисты обозначали как один из важных факторов стабильности прыжковых элементов в программах соблюдение оптимальной ритмической составляющей техник исполнения данных элементов.

Педагогические наблюдения были проведены на тренировках шести спортсменов уровня мастера спорта международного класса и заслуженного мастера спорта в течение 6 недель. Также проведен просмотр видео материалов коротких и произвольных программ 16 спортсменов уровня этапов кубка России.

Анализ ошибок выявил, что длины толчковых дуг в одинаковых прыжковых элементах могут отличаться и, как следствие, это вызывает трудности в приобретении устойчивого двигательного стереотипа [1].

В результате педагогических наблюдений было отмечено, что спортсмены с похожим ритмом в фазах приобретения скорости, подготовки к толчку и периода толчка одного и того же прыжка были более стабильны в выполнении прыжковых элементов, в

то время как ритм других фигуристов в приведенных выше фазах различался и их исполнение одинаковых прыжковых элементах было нестабильно.

Из данного наблюдения был сделан вывод, что фазы прыжковых элементов возможно привести к идентичному исполнению за счет выявления единого ритма исполнения прыжковых элементов.

Важным аспектом любого прыжка во всех видах спорта является ритм. В фигурном катании он играет одну из главных ролей при выполнении многооборотных прыжков. Нарушение ритма в фазе приобретения скорости или подготовки к толчку может негативно повлиять на качество исполнения прыжка, а иногда привести к падению. Очевидно, что анализ ритмической структуры многооборотных прыжков и поиск средств, направленных на овладение оптимальным ритмом их исполнения, является одним из способов стабилизации данных элементов.

С точки зрения структуры движений и методики обучения и совершенствования каждый прыжок в теории фигурного катания разделен на следующие периоды и фазы

1. Период разбега

1.1. Фаза приобретения скорости

1.2. Фаза подготовки к толчку

2. Период толчка

2.1. Фаза амортизации

2.2. Фаза активного отталкивания

3. Период полёта

3.1. Фаза группировки

3.2. Фаза удержания группировки

3.3. Фаза разгруппировки

4. Период приземления

4.1. Фаза амортизации

4.2. Фаза выезда

Разделение прыжка на части и изучение каждой из них позволяет выявить и целенаправленно совершенствовать слабое звено прыжка, следовательно целесообразно вести поиск средств и методических приемов оптимизации ритма многооборотных прыжков именно с учетом разделения прыжка на периоды и фазы [2].

Выполнение отдельных фаз и частей прыжка в идентичном ритме позволит приблизить прыжок фигуриста к постоянному стабильному исполнению.

Заключение. Проведенное исследование показало значимость ритмической составляющей многооборотных прыжков для их стабилизации и необходимость разработки средств и методических приемов, повышающих точность выполнения ритмической структуры прыжков высшей степени сложности.

Продолжение данного исследования может способствовать повышению качества исполнения прыжковых элементов, помочь спортсменам избежать многих грубых ошибок, падений и, как следствие, нежелательных травм. Поддержание ритмической структуры в фазах прыжков позволит повысить стабильность, путем приведения прыжковых элементов к идентичному исполнению.

Литература

1. Апарин, В. А. Ритмическая структура толчка аксель и тулуп / В. А. Апарин, Н. А. Ланцева // Проблемы подготовки спортсменов в коньковых видах спорта : сб. науч. тр. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 4–7.

2. Апарин, В. А. Современные тенденции совершенствования техники и методики обучения многооборотным прыжкам фигуриста : учеб. пособие / В. А. Апарин. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 34 с.

3. Мишин, А. Н. Фигурное катание как космический полет / А. Н. Мишин, В. А. Шапиро. – Санкт-Петербург : Реноме, 2014. – 296 с.

УДК 797.253

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ ВАТЕРПОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Коляденко А.П.**, магистрант; **Рыбьякова Т.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Научная статья посвящается исследованию системы подготовки ватерполистов высокой квалификации. Увеличение борьбы по всей площадке – основная тенденции мирового водного поло. Для победы в единоборствах между центральным защитником и центральным нападающим возникает потребность в специальной подготовке по борьбе. В данной работе разработаны и экспериментально

обоснованы технико-тактические приёмы игры с элементами борьбы в обороне центральных защитников мужских команд по водному поло «Суперлиги».

Ключевые слова: водное поло, технико-тактическая подготовка ватерполиста, центральный защитник, прессинг, выбор позиции, единоборство

Введение. Состояние мужского водного поло в России, как известно – критическое. За период с 2004 года по настоящее время, наша команда ни разу не отбиралась на олимпийские игры. Ситуация требует глубокого анализа и изменений во всех структурах, связанных с водным поло, в том числе системе подготовки ватерполистов высокой квалификации.

В водном поло происходит непрерывное развитие стратегии и тактики игры, что обусловлено изменением правил соревнований, возросшим уровнем физической, специальной силовой и технико-тактической подготовленности [3, с. 3].

Для нейтрализации центрального нападающего соперника, необходим высококлассный центральный защитник, который может переводить оборонительный процесс в игру по периметру, вынуждая команду соперника совершать броски издалека. Как сказал знаменитый американский тренер по водному поло Терри Шрёдер: «Тот, кто контролирует линию двух метров, тот и выигрывает» [5, с. 2].

Несмотря на ряд исследований Фролова С.Н., Кольмана В.Г. и других отечественных специалистов, проблема подготовки центральных защитников, остается практически не изученной. Важнейшим звеном обороны, через которое строятся тактические действия всей команды – является позиция центрального защитника.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать технико-тактические приёмы игры с элементами борьбы в обороне центральных защитников мужских команд по водному поло «Суперлиги».

Задачи:

1. Проанализировать методику технико-тактической подготовки центральных защитников мужских команд «Суперлиги»

2. Определить уровень технико-тактической подготовленности центральных защитников мужских команд по водному поло «Суперлиги»

3. Разработать комплекс упражнений для технико-тактической подготовки центральных защитников «Суперлиги» с приемами борьбы и оценить его влияние на игровую деятельность и выполнение оборонительных элементов.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос в виде анкетирования; спортивно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Исследование проводилось в течение двух игровых сезонов: с 2018 по 2020 год на базе мужской ватерпольной команды «Балтика» (г. Санкт-Петербург).

Опрос проводился среди 11 тренеров высокой квалификации из России, Сербии, Черногории, Казахстана. Стаж их работы со спортсменами высокой квалификации от 5 до 21 года.

В спортивно-педагогическом тестировании и педагогическом эксперименте, приняли участие 12 центральных защитников ВК «Балтика», принимавших участие в центре обороны. Возраст группы на момент исследования составлял от 20 до 32 лет, спортсмены имели разряды от КМС до МС. Перед экспериментом было проведено тестирование, после чего спортсмены были поделены на 2 равные группы по 6 человек: контрольную и экспериментальную.

Результаты спортивно-педагогического тестирования и педагогического эксперимента были подвергнуты статистической обработке, вычислены средние показатели уровня технико-тактической подготовленности центральных защитников контрольной и экспериментальной группы до эксперимента и после него.

Результаты исследования и их обсуждение. Прессинг – наиболее эффективный выбор тактики, при условии, что центральный защитник справляется со своими основными задачами [1].

Разработанная программа подготовки центральных защитников включает в себя упражнения с борьбой лицом к лицу, в которых концепция техники приёмов позволяет использовать атакующую силу противника против него самого [4]. Движения рук всегда идут за движениями ног, а не наоборот [2].

В зарубежной литературе в программах по подготовке ватерполистов применяется два разных термина к видам единоборств на игровой площадке. «Wrestling» – применять приёмы борьбы в дуэлях между игроками, и «Press» – создавать физическое и психологическое давление на игрока [6].

На основе анкетного опроса, был сделан вывод, чего, по мнению тренеров, не хватает большинству защитников «Суперлиги» (Рисунок 1). Для оценки использовалась бальная система от 1 до 5 баллов, где 5 – самое необходимое качество.

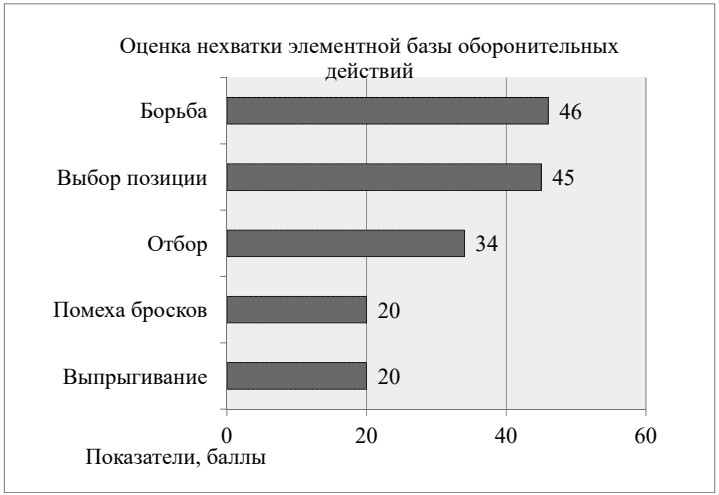

Рисунок 1 – Нехватка элементной базы в программе подготовки центральных защитников

По мнению опрошенных тренеров, защитникам не хватает подготовки в области борьбы и выбора позиции.

После проведения эксперимента в результате тестирования, в экспериментальной группе был определён существенный прирост всех изучаемых показателей при выполнении технико-тактических элементов обороны по сравнению с контрольной группой при значении $p<0,05$ (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования технико-тактического подготовленности центральных защитников до и после эксперимента

Контрольные упражнения		Контрольная группа	Достоверность различий (p)	Экспериментальная группа
1		2	3	4
1. Дальность выпрыгивания из положения ногами вперёд (см)	До	196,5±13,5	p>0,05	196±11
	После	197±15	p<0,05	201,5±11,5
Достоверность различий (p) результатов до и после		p>0,05		p<0,05
2. Смена положения корпуса вокруг точки на 360° (сек)	До	7,19±0,44	p>0,05	7,21±0,31
	После	6,97±0,37	p<0,05	6,42±0,27
Достоверность различий (p) результатов до и после		p>0,05		p<0,05
3. Удерживание позиции в борьбе с центральным нападающим (сек)	До	9,86±0,34	p>0,05	9,84±0,77
	После	10,93±0,37	p<0,05	14,77±0,25
Достоверность различий (p) результатов до и после		p<0,05		p<0,05

По результатам сравнительного анализа статистики, очевидно, наблюдается превосходство экспериментальной группы (Таблица 2). После эксперимента 6 из 7 игровых элементов имеют достоверные статистические различия при значении $p<0,05$.

Среднестатистические показатели по игре в прессинг +60,33 секунды, таким образом, общее время, проведенное с центральными нападающими в шестиметровой зоне под воротами, увеличилось на 62,16 секунды. Количество персональных ошибок за 5 матчей уменьшилось на 1,66 фолов, назначенных пенальти на 0,84, допущенных голов с центра на 0,5; Статистика по блокам возросла незначительно, всего лишь на 0,17, по сравнению с показателями отбора и перехвата, который увеличился 1.

Таблица 2 – Результаты сравнения игровой деятельности на основе статистики оборонительных действий центральных защитников до и после эксперимента

Игровые элементы		Контрольная группа	Достоверность различий (p)	Экспериментальная группа
1. Прессинг (сек)	До	184,00	p>0,05	178,0
	После	216,17	p<0,05	238,33
Достоверность различий (p) результатов до и после		p<0,05		p<0,05
2. ПФ (Персональные Фолы)	До	11,17	p>0,05	11,33
	После	10,83	p<0,05	9,67
Достоверность различий (p) результатов до и после		p>0,05		p<0,05
3. Отбор, перехват	До	1,33	p>0,05	1,5
	После	1,83	p<0,05	2,5
Достоверность различий (p) результатов до и после		p<0,05		p<0,05

Таким образом, можно сделать вывод, что интеграция элементов борьбы в систему подготовки центральных защитников и игроков со смежным амплуа сможет поднять уровень их подготовленности и вывести отечественное водное поло на новый, более качественный уровень игры, вернув мужскую национальную сборную на пьедестал мировых чемпионатов.

Заключение. На основе положительных результатов эксперимента, в котором экспериментальная группа превзошла контрольную при $p<0,05$ по всем показателям технико-тактической подготовленности центральных защитников ватерполистов, стоит продолжить разработку и внедрение в систему подготовки защитников, видоизменённых под данный вид спорта технических элементов борьбы из такого вида единоборств, как айкидо.

Литература

1. Кольман, В. Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В. Г. Кольман. – Москва : Гос. центр. ин-т физ. культуры, 2016. – 52 с.

2. Рёдель, Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники / Рёдель Бодо. – Москва : Эксмо : Наше слово, 2012. – 344 с. – ISBN 9785699527960.

3. Фролов, С. Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло : диссертация … канд. пед. наук : 13.00.04 / Фролов С. Н. – Москва, 2007. – 146 с.

4. Айкидо – боевое искусство, основанное на использовании силы самого противника [Электронный ресурс]. – URL: https://www.lada.kz/main_day/8486-aykido-boevoe-iskusstvo-osnovannoe-na-ispolzovanii-sily-samogo-protivnika.html (дата обращения: 05.09.2021).

5. Schroeder, T. Fundamentals of the Center Defender: Part 1-3 [Электронный ресурс] / Terry Schroeder. – URL: http://www.waterpoloplanet.com/fundamentals-of-the-center-defender/ (дата обращения: 05.09.2021).

6. USCA, USA water polo coaching manual [Электронный ресурс] // United Sates Coaches Association. – URL: https://s3.amazonaws.com/usawaterpolo.org/documents/2018/10/13/_uswp_genrel_2018_19_misc_non_event__USAWPCoachingManual.pdf – 2018 (дата обращения: 05.09.2021).

УДК 796.89

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

***Мезенцев А.Ю.**, студент, Санкт-Петербургский филиал ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»; **Сытник Г.В.**, кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; **Рагозина Н.А.**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, Санкт-Петербургский государственный экономический университет*

Аннотация. В статье представлено, рассмотрение и изучение влияния идеомоторной тренировки на улучшение спортивного мастерства в пауэрлифтинге. Также в статье представлены результаты проведенного исследования, в котором указаны основные рекомендации по применению данной методики тренировки. Для более объективной оценки методики идеомоторной тренировки был проведен опрос среди профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, пауэрлифтинг, упражнение, методика, спортсмен, тренировка, тренер, спорт.

Введение. Для полного понимания данной темы в первую очередь необходимо разобраться с ключевыми понятиями и найти связь между ними. Для начала нужно понять, что такое идеомоторная тренировка, и как она себя проявляет в ходе тренировочного процесса. Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка, другими словами, это внутренний настрой человека, направленного на преодоление внутренних ощущений пред выполнением упражнений в процессе тренировки, тем самым воспроизводя мысленно процесс выполнения этого упражнения [3].

Данная мысленная тренировка возникла еще в Древнем Риме и Древней Греции. Еще тогда люди связывали некие мысленные ощущение и восприятие с итогом какой-либо деятельности, именно поэтому они считали, что мысли о движении могут вызвать само движение. Так, например, одним из таких примеров можно считать случаи, когда

люди держали кольцо, привязанное на тонкую веревку, свисавшее над чашей с буквами, а человек представлял, как кольцо качнётся именно к той букве, о которой он думает.

Суеверные люди считали, что данные покачивания связанны с получением неких сигналов, посылаемых их «духом», но, в действительности, это могло быть связанно с бессознательными импульсами, посылаемыми к пальцам, и, тем самым, они давали ответы на свои размышления либо же желания.

Также для полного понимания идеомоторной тренировки, необходимо понимать, что такое идеомоторная реакция – это непроизвольное мышечное действие на мысленное представление, а также связь бессознательного с движениями тела через образы, минуя сознание. Этот процесс может нам говорить, о том, что данное явление может встречаться не только в тренировочном процессе, но и, например, во сне, когда человек в бессознательном положении может осуществлять некие движения [2].

После того как были отмечены признаки идеомоторной тренировки, необходимо провести парадигму между ней и тем, как она влияет на повышение мастерства в пауэрлифтинге. В первую очередь, необходимо понимать, что эта связь проявляется через собственные представления и стереотипы о выполнении упражнения. Действие любого упражнения не может возникнуть у человека из неоткуда, поэтому информацию о технике выполнения упражнения мы получаем из разных источников, например, из:

- научно-методической литературы по физической культуре и спорту;
- напутствий тренера;
- обучающих видеороликов.

Тем самым, у нас вырабатывается некое представление о правильности выполнения данного упражнения. Для более детального разбора упражнений необходимо выделять больше времени и мысленно прорабатывать каждое действие, а также попытаться принять похожее положение, как при выполнении заданного действия, что и называется идеомоторной тренировкой [4, 7, 8].

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что пауэрлифтинг – это стремительно развивающийся вид спорта, который заслуживает особого внимания, как в физической, так и в ментальной подготовке. Идеомоторная тренировка уже зарекомендовала себя как хороший инструмент в улучшении спортивного мастерства [9], поэтому в пауэрлифтинге необходимо обратить внимание на эту методику.

На протяжении последних лет спортсмены и тренеры ищут все более новые и усовершенствованные действующие методики тренировок для улучшения показателей спортивного мастерства спортсменов. Многие спортивные эксперты считают, что

человек приблизился к своему пределу физических возможностей, так как с каждым годом поставить очередной рекорд становится все тяжелее. Именно поэтому эксперты считают, что индивидуальные ментальные качества помогут преодолеть физические пороги [1, 5, 6].

Основной проблемой данного исследования является объективная оценка эффективности данного метода, так как большинство спортсменов имеют свои физические и ментальные способности. Еще одной проблемой исследования является подбор кандидатов для более точного проведения исследования.

Цель исследования заключается в изучении влияния идеомоторной тренировки на улучшение спортивного мастерства спортсменов пауэрлифтеров.

Методы и организация исследования. В данном исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, документальных источников, наблюдение, интервьюирование, психолого-педагогический эксперимент. Был проведён пилотажный эксперимент, в котором приняли участие два испытуемых в возрасте 17 лет с одинаковым уровнем физической подготовленности, что было зафиксировано в дневнике при выполнении трех дисциплин пауэрлифтинга (становая тяга, жим лежа, приседание со штангой). Характеристика данных испытуемых приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика данных испытуемых

Характеристики	Испытуемый 1	Испытуемый 2
Возраст	17 лет	17 лет
Вес	59	59
Рост	173	174

Результаты исследования и их обсуждение. С испытуемым номер 1 был проведён объёмный курс идеомоторной тренировки для успешного выполнения дисциплин пауэрлифтинга, а испытуемым номер 2 были объяснены самые необходимые знания по технике выполнения данных дисциплин. Результаты пилотажного эксперимента приведены в таблице 2 и на рисунке 1.

В рамках нашего исследования выяснилось, что результат испытуемого 1, который провел предварительно идеомоторную тренировку оказался на 7% выше, чем у испытуемого 2. Исходя из этого можно сделать предварительный вывод, что идеомоторная тренировка показала эффективность в рамках данного исследования и может быть рекомендована в учебно-тренировочном процессе.

Также для более точного проведения исследования был проведен опрос среди профессиональных спортсменов, который показал, что многие спортсмены ранее не слышали о данном методе тренировки, а другие, наоборот, активно используют данную психотехнику для улучшения мастерства и в конечном итоге занимают призовые места на ответственных соревнованиях.

Таблица 2 – Результаты пилотажного эксперимента взятия весов испытуемым 1 (проведена идеомоторная тренировка) и испытуемым 2 (без проведения идеомоторной тренировки

Дисциплины пауэрлифтинга	Эксперимент	Испытуемый 1	Динамика	Испытуемый 2	Динамика
жим лежа (кг)	до	35	10	35	Нет
	после	45		35	
приседание со штангой (кг)	до	60	10	60	Нет
	после	70		60	
становая тяга (кг)	до	75	5	75	Нет
	после	85		75	

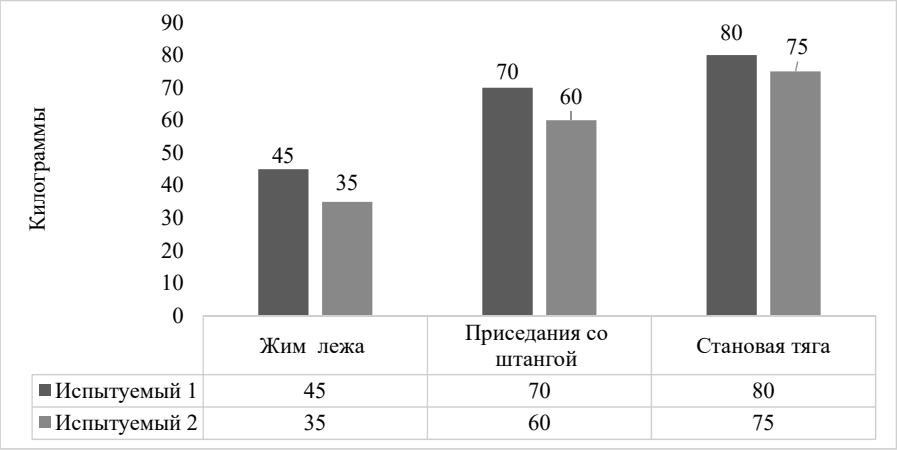

Рисунок 1 – Показатели взятия весов испытуемым 1 (проведена идеомоторная тренировка) и испытуемым 2 (без проведения идеомоторной тренировки)

Заключение. Исследование показало, что методика идеомоторной тренировки весьма эффективна для спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Поэтому следует рекомендовать эту методику как начинающим спортсменам, у которых двигательные возможности незначительные, а двигательные умения ограничены, так и квалифицированным. Кроме того, результаты исследования показали, что спортсмен,

использовавший идеомоторную тренировку в сочетании с общепринятым методом практического повторения упражнений, показал лучший результат, в отличие от того, кто не проводил тренировку. Особенно целесообразно проводить идеомоторную тренировку перед соревнованиями, при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов, поскольку именно психическая готовность в кратчайшее время подготовки к движению в большей степени подвержена изменениям, чем техническая.

Литература

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя. Психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 352 с.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

3. Белкин, А. А. Идеомоторная тренировка в спорте / А. А Белкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.

4. Забельский, С. Ю. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления. Инновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / С. Ю. Забельский. – Ставрополь : Сервисшкола, 2005. – 24 с.

5. Кандыба, В. М. Психическая саморегуляция / В. М. Кандыба. – Санкт-Петербург : Лань, 2016. – 448 с.

6. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Ленинград : Медицина, Ленингр. отд-ние, 1986. – 278 с.

7. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 306 с.

8. Пуни, А. Ц. Роль представлений в формировании двигательных навыков : лекция по психологии спорта / А. Ц. Пуни ; Государственный институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград : ГИФК, 1957. – 32 с.

9. Сытник, Г. В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций: дис. … канд. психол. наук : 13.00.04 / Сытник Галина Владимировна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2020. – 326 с.

УДК 796.856.2

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ СРЕДСТВАМИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

***Русакова К.А.**, студент; **Павленко А.В.**, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; **Ходин К.В.**, старший инструктор практического обучения кафедры горной и специальной подготовки; Военный институт физической культуры*

Аннотация. В статье рассмотрены средства аутогенной тренировки, которые способствуют восстановлению тхэквондистов высокой спортивной квалификации. В плотном тренировочном графике спортсмен редко находит время для полноценного физического и психического восстановления, что может привести к утомлению, апатии, а как итог, к снижению спортивной результативности. В данной статье предлагаются некоторые средства аутотренинга, которые можно использовать непосредственно после тренировочного занятия. Данные упражнения просты в использовании и положительно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние спортсмена.

Ключевые слова. Аутогенная тренировка, восстановление, высококвалифицированные тхэквондисты.

Введение. Вопрос восстановления спортсменов на высоком уровне стоит довольно остро. В плотном тренировочном и соревновательном режиме тренеру тяжело выделить достаточное время для того, чтобы его подопечный смог отдохнуть и набраться сил для следующего цикла. Работа в таком режиме может быть опасна травматизмом, утомлением, стрессом и как итог потерей мотивации к занятиям. Поэтому в подготовке спортсмена стоит уделить внимание развитию навыка к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, а также изучению приемов, направленных на восстановление работоспособности [3]. Для решения данной задачи в практике спорта активно используются средства аутогенной тренировки. Данные упражнения позволяют спортсмену достичь максимального мышечного расслабления, так же способствуют коррекции отклонений в вегетососудистой сфере и нормализации высшей нервной деятельности [2].

Цель исследования: определить влияние средств аутогенной тренировки на восстановление высококвалифицированных тхэквондистов

Методы организации исследования. В данном исследовании принимало участие 12 испытуемых обоего пола (6 женщин и 6 мужчин) в возрасте от 18-22 лет, тренирующиеся по 6 раз в неделю. Все испытуемые являются квалифицированными спортсменами уровня кандидата и кандидата в мастера спорта.

Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

Контрольная группа (КГ) – 6 человек (3 женщины и 3 мужчины) в заключительной части тренировочного занятия занималась упражнениями на гибкость.

Экспериментальная группа (ЭГ) – 6 человек (3 женщины и 3 мужчины) в заключительной части тренировочного занятия занималась аутотренингом.

Занятия по освоению аутогенной тренировки проводились в течение одного тренировочного контрольно-подготовительного мезоцикла длиной в 4 недели под руководством владеющего этим тренера. На занятиях применялась предложенная И.Г. Шульцем классическая методика аутогенной тренировки (1932), а именно ее первая (начальная) ступень (АТ-1). [4] Данная методика состоит из следующих средств (упражнения выполняются в положении лежа):

Упражнение 1: Направлено на вызывание чувства тяжести в теле и конечностях. Для этого использовались следующие аффирмации:

«Я отдыхаю. Все тело отдыхает. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы плеча. Расслаблены мышцы предплечья. Вся рука расслаблена. Она лежит неподвижная, тяжелая. Я чувствую тяжесть во всей руке...».

То же самое, применяемое ко всем конечностям и телу.

Упражнение 2: Направлено на вызывание ощущения тепла.

Для этого использовались следующие аффирмации:

«Мне тепло. Волна тепла проходит по моей правой руке. Тепло доходит до пальцев руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев правой руки. Чувствую приятное тепло всей руки…».

То же самое, применяемое ко всем конечностям и телу.

Упражнение 3: Направлено на регуляцию ритма сердечной деятельности.

Для этого использовались следующие аффирмации:

«Сердце успокаивается. Оно бьется ровно и спокойно. Сердце сокращается все реже. Я уже не замечаю его биения. Мне хорошо».

Упражнение 4: Направлено на регуляцию частоты и глубины дыхания.

Для этого использовались следующие аффирмации:

«Я отдыхаю. Я дышу свободно и легко. Приятная свежесть вливается в легкие. Чувствую себя легко и спокойно. Мне дышится легко и свободно. Мне приятно».

Упражнение 5: Направлено на ощущение прохлады в области лба и расслабление лицевых мышц.

Для этого использовались следующие аффирмации:

«Моя голова лежит удобно. Расслаблены мышцы лица. Лоб разгладился. Веки опущены. Расслаблены мышцы рта. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойно».

Упражнение 6: Выход из состояния расслабления.

Для этого использовались следующие аффирмации:

«Я отдохнул. Чувствую себя свободно и легко. С каждым вдохом уходит тяжесть из мышц. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Открываю глаза. Встаю!».

Упражнение 7: Активизация.

Спортсмен встает, разводит руки в стороны, делает глубокий вдох и длинный выдох. Затем рекомендуется сделать суставную гимнастику.

Общая длительность аутогенной тренировки составляла 30 минут.

Для оценки результативности использования средств аутогенной тренировки в начале и конце мезоцикла была использована методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) [1], разработанная А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской и включающая в себя 40 вопросов. Испытуемому предлагается ряд утверждений, характеризующий чувства и ощущения, которые могут возникнуть у него в процессе работы (в нашем случае тренировки). Его задача внимательно прочитать каждое из них и оценить, на сколько оно соответствует его состояниям в течении тренировочного процесса. Данная методика позволяет оценить уровень стресса, путем выделения четырех психических состояний (монотонии, психического пресыщения, напряженности/стресса, утомления) и их оценки по бальной шкале. Так же, чтобы оценить влияние АТ на физическое восстановление спортсмена, а именно на восстановление ЧСС, был применен метод пульсометрии, который также был применен в начале и конце тренировочного цикла.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены тестовые нормы для опросника ДОРС. Результаты тестирования контрольной группы по опроснику ДОРС до проведения эксперимента приведены в таблице 2. Результаты тестирования контрольной группы по опроснику ДОРС до проведения эксперимента приведены в таблице 2.1.

Таблица 1 – Тестовые нормы для опросника ДОРС

Степень выраженности состояния	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
Низкая	До 15	До 15	До 16	До 16
Умеренная	16-25	16-25	17-24	17-24
Выраженная	26-31	26-31	25-30	25-30
Высокая	32 и выше	31 и выше	31 и выше	31 и выше

Таблица 2 – Результаты тестирования контрольной группы по опроснику ДОРС до проведения эксперимента

№ испытуемого	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
1	16	18	21	21
2	13	19	18	23
3	20	16	23	20
4	22	21	24	23
5	16	20	22	24
6	25	22	23	27

Таблица 2.1 – Результаты тестирования контрольной группы по опроснику ДОРС после проведения эксперимента

№ испытуемого	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
1	17	20	24	25
2	13	21	19	24
3	26	17	25	22
4	27	25	26	27
5	18	23	24	26
6	34	26	25	30

Из полученных данных можно сделать вывод, что уровень стресса практически всех тестируемых спортсменов довольно высок. Кроме того, еще одним высоким показателем является пресыщение. Индекс монотонии и утомления средний у большинства испытуемых.

Результаты пульсометрии контрольной группы до проведения эксперимента приведены в таблице 3. Результаты пульсометрии контрольной группы после проведения эксперимента приведены в таблице 3.1.

По полученным результатам видно, что показатели пульса после заключительной части ТЗ возросли, что говорит о том, что процесс восстановления ЧСС после тренировки замедлился.

Таблица 3 – Результаты пульсометрии контрольной группы до проведения эксперимента

№ испытуемого	ЧСС до ТЗ, уд/мин	ЧСС после подготовительной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после основной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после заключительной части ТЗ, уд/мин
1	63	115	130	76
2	55	100	127	70
3	72	119	123	71
4	70	110	129	77
5	53	105	120	66
6	67	103	129	73

Таблица 3.1 – Результаты пульсометрии контрольной группы после проведения эксперимента

№ испытуемого	ЧСС до ТЗ, уд/мин	ЧСС после подготовительной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после основной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после заключительной части ТЗ, уд/мин
1	65	116	132	78
2	56	107	127	79
3	72	119	124	76
4	71	115	131	80
5	54	109	124	71
6	66	102	129	76

Результаты тестирования экспериментальной группы по опроснику ДОРС до проведения эксперимента приведены в таблице 4. Результаты тестирования экспериментальной группы по опроснику ДОРС после проведения эксперимента приведены в таблице 4.1.

Результаты пульсометрии экспериментальной группы до проведения эксперимента приведены в таблице 5. Результаты пульсометрии экспериментальной группы после проведения эксперимента приведены в таблице 5.1.

Таблица 4 – Результаты тестирования экспериментальной группы по опроснику ДОРС до проведения эксперимента

№ испытуемого	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
1	14	16	21	21
2	17	21	19	20
3	20	17	20	23
4	23	23	21	19
5	16	20	17	22
6	24	25	21	23

Таблица 4.1 – Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения эксперимента

№ испытуемого	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
1	15	17	23	23
2	19	24	21	22
3	22	18	19	24
4	26	24	23	22
5	17	21	20	25
6	25	26	23	25

Таблица 5 – Результаты пульсометрии экспериментальной группы до проведения эксперимента

№ испытуемого	ЧСС до ТЗ, уд/мин	ЧСС после подготовительной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после основной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после заключительной части ТЗ, уд/мин
1	62	117	127	77
2	60	105	126	71
3	72	113	123	75
4	70	114	128	77
5	55	110	121	64
6	68	103	130	71

Таблица 5.1 – Результаты пульсометрии экспериментальной группы после проведения эксперимента

№ испытуемого	ЧСС до ТЗ, уд/мин	ЧСС после подготовительной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после основной части ТЗ, уд/мин	ЧСС после заключительной части ТЗ, уд/мин
1	63	118	129	70
2	60	107	127	67
3	73	118	123	75
4	71	115	131	76
5	54	111	123	63
6	69	102	129	72

По полученным данным видно, что ЧСС испытуемых стало восстанавливаться быстрее, чем до эксперимента и практически равно исходным значениям.

По полученным данным видно, что все показатели большинства тестируемых спортсменов выражены умеренно. Индекс стресса в среднем ниже, чем у контрольной группы. Также значения уровня утомления ниже и у практически всех испытуемых находятся в пределах нормы. Следует отметить, что индекс пресыщения в пределах нормы у всех тестируемых, что является отличным показателем. Показатель монотонии практически не отличается от контрольной группы.

Заключение. Восстановление спортсмена играет очень важную роль в тренировочном процессе. Использование средств аутогенной тренировки позволяет атлету быстрее избавиться от негативных физических и психических состояний, таких как утомление, стресс и пресыщение, так же позволяет ускорить процесс восстановления сердечного ритма. Методика АТ проста в использовании, но требует предварительного ознакомления и выполнения данных упражнений со знающим тренером или психологом. Кроме того, данную методику можно применять непосредственно в заключительной части занятия, так как она снимает эмоциональное и физическое напряжение.

Таким образом, можно сделать предварительный вывод, что средства аутогенной тренировки способствуют восстановлению спортсменов в период плотного тренировочного графика. Соответственно данные средства можно использовать в тренировочном процессе.

Литература

1. Габдеева, Г. Ш. Практикум по психологии состояний : учебное пособие / Г. Ш. Габдеева, А. О. Прохоров ; под ред. А. О. Прохорова. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 480 с.

2. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 238 с.

3. Черникова, О. А. Аутогенная тренировка : методическое письмо / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич ; под ред. П. А. Рудика ; Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР. – Москва : [б. и.], 1967. – 54 с.

4. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. / И. Г. Шульц. – Москва : Медицина, 1985. – 32 с.

УДК 796.01:159.9

ТРУДНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

***Саввин А.Ю.**, магистрант; **Талибов А.Х.**, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики атлетизма ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данной статье представлен аналитический обзор исследований в области физической и спортивной подготовки спортсменов.

В статье рассмотрены качества спортсменов, приобретенные во время тренировочной деятельности, обзор встречающихся патологий у спортсменов и их влияние на повседневную жизнь после завершение спортивной карьеры, а также предложены варианты компенсации этих сдвигов посредством правильного тренировочного процесса после завершения спортивной деятельности.

Ключевые слова: завершение спортивной карьеры, завершение тренировочной деятельности, патологии спортсменов.

Введение. Сегодня понятие «восстановление после спортивной карьеры», мало используется в тренировочной практике. Причиной тому служит тот фактор, что спортсмен, закончивший спортивную карьеру больше, не представляет ценности, как для тренера, так и для покровительствующей его организации.

При этом, сам спортсмен, следующий тренировочному плану тренера, приобретающий характерные спортивной деятельности адаптационные изменения даже не задумывается, как может неблагоприятно повлиять на его здоровье резкое завершение нагрузок, которые давались ранее.

Процесс восстановления спортсменов к условиям повседневной жизни после завершения спортивной карьеры в достаточной мере еще не исследован, поэтому, по мнению автора исследования, требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: изучить проблему профессиональной деформации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Теоретическая и практическая значимость. Во время спортивной карьеры спортсмен приобретает, как физиологические изменения, так и психологические. Эти изменения, безусловно вызваны тренированностью спортсмена, и пока спортсмен

участвует в спортивной деятельности, эти изменения несут благоприятный характер. Но хочется отметить, что, как только карьера спортсмена заканчивается, а это может пройти совершенно неожиданным способом, будь то травма, учеба, работа или любые непредвиденные обстоятельства, требующие прекращения тренировок. Все наработанные спортсменом привычки организма остаются, что может начать неблагоприятно сказывать как на повседневной жизни, так и на состоянии здоровья [1, с. 4].

Основные положения. Сегодня понятие «адаптация» широко используется в многих науках. По мнению автора М.М. Безруких, «Процесс адаптации – это процесс морфологических и функциональных преобразований в организме, в результате которых действующий фактор среды ослабляет или вовсе прекращает свое негативное воздействие не потому, что он устранен, а потому, что организм уже не воспринимает этот фактор как нечто неблагоприятное. Результатом адаптации является способность организма нормально функционировать в новых для него условиях при сохранении важнейших параметров гомеостаза и высокой работоспособности» [2, с. 188].

Адаптационные изменения могут нести как положительные характер, так и отрицательный, если понимать термин адаптация как процесс приспособление или совершившийся акт приспособления к чему либо, то тренировочный процесс выступает тем стрессом, который будет приводить к этим изменениям [5, с. 4].

Для каждого спортсмена лимит персональной величины тренировочной нагрузки индивидуален и в зависимости от объема и интенсивности нагрузки, реакция организма может различаться. Фудин Н.А., говоря о тренировочных нагрузках, пишет, что «увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах» [6, с. 3].

Во время тренировочной деятельности, когда для получения максимальных результатов на соревнования тренеры начинают прибегать к чрезмерно увеличенным нагрузкам в тренировках, это приводит к возникновению ряда патологических состояний у спортсмена.

Как отмечает Рябов В.П. «Установлено, что многие заболевания, выявляемые у профессиональных работников физической культуры и спорта после их ухода из большого спорта, были “заложены” еще в очень молодом возрасте. В большей степени

это касается лиц, имеющих спортивную квалификацию на уровне “мастер спорта” и выше» [3, с. 7].

Приспособление организма к нагрузкам во время спортивной деятельности, ведет к улучшению спортивных результатов, но развитые тренированностью системы организма никуда не деваются после резкого завершения спортивной карьеры. Такие резкие изменения, могут неблагоприятно сказаться на разных структурах организма и иметь последствия. Например, человек, занимающийся с отягощениями, увеличивает свою мышечную массу путем постоянных тренировок, следовательно, при резкой отмене тренировок мышечная масса остается и создает лишние напряжения для различных структур организма, что может привести к травмам. Его увеличенная масса тела, без подкрепления тренировочным процессом начнет плавно перетекать в жировую в связи с тем, что привычки и потребности остались, как во время тренировочной деятельности, а привычная организму нагрузка уже не применяется. Это все приводит к разного рода патологиям после завершения спортивной карьеры.

Такие последствия приводят к лишней нагрузке на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, в связи с этим частота заболеваний у спортсменов выше, чем у обычного населения.

Избежать таких проблем, можно путем внедрения мероприятий, включающих в себя тренировочные программы, которые позволяют спортсмену постепенно снижать нагрузки и формировать новые привычки, которые адаптируют организм спортсмена к обычной повседневной жизни.

Заключение. К сожалению, в настоящий момент вопросу восстановления после спортивной карьеры уделяется недостаточное внимания. Комплексы, включающие в себя тренировочные программы должны составляться тренерами индивидуально. Важным фактором является, что это работа должна проделываться сразу по завершению спортивной деятельности спортсмена. Тут важным свойством является человеческий фактор, потому что как отмечалось ранее спортсмену и организации, за которую спортсмен выступал, он больше не нужен. Следовательно, мероприятия по восстановлению после спортивной карьеры должны быть обязательно включены в тренировочный план или спортсменов нужно направлять в стороннюю структуру, в которой будут в состоянии адаптировать спортсмена к обычной жизни. Подчеркнув все вышеизложенное, хочется отметить, что вопрос восстановления после спортивной карьеры требует более детального рассмотрения и остается актуальным.

Литература

1. Барабанщикова, В. В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2 (18). – С. 3–12. – DOI 10.11621/npj.2015.0201

2. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Дошкольная педагогика и психология»; «Педагогика и методика дошкольного образования» / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 416 с. – ISBN 9785769537424.

3. Вулах, М. Г. Организационно-правовые проблемы социально-медицинского обеспечения спортсменов-профессионалов // Вестник Саратовской государственной юридической академии. – 2012. – № 4 (86). – С. 208–212.

4. Даниленко, Т. А. социально – педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры к условиям гражданского общества // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 26–28.

5. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3.

6. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н. А. Фудин, В. М. Еськов, О. Е. Филатова [и др.]. // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – № 1. – С. 2-1. – URL: http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2015-1/5063.pdf (дата обращения: 19.01.2015).

УДК 796.332

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ

***Савинский Г.И.**, студент; **Привалов А.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, **Рооп А.А.**, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данном исследовании выявлена тенденция к увеличению среднего роста команд-участниц финальных турниров чемпионатов мира по пляжному футболу с 2009 по 2019 год. Кроме того, было установлено достоверное преимущество в росте команд, прошедших в четвертьфинал над командами закончивших свое выступление после группового этапа. Результаты исследования позволяют дать практические рекомендации по комплектованию команд в пляжном футболе.

Ключевые слова: пляжный футбол, антропометрические показатели, соревновательная деятельность, чемпионаты мира.

Введение. В спортивных играх эффективность игровых действий в процессе матча во многом обусловлена морфологическими характеристиками такими, как длинна и масса тела, которые определяют систему игры команды в целом и отдельно взятого игрового звена [5]. В пляжном футболе, как и во всех игровых видах спорта, существует разделение игроков по амплуа, которые чаще всего определяются габаритными характеристиками. От того на сколько игроки команды соответствуют модельным характеристикам предъявляемым видом спорта, будет зависеть успешность выступления команды в соревнованиях.

Цель исследования: определение антропометрических модельных характеристик игроков, способствующих эффективному решению технико-тактических задач игры и достижения высокого спортивного результата

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами были проанализированы заявочные листы команд-участниц чемпионатов мира с 2009 по 2019 годы. Всего было проанализировано 96 заявочных листов команд, в общей сложности были изучены антропометрические показатели 1152 спортсменов в возрасте от 15 до 46 лет. Статистическая обработка данных проводилась в программе «Origin61».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературных источников [1, 2, 3, 4] позволил сделать заключение о недостаточной изученности влияния антропометрических показателей на результат соревновательной деятельности в пляжном футболе. В таблице 1 представлены средние значения роста, всех команд, участниц чемпионатов мира по пляжному футболу в хронологическом порядке начиная в 2009 года.

На основе анализа содержания таблицы 1 была, выявлена тенденция к увеличению среднего роста команд участниц финальной стадии чемпионатов мира по пляжному футболу. С 2009 по 2013 год включительно средний рост игроков составлял 177 см. В 2015 году средний показатель роста увеличился до 179±6,7 см, однако, различия были недостоверны ($p>0,05$). Тенденция к увеличению среднего роста команд

сохранилась, и в последующие годы. Так, в 2017 средний рост игроков составил 179±7,5 см, а в 2019 179±7,8 см соответственно. В данном случае различия оказались достоверны, в сравнении с показателями 2009 и 2011 года ($p<0,05$). Этот факт, подтверждает наличие тенденции к увеличению среднего роста команд участниц финальной стадии чемпионата мира по пляжному футболу. На рисунке 1 представлена динамика изменений средних значений роста, команд участниц финальных турниров чемпионатов мира по пляжному футболу с 2009 по 2019 год.

Таблица 1 – Среднее значение роста, всех команд участниц чемпионатов мира с 2009 по 2019 год

Показатель	Год	2009 (n=192)	2011 (n=192)	2013 (n=192)	2015 (n=192)	2017 (n=192)	2019 (n=192)
	X± σ						
Рост (см)	X	177	177	177	179	179	179
	σ	7,0	7,5	7,7	6,7	7,5	7,8

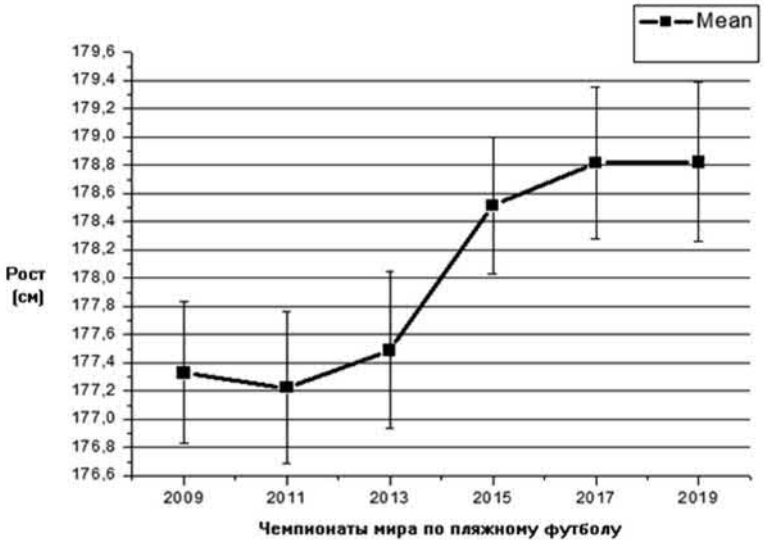

Рисунок – 1 Динамика изменений показателей среднего роста команд, участвующих в финальных турнирах чемпионата мира по пляжному футболу с 2009 по 2019 год

С целью определения степени влияния антропометрических показателей (роста) на результативность соревновательной деятельности команд, нами был проведен сравнительный анализ средних показателей роста команд, которые смогли выйти в ¼

финала, и тех команд, которые завершили свое выступление после групповой стадии. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели роста команд, прошедших в четвертьфинал (1/4) и завершивших свое выступление после группового этапа (ГЭ) чемпионатов мира по пляжному футболу

Год		2009 (n-192)		2011 (n-192)		2013 (n-192)		2015 (n-192)		2017 (n-192)		2019 (n-192)	
Стадия		¼	ГЭ	¼	ГЭ	¼	ГЭ	¼	ГЭ	¼	ГЭ	¼	ГЭ
Рост (см)	X	180	175	178	177	178	177	180	177	180	177	181	177
	σ	6,4	6,7	8,1	6,8	6,9	8,4	6,7	6,4	7,1	7,6	6,7	8,2
ρ		<0,001		>0,05		>0,05		<0,001		<0,01		<0,001	

Сравнение показателей среднего роста команд, завершивших свое выступление на групповой стадии, с командами, прошедшими в стадию четвертьфинала, показало, что команды, добившиеся положительного результата на групповом этапе, превосходят в росте команды, которым не удалось пройти в следующую стадию турнира. Так в 2009 году средний рост команд прошедших в ¼ финала, составил 180±6,4 см, а рост их соперников завершивших свое выступление на групповом этапе составил 175±6,7 см ($\rho<0,001$). Также уступали в росте команды, которые не смогли пройти в четвертьфинал турнира 2015 года. Показатели роста команд, не сумевших преодолеть групповой этап, составили 177±6,4 что, достоверно ($\rho<0,001$) меньше, показателей команд, прошедших в четвертьфинал 180±6,7 см. Достоверными ($\rho<0,01$) оказались различия среднего роста команд участниц чемпионата мира 2017 года, которые составили 180±7,1 см для команд прошедших в ¼ финала и 177±7,6 см для команд, завершивших свое выступление на групповой стадии. Чемпионат мира 2019 года не стал исключением и подтвердил, что успеха на групповом этапе добиваются более высокие команды. Статистически достоверными ($\rho<0,001$) оказались различия в показателях среднего роста между командами, прошедшими в четвертьфинал 181±6,7 см, и остальными командами, не сумевших выйти в следующую стадию турнира, чей средний рост составил 177±8,2 см соответственно.

Заключение. Результаты исследования указывают на наличие тенденции к увеличения среднего роста команд-участниц финальных турниров чемпионатов мира по пляжному футболу. Средние значения роста команд в 2009 году составляли 177±7,0 см, а в 2019 году увеличились до 179±7,8 см. Успешное выступление на групповом этапе команд игроки которых имели достоверное преимущество в росте над игроками команд которые выступили неудачно в 2009, 2015, 2017 и 2019 годах свидетельствует о

значительном влиянии антропометрических показателей (роста) на успешность выступления команды в пляжном футболе. Полученные результаты могут быть использованы как критерии отбора игроков, однако, для этого необходимо дальнейшие изучение антропометрических характеристик игроков различного амплуа и разработка модельных характеристик с определением степени их влияния на результативность соревновательной деятельности.

Литература

1. Особенности игровых действий с мячом высококвалифицированных спортсменов в пляжном футболе / Р. Ю. Василенко, Б. Г. Шиянов, С. П. Ковалев, А. П. Золотарев // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции. Краснодар, 10–23 февраля 2017 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2017. – С. 63–65.

2. Золотарев, А. П. Соотношение состава технико-тактических действий в игре вратарей в пляжном футболе / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, М. Р. Григорьян // Актуальные проблемы развития современного футбола: теория и методики спортивных тренировок, менеджмент и маркетинг : материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В. В. Кузина» и кафедры «Теория и методика Футбола». Москва, 22 апреля 2019 года / под общей редакцией О. В. Жуковой. – Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2019. – С. 71–79.

3. Взаимосвязь объективных параметров подготовленности вратаря и эффективности игровых действий / М. Ю. Нифонтов, А. В. Привалов, Р. Р. Мухамедзянов, Ю. Ю. Вишнякова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 92–93.

4. Системно-исторический анализ и тенденции развития пляжного футбола / А. А. Рооп, М. Ю. Нифонтов, Е. Н. Медведева, И. С. Канаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 438–444.

5. Хрусталев, Г. А. Теоретика-методологические основы моделирования соревновательной деятельности в спортивных играх : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Хрусталев Герман Александрович. – Тула, 2013. – 375 с.

УДК 796.56

АНАЛИЗ ПУЛЬСА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ ОШИБКИ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

***Савкина Е.Г.**, магистрант, **Озёров Г.Л.**, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данной статье проведен анализ ЧСС ориентировщиков во время предошибочного и безошибочного периода прохождения соревновательной дистанции. В качестве выборки были взяты данные с дистанций прошедших в 2021 Кубков Мира. Использовались данные с разных местностей, мужчин и женщин, что увеличивает внешнюю валидность исследования. Для анализа были рассчитаны средний относительный пульс (относительно max ЧСС и ЧСС на уровне ПАнО) в трех предошибочных периодов (5, 3 и 1 минута) для каждого спортсмена. Нулевая гипотеза утверждает, что в каждый предошибочный период средняя ЧСС не отличается от ЧСС в безошибочный период. Статистическая проверка гипотез с использование t-критерия Стьюдента не выявила статистически значимых различий в выборках. Таким образом мы можем говорить о подтверждении нулевой гипотезы и отсутствии влияния ЧСС на появление ошибок во время соревнований у спортсменов ориентировщиков.

Ключевые слова: ЧСС спортсменов ориентировщиков, спортивное ориентирование, ошибки в спортивном ориентировании.

Введение. Спортивные соревнования сочетает умственную и физическую нагрузку одновременно [1]. Результат в ориентировании определяет скорость бега, время, затраченное на выполнение технических приемов ориентирования, время, потерянное на ошибки и оптимальность выбранного пути.

Ошибки в ориентировании можно подразделить на технические и тактические. Также ошибки подразделяют в зависимости от времени их появления на ошибки «врабатывания» – в начале дистанции, «утомления» – в конце дистанции, и в середине дистанции [2].

Актуальность исследования заключается в том, что несмотря на большое количество научных работ по спортивному ориентированию, причина и природа

ошибок остается неизвестной. Существует несколько гипотез о причинах возникновения ошибок:

1. Казанцев С.А. Утверждает, что при увеличении энергозатрат на физическую работу происходит перераспределение обеспечения кислородом между участками мозга, отвечающими за физическую и умственную работу в пользу первых, вызывая умственное утомление [3]. Что в свою очередь ведет к ошибкам.

2. Повышение ЧСС влияет на интеллектуальную работоспособность ориентировщика. Установлено, что превышение ЧСС во время соревнований выше ЧСС АнП более чем на 10 ударов в минуту существенно снижает продуктивность интеллектуально-мыслительной деятельности и увеличивает вероятность технико-тактических ошибок [4].

3. Одной из причин, приводящих к ошибкам Ширинян А.А., Казанцев С.А. относят превышение оптимальной скорости бега.

4. Некоторые авторы также предполагают, что снижение уровня глюкозы в крови может являться причиной появления ошибок.

Принцип специфичности тренировочного процесса предполагает, что он должен соответствовать соревновательной деятельности, и основан на её анализе[3,4]. Не понимая механизмы возникновения ошибок, мы не можем тренировать их отсутствие.

Цель исследования: анализ ЧСС ориентировщиков как фактора, влияющего на появление технических ошибок.

Методы и организация исследования. В данной работе был проведен анализ ЧСС в различные временные интервалы перед ошибкой. Для этого были проанализированы электронные спортивные дневники Strava [6] и PolarFlow [5]. В статье рассмотрены данные ЧСС и GPS. В исследовании приняло участие 10 спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проявлением ошибки в ориентировании является отклонение от оптимальной траектории движения или неадекватное снижение скорости вплоть до полной остановки. При анализе GPS треков легко выявить ошибку (рисунок 1). Также используя технологии онлайн спортивных журналов, мы можем собирать данные ЧСС спортсменов, до ошибки и на протяжении всей дистанции.

В работе были проанализированы 10 записей различных спортсменов с прошедшего этапа Кубка Мира. Для анализа ЧСС перед ошибкой были выбраны одно, трех и пятиминутные интервалы до совершения ошибки. В качестве сравнительных

показателей использовалась средняя ЧСС на протяжении дистанции за вычетом периода врабатывания, и анализируемого интервала перед ошибкой. Пример анализа показан на рисунке 2.

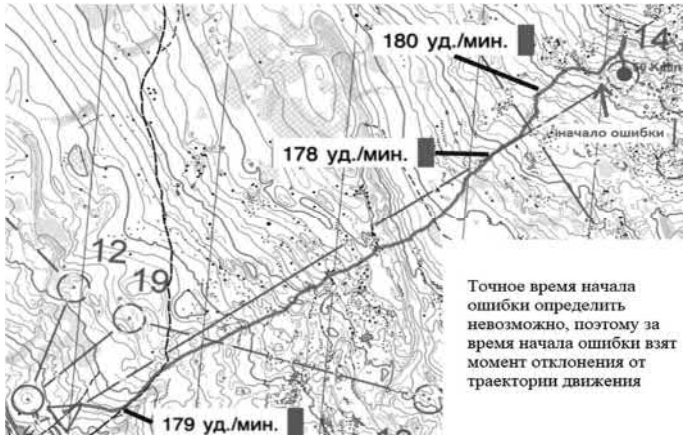

Рисунок 1 – Ошибка в районе взятия КП

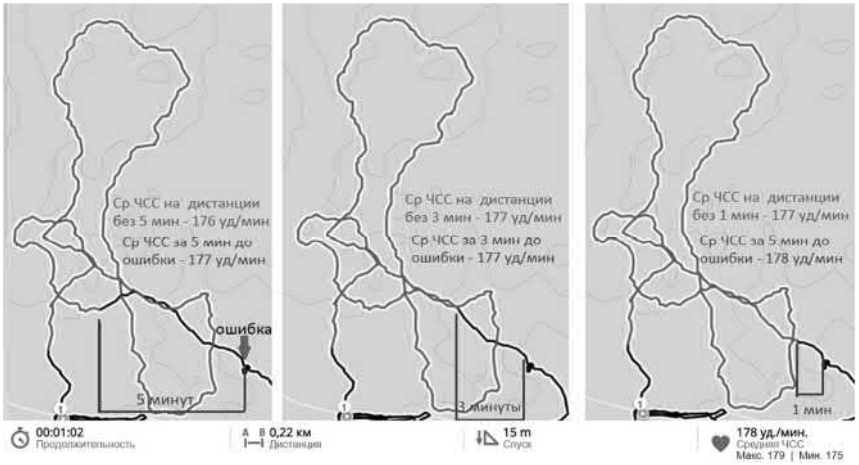

Рисунок 2 – Выделение 5-ти, 3-х и минутных интервалов до совершения ошибки на карте и нахождение средней ЧСС в минутный интервал перед совершением ошибки

Период врабатывания вычитался так, в начале дистанции спортсмен адаптируется к рельефу, карте и ее особенностям. В этой связи 47,3% ориентировщиков проходит начальную часть дистанции чуть медленнее [1].

После сбора всех данных был проведен анализ данных. Так как мы имеем дело с параметрическими данными, в независимых выборках, с нормальным распределением, то для оценки достоверности различий используется t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок (таблица 1).

Таблица 1 – Показания ЧСС в предошибочный и безошибочный период соревновательной дистанции (n=10)

	Средняя относительная ЧСС (%)					
	5 мин период		3 мин период		1 мин период	
	Отн, Max	Отн, ПАнО	Отн, Max	Отн, ПАнО	Отн, Max	Отн, ПАнО
безошибочный период (M±σ)	95± 1,6	99,3 ± 0,5	95 ± 1,6	99,3± 0,5	94,9 ± 1,7	99,2 ± 0,5
предошибочный период (M±σ)	95,5 ± 1,9	99,8 ± 0,98	95,5 ± 1,9	99,7 ± 1,1	95,5 ± 1,9	99,7 ± 1,3
p	P-value = 0,654119	P-value = 0,291421	P-value = 0,704769	P-value = 0,420513	P-value = 0,644257	P-value = 0,361975
	5 мин период		3 мин период		1 мин период	
	1 *	2**	1*	2**	1*	2**
Средняя абсолютная ЧСС (уд/мин) (M±σ)	173,9±1,1	174,8±1,2	173,9±1	174,7±1,5	173,7±1,1	174,7±1,6
Средняя max ЧСС 183,1± 1,9 (уд/мин) (M±σ) Средняя ЧСС на уровне ПАнО 175,2± 1,3 (уд/мин) (M±σ)						
Примечания: 1 * – безошибочный период 2 ** – предошибочный период						

Так как во всех проведенных проверках статистических гипотез P-value> 0,05, это значит, что в проанализированных нами выборках нет статистически значимых различий.

Заключение. Анализ полученных данных показал, что между средней относительной ЧСС (относительно max ЧСС и ЧСС на уровне ПАнО) в предошибочном и безошибочном периоде нет статистически значимых различий, т.е. ЧСС не влияет на совершение ошибок спортсменом ориентировщиком.

Таким образом, удалось исключить превышение пульса из списка возможных причин возникновения технических ошибок в спортивном ориентировании.

Литература

1. Казанцев, С. А. Интегральная подготовка спортсменов ориентировщиков : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Казанцев Сергей Александрович ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2005. – 232 с.

2. Казанцев, С. А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков // Азимут. – 2004. – № 1. – С. 57.

3. Казанцев, С. А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование / С. А. Казанцев ; Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. – 360 с.

5. Казанцев, С. А. Эргономика спортивного ориентирования : монография / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург : Репринт, 2007. – 149 с.

6. Polar Flow service : [сайт]. – URL: https://flow.polar.com (дата обращения: 05.09.2021).

7. Strava, Inc. : [сайт]. – URL: https://www.strava.com/ (дата обращения: 05.09.2021).

УДК 796.422.14

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЕТОМ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

***Семенова Д.А.**, магистрант; **Сухарева С.М.**, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Подготовка спортсменов высокой квалификации требует от тренера творческого подхода к тренировочному процессу. Одним из вариантов индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние дистанции является определение особенностей структуры физической и функциональной подготовленности спортсменов. Для достижения поставленной цели необходимо разработать модельные характеристики физической и функциональной

подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации и изучить их взаимосвязь с соревновательным результатом.

По результатам оценки физической и функциональной подготовленности бегуний на средние дистанции было выявлено, что с повышением спортивного мастерства в разной степени улучшаются все показатели в выбранных тестах. Корреляционный анализ между результатами тестирования и соревновательным результатом позволил выявить ведущие физические качества и функциональные системы, характерные для бегуний на средние дистанции различной квалификации.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, физическая и функциональная подготовленность, модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов.

Введение. Известный факт, что при подготовке высококвалифицированных спортсменов отдельное внимание уделяется индивидуализации тренировочного процесса [3]. Бег на средние дистанции, в сравнении с большинством других дисциплин легкой атлетики, отличается некой монотонностью и однообразием, именно поэтому поиск творческого подхода к построению тренировочного процесса бегунов является актуальным на сегодняшний день [1]. Одним из вариантов индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние дистанции является разработка модельных характеристик физической и функциональной подготовленности и изучение их взаимосвязи с соревновательным результатом. Интеграция полученных данных позволяет не только строить и корректировать тренировочный процесс с учетом индивидуальной подготовленности бегуна, но и эффективнее решать задачу повышения спортивной квалификации спортсмена.

Цель исследования: определить особенности структуры физической и функциональной подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, математические методы обработки экспериментальных данных. В исследовании принимали участие 22 бегуньи на средние дистанции различной квалификации: I спортивный разряд, КМС, МС. Для определения модельных характеристик физической подготовленности бегуний на средние дистанции участникам исследования было предложено выполнить следующие тесты: бег на 30 м и

бег на 200 м (скоростные способности), прыжок в длину с места и тройной прыжок с места (скоростно-силовые способности), тест Купера и бег на 1000 м (выносливость). Для оценки функциональной подготовленности использовались следующие показатели и пробы: Гарвардский степ-тест и проба Руфье (сердечно-сосудистая система), проба Штанге и жизненная емкость легких (дыхательная система). После проведения тестирования для выявления ведущих физических качеств и функциональных систем, определяющих соревновательный результат на различных этапах спортивной подготовки, были определены взаимосвязи между вышеперечисленными характеристиками и соревновательным результатом в беге на 800 метров.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа научно-методической литературы были определены ведущие физические качества и функциональные системы бегунов на средние дистанции. К первым относятся – скоростные способности, скоростно-силовые способности и выносливость, ко вторым – сердечно-сосудистая и дыхательная системы [2].

По результатам оценки физической подготовленности бегуний на средние дистанции можно утверждать, что с повышением спортивного мастерства в разной степени улучшаются все показатели в выбранных тестах (таблица 1). У кандидаток в мастера спорта в сравнении с «перворазрядницами» наблюдается достоверный прирост ($P < 0,05$) как в скоростных и скоростно-силовых способностях, так и в показателях выносливости. Причем значительный прирост характерен для бега на 30 метров сходу, бега на 200 метров, прыжка в длину с места и бега на 1000 метров, прирост составляет 4,8%, 5,9%, 5,2% и 4,2% соответственно. У мастеров спорта в сравнении с кандидатами достоверный прирост ($P < 0,05$) можно видеть в скоростных способностях и выносливости, достоверных различий в тестировании скоростно-силовых способностей не наблюдается ($P > 0,05$). В беге на 200 метров прирост составляет 3,7%, в тесте Купера – 4,3%, в беге на 1000 метров – 3,3%.

По результатам оценки функциональной подготовленности бегуний на средние дистанции можно утверждать, что с повышением спортивного мастерства состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем претерпевают достоверные ($P < 0,05$) положительные изменения (таблица 2). У кандидаток в мастера спорта в сравнении с «перворазрядницами» больший прирост наблюдается в пробе Руфье и пробе Штанге – 20% и 27,8% соответственно. Стоит отметить, что и у мастеров спорта в сравнении с кандидатами значительные улучшения можно видеть в тех же пробах – 33,3% и 15,9% соответственно.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации (n=22)

Тесты	1 разряд (X±Sx)	Прирост 1 разряд-КМС	КМС (X±Sx)	Прирост КМС-МС	МС (X±Sx)
Скоростные способности					
Бег на 30 м сходу (с)	3,98±0,04	4,8%**	3,79±0,03	1,8%	3,72±0,04
Бег на 200 м (с)	28,9±0,3	5,9%***	27,2±0,2	3,7%**	26,2±0,2
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину (см)	210±3	5,2%*	221±3	3,6%	229±2
Тройной прыжок (см)	623±5	3,2%*	643±5	2,2%	657±3
Выносливость					
Тест Купера (м)	3000±23	3,6%**	3109±8	4,3%***	3242±16
Бег на 1000 м (с)	191±1	4,2%***	180±1	3,3%**	174±1
Соревновательный результат					
Бег на 800 м (с)	142±1	5,6%***	134±1	6%***	126±1
Примечание: * – прирост достоверен, P <0,05; ** – прирост достоверен, P <0,01; *** – прирост достоверен, P <0,001					

Таблица 2 – Динамика функциональной подготовленности бегуний на средние дистанции различной квалификации (n=22)

Тесты	1 разряд (X±Sx)	Прирост 1 разряд-КМС	КМС (X±Sx)	Прирост КМС-МС	МС (X±Sx)
Сердечно-сосудистая система					
Гарвардский степ-тест	89±3	12,4%**	100±2	14%**	114±3
Проба Руфье	7,5±0,6	20%**	6,0±0,3	33,3%**	4,0±0,3
Дыхательная система					
Проба Штанге (с)	54±2	27,8%***	69±3	15,9%**	80±2
Спирометрия (мл)	2990±43	12%*	3350±92	11,6%**	3740±68
Примечание: * – прирост достоверен, P <0,05; ** – прирост достоверен, P <0,01; *** – прирост достоверен, P <0,001					

Корреляционный анализ между результатами тестирования и соревновательным результатом позволил выявить ведущие физические качества и функциональные системы, характерные для бегуний на средние дистанции различной квалификации (таблица 3). Так, соревновательный результат бегуний на средние дистанции, имеющих первый спортивный разряд, во многом определяют скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость. Стоит отметить, что уровень развития скоростных способностей и состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем «перворазрядниц» не взаимосвязаны с соревновательным результатом.

Иные результаты можно наблюдать у девушек, имеющих звание «кандидат в мастера спорта». Влияние на соревновательный результат на данном этапе спортивной подготовки так же оказывает уровень развития специальной выносливости, появляется

взаимосвязь со скоростными способностями и состоянием дыхательной системы, исчезает – со скоростно-силовыми способностями.

Рассматривая результаты мастеров спорта, можно отметить сохранение взаимосвязи с повышением спортивного мастерства между соревновательным результатом и уровнем развития скоростных способностей и специальной выносливости, появление взаимосвязи с общей выносливостью и состоянием сердечно-сосудистой системы, исчезновение – с дыхательной системой.

Таблица 3 – Корреляционный анализ между результатами тестирования и соревновательным результатов в беге на 800 метров (n=22)

Тесты	Бег на 800 м (r)		
	1 разряд	КМС	МС
Бег на 30 м сходу	–	–	–
Бег на 200 м	–	0,813*	0,981**
Прыжок в длину	0,871**	–	–
Тройной прыжок	0,807**	–	–
Тест Купера	0,845**	–	0,986**
Бег на 1000 м	0,887***	0,972***	0,997***
Гарвардский степ-тест	–	–	0,926*
Проба Руфье	–	–	0,908*
Проба Штанге	–	0,964*	–
Спирометрия	–	0,893*	–
Примечание: * – коэффициент корреляции достоверен, P <0,05; ** – коэффициент корреляции достоверен, P <0,01; *** – коэффициент корреляции достоверен, P <0,001			

Сопоставление результатов тестирования и корреляционного анализа позволяет определить основные задачи тренировочного процесса бегуний на средние дистанции различной квалификации. Бегуньям, имеющим первый взрослый разряд, необходимо отдавать предпочтение развитию скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. Кандидатам в мастера спорта следует уделять большее внимание развитию скоростных способностей, специальной выносливости и повышению функционального состояния дыхательной системы. Мастерам спорта рекомендуется повышать уровень скоростных способностей, общей и специальной выносливости, а также улучшать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Также стоит отметить, что бегуньям на средние дистанции независимо от квалификации для успешной соревновательной деятельности необходимо придерживаться средних значений уровня развития ведущих физических качеств и

функциональных систем, и с их учетом индивидуально планировать и корректировать тренировочный процесс.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют говорить о важности планирования тренировочного процесса высококвалифицированных бегуний на средние дистанции. С повышением спортивного мастерства влияние физической и функциональной подготовленности на соревновательный результат изменяется, из чего следует, что для эффективного построения и корректировки тренировочного процесса бегуний на средние дистанции различной квалификации необходимо знать не только индивидуальную подготовленность спортсмена, но и особенности структуры физической и функциональной подготовленности на различных этапах спортивной подготовки.

В будущем полученные результаты будут использованы для разработки индивидуального планирования тренировочного процесса бегуний на средние дистанции, имеющих звание «кандидат в мастера спорта».

Литература

1. Белякова, А. С. Модельные характеристики психомоторного и морфо-типологического статуса высококвалифицированных легкоатлеток / А. С. Белякова, И. Ю. Горская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. − 2019. − № 11 (177). − С. 38–43.

2. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистанции / Ю. П. Кобякова, А. А. Баишев, Е. В. Черкашина, С. И. Шарина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. − 2019. − № 10 (176). − С. 165–169.

3. Подкорытова, Е. В. Основные понятия о моделях и модельных характеристиках спортсменов высокого класса // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 9-2 (97). – С. 190–197.

УДК 796.526

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У СКАЛОЛАЗОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОУЛДЕРИНГЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***Смирнова В.А.**, магистрант; **Скачков Ю.А.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики керлинга, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Скалолазание требует максимального развития всех основных качеств: быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Гибкость является одним из значимых факторов в скалолазании, особенно в таких видах скалолазания как трудность и боулдеринг. От спортсмена требуется совершать движения с большой амплитудой, максимально прижимаясь к профилю трассы, что требует значительной выворотности тазобедренных суставов.

Остро встает вопрос о методике подготовке скалолазов. Одним из главных качеств в скалолазании для прохождения трассы является – гибкость.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математическая обработка данных.

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что разработанный комплекс показал эффективность при развитии гибкости у скалолазов в группе спортивного совершенствования. Статистически достоверно проверено, что в экспериментальной группе подвижность в тазобедренном суставе в среднем увеличилась на 11,5% в выпаде вперед, в наклоне вперед – на 7,3%, в шпагате – на 6,1% при ($p<0,05$), в контрольной группе гибкость также выросла, но очень незначительно.

Ключевые слова: боулдеринг, скалолазание, гибкость, выворотность, скалолаз, спортивное совершенствование.

Введение. Актуальность данной темы состоит в том, что развитие физических способностей напрямую влияет на достижения в спортивном скалолазании. Этот вид спорта требует максимального развития всех основных качеств: быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость [1, 2]. Гибкость является одним из значимых факторов в скалолазании, особенно в таких видах скалолазания как трудность и боулдеринг [5].

Сложность рельефа требует от спортсмена совершать движения с большой амплитудой, максимально прижимаясь к профилю трассы, что требует значительной выворотности тазобедренных суставов [4].

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс, направленный на развитие гибкости у скалолазов в тренировочной группе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс упражнений, направленный на увеличение подвижности в тазобедренном суставе;

2. Проверить и оценить эффективность разработанного комплекса.

Методы и организация исследования.

1. Анализ литературных источников.

2. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня гибкости у скалолазов. Тестирование состояло из предварительного контроля и итогового. На контрольном этапе выявлялся исходный уровень занимающихся с помощью специальных тестов на гибкость [6].

Результаты фиксировались в таблицу. Полученные данные явились основанием для разработки комплекса упражнений, направленного на повышение уровня гибкости у скалолазов группы спортивного совершенствования. На итоговом этапе проводились то же контрольные испытание. Полученные результаты подвергались математической обработке.

3. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса на улучшение гибкости и увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Эксперимент предполагал сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной. Контрольная группа тренировалась по методике, предложенной в федеральном стандарте спортивного скалолазания, а экспериментальная группа тренировалась с использованием предложенного нами комплекса упражнений на увеличение подвижности в тазобедренном суставе.

4. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью приложения MicrosoftOffice – Excel 2010 года. Для статистической проверки достоверности различий между двумя зависимыми выборками был применен t-критерий Стьюдента [3].

Разработанный комплекс включал 5 упражнений: «лягушка», махи ногой в сторону, «лягушка» на животе, полушпагат поперечный, поперечный шпагат.

Особенностью реализуемого нами комплекса было использование упражнений с увеличением выворотности в тазобедренном суставе.

Исследование данной работы проходило на территории СДЮШОР **«Балтийский берег»** по адресу: СПб, ул. Черняховского, д.49 а.

В эксперименте приняло участие 10 скалолазов обучающиеся в группе спортивного совершенствования. Для эксперимента занимающиеся были разделены на две группы в случайном порядке: 5 занимающихся составили контрольную группу (КГ); они занимались по стандартной программе школы, без внесения коррективов, и 5 – экспериментальную (ЭГ), в тренировочный процесс, который был включен разработанный методический комплекс. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут в обеих группах. Эксперимент длился два месяца с апреля по май 2021.

Результаты исследования и их обсуждение. На начало эксперимента результаты не имели существенных различий в обеих группах (таблица 1). После эксперимента разница между экспериментальной и контрольной группой стала статистически достоверно выше (таблица 1, рисунки 1, 2).

Таблица 1 – Результаты расчета статистических данных по критерию Стьюдента в обеих группах до начала эксперимента и после

	Выпад вперед (см)	Наклон вперед (см)	Шпагат (в градусах)	Статистический вывод
КГ до	14,8±1,2	70±1,7	134,8±4	P> 0,05
ЭГ до	14,8±0,8	71,2±1,7	146,2±4,4	
КГ после	15,4±1,7	72,4±1,2	144,4±1,9	P<0,05
ЭГ после	16,5±0,8	76,4±1,3	155,2±1,3	

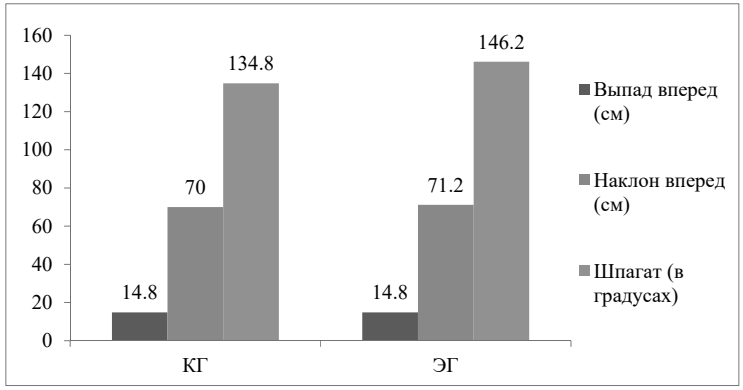

Рисунок 1 – Средние значения показателей тестирования в КГ и ЭГ до эксперимента

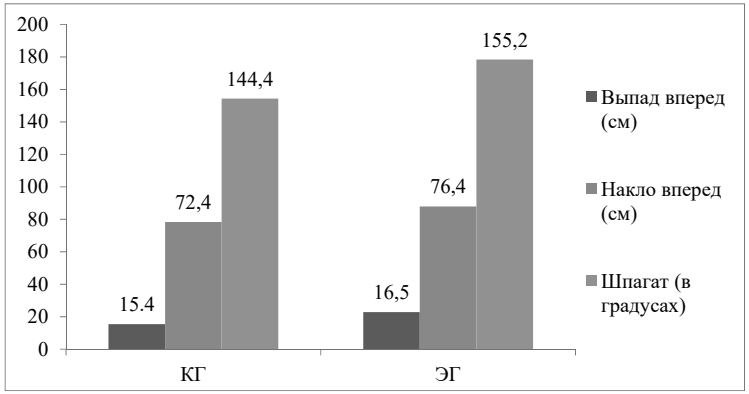

Рисунок 2 – Средние значения показателей нормативов КГ и ЭГ после эксперимента

Заключение. В результате педагогического эксперимента было выявлено, что разработанный комплекс показал эффективность при развитии гибкости у скалолазов в группе спортивного совершенствования. Статистически достоверно проверено, что в экспериментальной группе подвижность в тазобедренном суставе в среднем увеличилась на 11,5% в выпаде вперед, в наклоне вперед – на 7,3%, в шпагате – на 6,1% при ($p<0,05$), в контрольной группе гибкость также выросла, но очень незначительно.

Литература

1. Аппенянский, А. И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А. И. Аппенянский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 194 с.

2. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – Москва : Здоровье, 2011. – 148 с.

3. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. – Москва : Человек, 2015. – 288 с.

4. Грушевская, Н. В. Туристская педагогика / И. В. Грушевская, Ю. С. Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 45–48.

5. Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. – Томск : Томский гос. ун-т, 2013. – 192 с.

6. Чинкин, А. С. Физиология спорта / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с.

УДК 796.352

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ ПОЛНОГО СВИНГА В ГОЛЬФЕ

***Стрижак А.А.**, магистрант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация. Ритмо-темповая структура представляет собой важную составляющую биомеханики свинга в гольфе. Ритм и темп – взаимосвязанные аспекты, степень вариативности которых существенно влияет на качество выполнения двигательного действия и, следовательно, на точность выполнения поставленной задачи. Мы приходим к выводу, что вариативность данных параметров минимальна у профессиональных игроков, в чем проявляется кардинальное отличие от иных показателей движения звеньев кинематической цепи, вариативность которых часто имеет место и играет функциональную и компенсаторную роль. Таким образом, четко выверенная инвариативность временной модели свинга – это необходимая составляющая высококвалифицированного двигательного действия в гольфе.

Ключевые слова: биомеханика гольфа, свинг, ритмо-темповая структура, временной паттерн, кинематическая цепь.

Введение. Ритмо-темповая структура двигательного действия, включающего сложные пространственно-временные паттерны движения, ранее уже подвергалась изучению [1, 4]. Важность темпоральной координации двигательного действия также подчеркивалась в некоторых работах [18]. В то время, как количественные показатели темпа свинга изучаются столько же, сколько существует сама игра, его качественные показатели исследуются лишь несколько десятилетий [3].

Общая двигательная вариативность состоит как из функциональных изменений, присущих нелинейным системам, так и из ошибок нервно-мышечного аппарата. Некоторые аспекты движения нуждаются в стабильности в то время, как для иных допускается определенная степень вариативности [9].

Ритмо-темповая структура свинга представляет собой один из основных компонентов, необходимых для качественного выполнения ударов и, следовательно, их точности. Для чего в тренировочном процессе с успехом применяются метрономы [22]. При этом, влияние временных параметров, их вариативности и динамики в процессе осуществления свинга не изучены в полной мере.

Гольфисты, вне зависимости от гандикапа или пола, используют индивидуальные двигательные паттерны и определенное сочетание функциональной двигательной вариативности и двигательной неизменности с целью достижение стабильного результата [7, 13].

При выполнении свинга принимается в расчет время, темп и ритм [11, 12]. Время отражает модель организации последовательности достижения максимальных угловых скоростей задействованных сегментов тела [23]. Темп – время, необходимое от начала движения в позиции прицеливания (адресации) до момента попадания головки клюшки по мячу. Ритм – соотношение длительности замаха и разгона. Темп принципиально важен для качественного выполнения свинга, так как его изменения оказывают влияние на ритм [11, 12].

Цель исследования: выяснить, должна ли ритмо-темповая структура свинга быть наиболее скоординированной, то есть, иметь минимально возможную вариативность, так как специфика динамики движения в течение всего двигательного цикла диктует необходимость снижения вариативности, увеличения временной точности, выбора наилучшей пространственной траектории движения, его скорости и параметров ускорения. Предполагается, что ритм и темп двигательного действия могут быть скоординированы посредством различных управленческих стратегий, для чего требуется нервная адаптивность.

Методы и организация исследования. Методом исследования выступает всеобъемлющее изучение научных статей и экспериментов временных параметров гольф свинга, написанных и проведенных за последние годы учеными спортивной биомеханики по всему миру. Особое внимание уделяется их анализу и синтезу.

Результаты исследования и их обсуждение. На стабильность координационного паттерна двигательного действия в гольфе влияет координационная вариативность свинга. В этой связи приобретает особое значение темпоральная модель задействования сегментов тела, которая оптимальна для сложения пиковых угловых скоростей звеньев кинематической цепи и которая, в идеале, должна быть инвариативна, так как стабильность временных параметров свинга является ключевым для его эффективности [10, 17].

Природа возникновения ошибок в гольф свинге может иметь кинематический либо динамический характер. Так, нарушение темпа замаха ведет к появлению ошибок-следствий в фазе разгона клюшки и фазе контакта головки клюшки с мячом. В свою

очередь, ошибки при контакте с мячом во многом являются следствием замаха и разгона клюшки.

К ошибкам ритмо-темповой структуры можно отнести как замедленное, так и ускоренное его воспроизведение в фазах замаха или разгона. В обоих случаях происходит смещение скоростных параметров, ломается оптимальное соотношение мышечных усилий. Для стабильного воспроизведения ритмо-темповых характеристик гольф свинга необходима нервная адаптивность (пластичность), позволяющая координировать двигательное действие посредством различных стратегий [16]. Задача замаха состоит в создании правильной траектории движения головки клюшки и аккумуляции энергии посредством упругой деформации мышц корпуса [24]. Одним из факторов, определяющих временные параметры свинга, является динамика центра масс в фазе замаха и разгона клюшки.

Время разгона клюшки при полном свинге до момента попадания по мячу занимает 0,25-0,30 сек., зависит от качества подготовительных действий, характера проявления двигательных усилий, уровня технического мастерства, антропометрических и физических качеств игрока.

Может показаться, что полный гольф свинг профессиональных игроков осуществляется плавно и без видимых усилий, даже несмотря на то, что скорость головки клюшки способна достигать 180 км/ч. Профессионалы признают, что временные параметры свинга являются ключом к их успеху. Они подчеркивают важность обретения своего индивидуального ритма, некоторые из них называют правильные ощущения «маслянистыми», подчеркивая важность плавности при осуществлении свинга. Никто из авторитетных профессиональных тренеров не призывает осуществлять свинг как можно быстрее. Напротив, они советуют его «замедлять», руководствуясь девизом: «еще никто никогда не свинговал слишком медленно» [19]. Причина этого кроется в большей точности движения при его осуществлении не с максимальным усилием, при котором наблюдается снижение уровня нервно-мышечного контроля двигательного действия.

Эластичность двигательной системы, активная или пассивная, совместно с инерционным компонентом кинематической цепи, является первоочередным фактором, определяющим темп гольф свинга [8].

Темп профессиональных игроков существенно выше, чем в среднем у любителей, и он не меняется в зависимости от дальности удара и длины клюшки, если мы говорим о клюшках, предназначенных для игры на дистанции более 80 метров.

Таковые игроки имеют приблизительно одинаковые ритм и темп свинга, минимальную их вариативность от попытки к попытке, относительную нечувствительность к длине и типу клюшки.

Временные параметры свинга зависят от инерции при вращении звеньев кинематической цепи, а также их эластичных свойств, образующих систему, представляемую как простой гармонический осциллятор, для которого требуется наличие массы и механизма упругой деформации, то есть возвратной силы. Масса формируется проксимально-дистальной цепью частей тела игрока: ногами, корпусом, руками. Растягивание и сжатие механизма упругой деформации происходит за счет эластичности биомеханической системы, врожденных и приобретенных двигательных способностей, поэтому она играет ключевую роль в определении темпа свинга [8].

Разгон клюшки начинается в точке максимального растяжения биомеханических структур: направление прилагаемых усилий приобретает противоположный характер, что способствует перемещению тела в исходное положение. Также, продолжительность замаха не зависит от предполагаемой дальности удара или крутящего момента, скорее, она связана с резонансной частотой биомеханической системы [8].

Нелинейность аккумуляции энергии усложняет анализ биомеханической природы темпорального паттерна свинга. Предполагается, что должно испытываться замедление одновременно с увеличением прилагаемой мощности. Время замаха относительно нечувствительно к крутящему моменту и, следовательно, к протяженности замаха [8].

Профессиональные игроки словно обладают «встроенными» биомеханическими часами. Считается, что ритмо-темповая структура свинга у каждого гольфиста индивидуальна и формируется естественным образом. У кого-то ритм более быстрый, у кого-то – менее. Однако, как минимум, последние 50 лет, лучшие гольфисты мира свинговали со стандартным, аналогичным ритмом, который был назван «соревновательным», так как более 95% выступающих профессионалов придерживаются этой временной модели. А именно, соотношение времени замаха и разгона равняется 3 к 1 [19]. При этом, высокая скорость движения не противоречит его плавности (текучести).

Время замаха у разных профессиональных гольфистов составляет 0.70–0.90 сек. Общее время от момента начала движения клюшки в позиции прицеливания (адресации) до момента контакта головки клюшки с мячом составляет 0,93-1,20 сек. [19].

То же соотношение выявлено в ином эксперименте: 2,5– 3,5 к 1, то есть, в среднем 3,0. Установлено, что профессиональные игроки показывают очень малую дисперсию данных параметров, то есть, их свинги обладают высокой степенью стабильности при высокой скорости выполнения [8].

Средняя длительность замаха в выборке из 72 гольфистов составила 0.88 сек., а время разгона – 0,3 сек. [2]. Более «длинные» клюшки показывают большую дисперсию ритма [2,15]. Что, очевидно, связанно с необходимостью достижения значительного момента при попадании по мячу для придания ему большей скорости и, следовательно, дальности полета.

Общее время полного свинга равняется 1,1-1,2 сек. для драйвера, 7-айрона и вейджа [20].

Не найдено существенных отличий временной модели при использовании драйвера, 5-айрона и вейджа: 1,08-1,09 сек. [24].

Аналогично: среднее время замаха – 0,88 сек., разгона – 0,3 сек. [25].

Также, 2,94– 3,09 – ритм осуществления полного свинга для трех разных клюшек [5,6]. Схожие результаты выявил иной эксперимент [14].

Было проведено сравнение трехмерной кинематики движения трех клюшек (драйвер, 6-айрон, 9-айрон) и установлена высокая степень идентичности биомеханических паттернов R> 0,861 [21].

Заключение. Показателем технического мастерства гольфиста является надежность тактико-технических действий, в данном случае, полного свинга в режиме 80-100% от максимальной мощности. Чем совершеннее ритмо-темповая структура свинга, тем эффективнее реализация двигательного навыка, тем надежнее выступление в условиях высокой конкуренции, психологического давления, физического утомления, поэтому ее стабильность является одним из основных критериев уровня мастерства гольфиста. Ее качество сопряжено с отработкой ритма, темпа, скорости движения звеньев кинематической цепи, динамики ускорения, временным лагом между замахом и разгоном в верхней точке положения клюшки.

Мы видим, что ритмо-темповую структуру полного свинга профессиональных гольфистов характеризуют: точный временной паттерн, выверенное соотношение продолжительности фаз двигательного действия, инвариативность временных параметров. Таким образом, гольф свинг должен иметь одну темпоральную модель вне зависимости от используемой клюшки (драйвер, вуды, гибриды, айроны 3-10).

Важным критерием мастерства выступает безупречное чувство ритма. Гольф свинг включает в себя две составляющие: биомеханические и временные параметры, которые взаимозависимы и изменения в одних ведут к изменениям в иных. Зачастую, первым аспектам уделяется больше внимания, но не стоит недооценивать и вторые, так как именно их погрешности способны приводить к ошибкам кинетики и кинематики движения.

Всеобъемлющее понимание биомеханических аспектов ритмо-темповой структуры свинга, включая нелинейность биомеханической пружины, динамику крутящего момента и инерцию движения звеньев кинематической цепи, остается предметом дальнейшего исследования.

Литература

1. Buonomano, D. V. Population clocks: Motor timing with neural dynamics / D. V. Buonomano, R. Laje // Trends in Cognitive Sciences. – 2010. – № 14. – P. 520–527.

2. Analysis of swing tempo, swing rhythm, and functional swing plane slope in golf with a wearable inertial measurement unit sensor / M. Cheon, B. Khuyagbaatar, J-H. Yeom, Y. H. Kim // Journal of Mechanical Science and Technology. – 2020. – № 34 (7). – P. 3095–3101.

3. Cochran, A. Search for the Perfect Swing / A. Cochran, J. Stobbs. – Chicago : Triumph Books, 1999. – 256 p.

4. Derrick, T. R. Time series analysis: The cross correlation function / T. R. Derrick, J. M. Thomas // Innovative analyses of human movement. – 2004. – № 7. – P. 189–205.

5. Analysis of 3D kinematics concerning three different clubs in golf swing / C. I. Egret, O. Vincent, J. Weber, F. H. Dujardin, D. Chollet // International Journal of Sports Medicine. – 2003. – № 24 (6). – P. 465–470.

6. Kinematic analysis of the golf swing in men and women experienced golfers / C. I. Egret, B. Nicolle, F. H. Dujardin, J. Weber, D. Chollet // Int J Sports Med. – 2006. – № 27. – P. 463–467.

7. Glazier, P. Movement variability in the golf swing: Theoretical, methodological, and practical issues // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 2011. – № 82. – P. 157–161.

8. Grober, R. Towards a biomechanical understanding of tempo in the golf swing / R. Grober, J. Cholewicki // Science and golf V: Proceedings of the world scientific congress of golf. – 2008. – P. 74–81.

9. Serving up variability and stability / C. Handford, K. Davids, S. Bennett, K. Newell // Human Kinetics. – 2006. – P. 73–84.

10. Harbourne, R. T. Movement variability and the use of non-linear tools: Principles to guide physical therapist practice / R. T. Harbourne, N. Stergiou // Physical Therapy. – 2009. – № 89. – P. 267–282.

11. Jagacinski, R. J. Tempo, rhythm and aging in golf / R. J. Jagacinski, N. Greenberg, M. J. Liao // Journal of Motor Behavior. – 1997. – № 29 (2). – P. 159–173.

12. Jagacinski, R. J. Managing the rhythmic complexity of hitting a golf ball / R. J. Jagacinski, T. H. Kim, S. T. Lavender // Journal of Motor Behavior. – 2009. – № 41. – P. 469–477.

13. Jones, K. Movement and outcome variability of the golf swing of amateur golfers with driver and iron clubs : Thesis for PhD / K. Jones. – Birmingham, 2018. – 260 p.

14. Three-dimensional trunk kinematics in golf: between-club differences and relationships to clubhead speed / C. Joyce, A. Burnett, J. Cochrane, K. Ball // Sports Biomechanics. – 2013. – № 12. – P. 108–120.

15. Khuyagbaatar, B. Kinematic determinants of performance parameters during golf swing / B. Khuyagbaatar, T. Purevsuren, Y. H. Kim // Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part H: Journal of Engineering in Medicine. – 2019. – № 233 (5). – P. 554–561.

16. McGrew, K. S. The science behind interactive metronome: An integration of brain clock, temporal processing, brain network and neurocognitive research and theory / K. S. McGrew // The MindHubTM. – 2013. – № 1.1. – P. 1–43.

17. McHardy, A. Muscle activity during the golf swing / A. McHardy, H. Pollard // British Journal of Sports Medicine. – 2005. – № 39 (11). – P. 799–804.

18. Medina, J. The representation of time for motor learning / J. Medina, S. Carey, S. Lisberger // Neuron. – 2005. – № 45. – P. 157–167.

19. Novosel, J. Tour Tempo / J. Novosel, J. Garrity. – New-York : Doubleday Books, 2004. – 176 p.

20. Comparison of golf swing patterns in skilled female golfers among three different clubs / M. Nozawa, H. Hashimoto, M. Otsuka, S. Yoshioka, T. Isaka // 30th Annual Conference of Biomechanics in Sports. – Melbourne, 2012. – P. 155–158.

21. Three-dimensional kinematics observed between different clubs during the full golf swing / J. Sinclair, G. Currigan, D. J. Fewtrell, P. Taylor // Journal of Athletic Enhancement. – 2014. – № 3 (3). – doi:10.4172/2324-9080.1000147.

22. Sommer, M. Synchronized metronome training induces changes in the kinematic properties of the golf swing / M. Sommer, C. K. Hager, L. Rönnqvist // Sports Biomechanics. – 2014. – № 13 (1). – P. 1–16.

23. Elite golfers kinematic sequence in full-swing and partial-swing shots / F. Tinmark, J. Hellström, K. Halvorsen, A. Thorstensson // Sports Biomechanics. – 2010. – № 9 (4). – P. 236–244.

24. You, M. S. Analysis of biomechanical differences based on distance changes in connection with approach swings of tour-professional golfers / M. S. You, K. I. Lee // Korean Journal of Sport Biomechanics. – 2016. – № 26 (1). – P. 83–92.

25. Zheng, N. Kinematic analysis of swing in pro and amateur golfers / N. Zheng, S. W. Barrentine, G. S. Fleisig // International Journal of Sports Medicine. – 2008. – № 29 (6). – P. 487–493.

УДК 796.86

ВЛИЯНИЕ СЧЕТА В ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ НА ВЫБОР ПРИОРИТЕТНЫХ СРЕДСТВ ВЕДЕНИЯ БОЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ САБЛИСТАМИ

***Струтина Ю.В.**, магистрант; **Федоров В.Г.**, доктор педагогических наук, профессор,*
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Счет в фехтовальном поединке оказывает существенное влияние на спортсмена, что во многом предопределяет результат соревновательной деятельности. Как правило, в начале поединка фехтовальщик действует в своей манере и добивается текущего в соответствии со счетом результата. При определенных сбивающих факторах (ситуация, в которой один из фехтовальщиков уступает в счете (проигрывает) или до окончания поединка остается критически ограниченное количество ударов) спортсмен вынужден изменять привычную манеру ведения боя. Показано, что инстинктивно-защитные действия чаще приводят к негативному результату, а готовность выполнять фехтовальщиком преднамеренно – экспромтные действия повышает результативность соревновательной деятельности. Определены средства подготовки фехтовальщиков-саблистов к ведению поединка в зависимости от показателей текущего счета.

Ключевые слова: фехтование на саблях, счет в поединках, приоритетные средства ведения боя, результативность, техническая и тактическая подготовка.

Введение. Фехтование – это аристократический, удивительно красивый и изящный вид спорта, который имеет тысячелетнюю историю. На протяжении последнего десятилетия во всех видах оружия наблюдается активное расширение географии соревнований и участников, что способствует увеличению конкуренции между профессиональными спортсменами. Изменения в правилах ведения фехтовальных поединков, системы проведения соревнований и технологий судейства, предопределяет необходимость коррекции средств и методов специальной подготовки фехтовальщиков.

Многие выдающиеся победы или сенсационные поражения часто зависят от правильности и целесообразности выбора боевых действий [1]. При перевесе в счете одного из бойцов поведение в бою фехтовальщиков резко отличается по тактическому содержанию, так как одному спортсмену финальная команда "альт" несет поражение, а другому – победу.

Эффективность технико-тактической подготовки фехтовальщиков во многом детерминирована не только рациональным использованием средств и методов тренировки, но и соблюдением целесообразной последовательности освоения специализированных тактических умений, элементов единоборства в оптимальном соотношении между объемами их применения [2, 3].

Включение в учебно-тренировочный процесс необходимых упражнений позволяет частично нивелировать условно ошибочные действия саблистов в процессе фехтовальных поединков, способствует повышению результативности поединков на этапе спортивного совершенствования в фехтовании на саблях и обеспечивает осознанную коррекцию боевого арсенала фехтовальщиков.

Данная проблема в ходе подготовки высококвалифицированных спортсменов предопределяет целесообразность дальнейшей разработки и научного решения задачи совершенствования методики технико-тактической подготовки, что обусловливает актуальность темы исследования.

Исходя из вышесказанного, была определена цель исследования, заключающаяся в разработке методики ведения боевых действий высококвалифицированными фехтовальщиками-саблистами в соответствии с текущим счетом в соревновательном поединке.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы:

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогическое наблюдение;

3) эксперимент;

4) математическо-статистическая обработка данных.

Эксперимент организован на базе ДЮСШ «Спартак» в Санкт-Петербурге на отделении фехтования. Для педагогического эксперимента было сформировано 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 10 испытуемых в каждой. В эксперименте приняли участие спортсмены в возрасте 18–23 лет, из них 15 спортсменов имеют разряд КМС и 5 спортсменов – мастеров спорта, что предопределяет высокий уровень их спортивной квалификации.

Исследование включало в себя педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью фехтовальщиков-саблистов, основанное на применении наиболее эффективных разновидностей боевых действий с использованием специально подобранных упражнений [4], направленных на адекватного применения выбора спортсменами направления нападения в эпизодах с розыгрышем решающего удара.

Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанного комплекса упражнений при различных вариациях текущего счета фехтовального боя в индивидуальных уроках, контрольная группа – по традиционной программе.

Таблица 1 – Комплекс упражнений при различных вариациях текущего счета фехтовального боя в индивидуальных уроках

Счет боя	Средства ведения боя
10 – 12	Сохранение техники движений оружием (боевой стойки, выпада), быстроты выполнения действий на фоне усталости
10 – 13	Моделирование ситуаций с существенными зрительными помехами, в которых (неожиданно для ученика) чередовались действия в типовой технике и с умышленными нарушениями типовых параметров двигательных действий в ограниченное время
11 – 13	Ведение боев на ограниченное число (1-3) ударов или в ограниченное время
12 – 14	Бои с критическим счётом с разницей в два очка (12:14)
13 – 14	Ведение поединка вблизи «границы», на линии предупреждения о «границе» на 1 удар по очереди
14 – 14	Выполнение различных боевых действий в условиях соревновательного противодействия со стороны тренера

Данные результатов исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных фехтовальщиков в контрольной и экспериментальной группах, полученные в ходе педагогического эксперимента, приведены в таблице 2, 3.

Таблица 2 – Показатели динамики в ходе педагогического эксперимента с применением главных средств боя саблистами контрольной группы

Действия	Показатели применения	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)	Достоверность различий (p)
Атака	Объем	46,0±0,4	47,2±0,4	p>0,05
	Результативность	63,4±0,5	64,1±0,4	p>0,05
	КТА	58,2±0,4	58,8±0,4	p>0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	83,2±0,4	84,0±0,4	p>0,05
Контратаки	Объем	18,8±0,2	17,9±0,2	p>0,05
	Результативность	25,4±0,3	26,6±0,3	p<0,05
	КТА	44,3±0,3	45,8±0,3	p>0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	86,1±0,4	81,8±0,4	p<0,05
Защиты	Объем	23,4±0,3	22,7±0,3	p>0,05
	Результативность	33,0±0,6	34,5±0,6	p>0,05
	КТА	60,8±0,5	61,6±0,5	p>0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	83,3±0,4	84,9±0,4	p>0,05

Таблица 3 – Динамика показателей применения главных средств ведения боя фехтовальщиками – саблистами в экспериментальной группе

Действия	Показатели применения	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)	Достоверность различий (p)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Атака	Объем	45,8±0,4	46,3±0,4	p<0,05
	Результативность	63,6±0,5	68,3±0,6	p<0,05
	КТА	58,2±0,4	61,9±0,4	p<0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	83,6±0,4	73,2±0,3	p<0,05
Контратаки	Объем	18,6±0,2	20,0±0,2	p>0,05
	Результативность	25,4±0,3	28,4±0,4	p<0,05
	КТА	44,3±0,3	48,9±0,4	p<0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	86,1±0,4	73,2±0,3	p<0,05

1	2	3	4	5
Защиты	Объем	23,6±0,3	21,9±0,3	p>0,05
	Результативность	33,0±0,6	38,5±0,6	p<0,05
	КТА	60,8±0,5	68,3±0,5	p<0,05
	Превалирующая ошибка в экстремальной ситуации боя	82,9±0,4	77,9±0,4	p<0,05

В контрольной группе исследуемые характеристики боевой деятельности за время проведения эксперимента практически не изменились. Частично полученные данные можно объяснить тем, что для спортсменов не создавались достаточно напряженные, граничащие с экстремальными условия ведения фехтовального боя. Это, безусловно, проявлялось в процессе соревновательных поединков.

Из таблицы 3 видно, что изменение объемов и результативности в процессе фехтовальных поединков имеют достоверные различия (p<0,05).

Это обусловлено тем, что применение экспериментальной программы в индивидуальных уроках ситуаций соревновательного боя с акцентированным обучением адекватному использованию боевых действий с учетом текущего счета боя, улучшили такие показатели боевой деятельности, как результативность атак, контратак и защит, коэффициентов тактической адекватности каждого из этих показателей, а также снижения частоты типичных ошибок при их выполнении в сложных динамично изменяющихся условиях фехтовального боя.

Заключение:

1. В процессе исследования установлено, что влияние счета оказывает непосредственное воздействие на фехтовальщиков – саблистов, что предопределяет необходимость коррекции используемых спортсменами главных средств ведения боя в зависимости от счета в поединке.

2. Используемые средства должны способствовать преимущественному использованию преднамеренно – экспромтных действий, что повышает эффективность ведения фехтовального боя в сочетании соревновательной атмосферы с неограниченной возможностью использования различных средств при разнохарактерных вариантах реализации боевых действий, а не защитным вариативным действиям инстинктивного характера, что чаще приводит к негативному результату.

Литература

1. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов : метод. пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2009. – 64 с.

2. Аркадьев, В. А. Тактика в фехтовании : учеб. пособие / В. А. Аркадьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 184 с.

3. Тышлер, Д. А. Методы технико-тактического совершенствования в фехтовании / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 27–28.

4. Теория и практика спортивного фехтования : учебное пособие / Г. Б. Шустиков, В. Г. Федоров, А. В. Деев, Е. А. Нечаева. – Москва : Спорт, 2016. – 192 с.

УДК 796.015.572

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОГО КОМПОНЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ ГИРЕВИКОВ-ЦИКЛИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ СВЫШЕ 85 КГ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***Тавлиханова О.Р.**, студент; **Громов В.А.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития общей выносливости в гиревом спорте. Авторы провели исследование, в котором участвовали 18 спортсменов, разделенных на 2 группы. Спортсменам из экспериментальной группы в программу тренировок добавлены занятия в бассейне. В ходе педагогического эксперимента были исследованы показатели максимального потребления кислорода и анаэробного порога и установлено, что использование средств и методов легкой атлетики и спортивного плавания в системе подготовки гиревиков тяжелых весовых категорий положительно влияет на уровень развития аэробных возможностей.

Ключевые слова: гиревой спорт, толчок по длинному циклу, аэробная выносливость, максимальное потребление кислорода, порог анаэробного обмена, спортивное плавание, методика тренировки.

Введение. Толчок двух гирь по длинному циклу (ДЦ) – это одна из дисциплин гиревого спорта. Данное упражнение относится к аэробным циклическим упражнениям большой мощности, то есть энергообеспечение рабочих мышц происходит главным образом за счет окислительных процессов. Доля аэробного компонента энергопродукции составляет 60%, соответственно успешность выполнения этого соревновательного упражнения во многом зависит от функциональных возможностей кислородтранспортной системы и аэробных возможностей рабочих мышц, что и делает актуальной выбранную тему исследования.

Цель исследования: повышение эффективности процесса развития аэробной выносливости гиревиков-циклистов весовой категории свыше 85 кг на этапе спортивного совершенствования.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математической статистики. В педагогическом эксперименте приняли участие 18 гиревиков 21–29 лет, занимающихся в различных спортивных клубах Москвы и Московской области. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 8 человек, которые тренировались по разработанной нами программе. Контрольную группу (КГ) составили 10 спортсменов. Исследование проводилось с декабря 2020 года по сентябрь 2021.

Результаты исследования и их обсуждение. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма, главным критерием уровня развития которых являются показатели максимального потребления кислорода (МПК) и анаэробного порога (ПАНО). Для оценки эффективности нашей методики перед началом педагогического эксперимента и по его окончании были исследованы оба параметра. Расчет МПК проводился по формуле Карпмана: МПК = 2,2*PWC_{170} + 1070. Для определения PWC_{170} спортсмены последовательно выполняли на велоэргометре две нагрузки, разделенные трехминутным интервалом. Мощность первой нагрузки – 900 кГм/мин, мощность второй нагрузки была взята из таблицы рекомендованных значений с учетом ЧСС в конце первой нагрузки. После тестирования были рассчитаны относительные величины МПК и PWC_{170} с учетом массы спортсменов. Чтобы определить ПАНО был проведен тест Конкони и найдена точка отклонения (ЧСС отклонения), которая, как известно, соответствует порогу анаэробного обмена. Также в ходе педагогического эксперимента было оценено выполнение толчка двух гирь (24 кг) по длинному циклу за 10 минут.

В таблице 1 представлены результаты тестирования перед началом педагогического эксперимента. Анализ полученных данных показал, что статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами нет, а уровень физической работоспособности соответствует средним значениям для спортсменов, тренирующихся на выносливость и находящихся на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 1 – Тестирование до педагогического эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ		КГ		t-кр Ст.	p
	X	σ	X	σ		
$PWC_{170,}$ кгм/мин/кг	17.29	1,8	17.36	1,5	0,1	≥0,05
МПК, мл/мин/кг	49,8	3,8	50,02	3,5	0,1	≥0,05
ЧСС отклонения, уд/мин	168,9	2,5	168,8	1,8	0,1	≥0,05
ДЦ (24 кг), количество раз за 10 минут	69,1	1,8	71,8	3,4	1,9	≥0,05

«На мощность аэробного энергообразования большое влияние оказывает скорость доставки кислорода к мышцам и его утилизации в них при участии дыхательных ферментов митохондрий. Скорость транспорта кислорода может быть увеличена за счет повышения диффузной способности легких, развития капиллярной сети в мышцах, способности эритроцитов связывать кислород, повышения концентрации миоглобина и др.» [1, с. 149]. На этапе спортивного совершенствования лимитирующим фактором в доставке кислорода к работающим мышцам является сердечная производительность (в отличии от спортсменов высокого класса, у которых лимитирующим фактором является возможность эффективной утилизации кислорода в митохондриях), что и обусловило выбор физических упражнений для включения их в тренировочную программу: плавание и бег.

Занятия в бассейне, помимо развития общей выносливости, решали несколько дополнительных задач: тренировка дыхательных мышц, восстановление после тяжелой нагрузки, развитие подвижности суставов. Также учитывался тот факт, что за счет нахождения в состоянии гидростатической невесомости происходит разгрузка опорно-двигательного аппарата спортсмена, что особенно актуально для тяжелых весовых категорий.

Всем испытуемым было предложено самостоятельно выбрать способ плавания. Один спортсмен из КГ предпочел брасс, остальные 17 участников эксперимента выбрали кроль на груди. Беговые тренировки на общеподготовительном этапе

проводились в фитнес-центрах на беговой дорожке, в остальные периоды макроцикла в манеже и на стадионе.

Распределение аэробных нагрузок в разные периоды макроцикла представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение аэробных нагрузок в разные периоды макроцикла

	Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
	ОП этап	СП этап		
Бег	2 раза в неделю 10 км во 2 зоне нагрузки с постоянной скоростью	2 раза в неделю интервальный бег: 1 минута со скоростью 85% от максимума (ЧСС до 180), 3 минуты трусцой (ЧСС до 120–140 опускается), 10 кругов	1 раз в неделю равномерный бег 10 км в 1 зоне нагрузки	1 раз в неделю интервальный бег как на СП этапе
Плавание	1 раз в неделю интервальная тренировка: 15*100 метров с отдыхом 45 секунд между отрезками	1 раз в неделю 1500 метров с равномерной скоростью во 2 зоне нагрузки	1 раз в неделю 1000 метров равномерно в 1 зоне нагрузки (восстановительное плавание)	2 раза в неделю, как на СП этапе

Выбор методов тренировки зависел от общего объема и интенсивности нагрузки каждого периода макроцикла. В соревновательном периоде количество аэробных тренировок было уменьшено, а сами занятия носили восстановительный характер, что способствовало более легкой адаптации к соревновательным нагрузкам. В переходном периоде количество тренировок по плаванию было увеличено в связи с возможностью проведения занятий в открытых бассейнах, что позволило дополнительно использовать естественные факторы природы для закаливания.

Анализ научно-методической литературы показал, что важным условием эффективности выполнения толчка двух гирь по длинному циклу является согласование фаз техники упражнения с внешним дыханием, а также контроль глубины дыхания. Как правило, вдох во время работы с гирями короткий и неглубокий, а выдох более продолжительный и акцентированный. В воде благодаря гидростатическому давлению спортсмены получают большую нагрузку на грудную клетку при вдохе (приходится

преодолевать давление воды на тело) и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду (преодоление сопротивления воды), что способствует укреплению дыхательных мышц и в дальнейшем приводит к улучшению дыхания во время работы с гирями. Механизм положительного влияния плавания на органы дыхания также заключается в увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), потребления кислорода кровью [2].

Результаты тестирования спортсменов после педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Тестирование после педагогического эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ		КГ		t-кр Ст.	p
	X	σ	X	σ		
PWC_{170}, кгм/мин/кг	20,5	1,1	18,7	1,2	3,1	≤0,01
МПК, мл/мин/кг	57	2,8	53,09	2,8	2,8	<0,05
ЧСС отклонения, уд/мин	174	2,2	171,1	1,3	3,3	≤0,01
ДЦ (24 кг), количество раз за 10 минут	89,6	2,7	85	3,4	3	≤0,01

Анализируя данные 1 и 3 таблиц, можно отметить, что после педагогического эксперимента в ЭГ группе результаты выше, чем в КГ. Различия достоверны по всем исследуемым параметрам. В соревновательном упражнении большая часть спортсменов из ЭГ группы выполнили норматив 1 разряда. Итоговые результаты теста PWC_{170} свидетельствуют о повышении уровня физической работоспособности и об увеличении функциональных возможностей вегетативных систем организма (в ЭГ показатель увеличился на 18,6%, в КГ на 7,7%). Увеличение показателей максимального потребления кислорода говорит о повышение эффективности транспортировки и использования кислорода мышцами (в ЭГ на 14,5%, в КГ на 6,1%). Сдвиг точки отклонения в сторону большей ЧСС является показателем повышения порога анаэробного обмена.

Заключение:

1. Основываясь на специфике гиревого спорта, показателях аэробных возможностей спортсменов, участвующих в эксперименте и данных о влиянии спортивного плавания на организм, нами была усовершенствована программа тренировок гиревиков тяжелых весовых категорий, направленная на развитие общей выносливости. Использование средств и методов легкой атлетики и спортивного плавания в экспериментальной программе зависит от периода макроцикла. На общеподготовительном этапе рекомендуется 2 раза в неделю бег 10 км в равномерном

темпе во 2 зоне нагрузки, а также 1 интервальная тренировка в бассейне. На специально-подготовительном этапе беговые тренировки необходимо проводить 2 раза в неделю по методу повторного интервального упражнения, длительность рабочей фазы – 1 минута, интервал отдыха – 3 минуты. Занятия в бассейне проводятся 1 раз в неделю по методу равномерной тренировки – 1500 метров с равномерной скоростью во 2 зоне нагрузки. В соревновательный период количество аэробных тренировок уменьшается: 1 раз в неделю проводится восстановительное плавание (1000 м в 1 зоне нагрузки) и 1 раз в неделю равномерный бег 10 км в 1 зоне нагрузки. Переходный период характеризуется увеличением тренировок в бассейне: 2 раза в неделю 1500 метров с равномерной скоростью во 2 зоне нагрузки и 1 интервальная беговая тренировка как на специально-подготовительном этапе.

2. После педагогического эксперимента показатели МПК в ЭГ увеличились на 14,5%, в КГ на 6,1%. Сдвиг точки отклонения в сторону большей ЧСС в ЭГ больше, чем в КГ. Это позволяет нам сделать вывод, что использование средств и методов легкой атлетики и спортивного плавания положительно влияют на показатели максимального потребления кислорода (МПК) и анаэробного порога (ПАНО).

3. Результаты выполнения соревновательного упражнения в экспериментальной группе выросли на 29,7% (большая часть спортсменов из ЭГ группы выполнили норматив 1 разряда), в контрольной группе только на 18,4%. Также по результатам теста PWC_{170} после эксперимента видно, что в ЭГ физическая работоспособность выше, чем в КГ на 10%. Эти данные подтверждают эффективность нашей программы тренировок.

Литература

1. Общая биохимия и биохимия физических упражнений : учеб. пособие : в 2 ч. Ч. 2 / Волков Н. И., Мелихова М. А., Опойников В. И. и др. – Москва : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, 2015. – 291 с.

2. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, С. Н. Морозов [и др.]. – 2-е изд.. – Москва : Юрайт, 2018. – 344 с. – ISBN 9785534079395.

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

***Утеген Ж.Т.**, магистрант; **Испулова Р.Н.**, доктор педагогических наук, доцент,*
Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова, Казахстан, Уральск

Аннотация. В статье представлены особенности восстановления мышц: методы и советы по снятию усталости после тренировки. Предмет является одной из основных дисциплин в высшей школе, а также научной дисциплиной, основанной на результатах, полученных в ходе научно-исследовательской работы. В связи с этим основной целью дисциплины является предоставление образования и навыков для повышения уровня самопознания физиологических основ упражнений, что необходимо для управления физической культурой и спортом и функциональной подготовкой.

Регулярные физические нагрузки являются важным условием поддержания организма в хорошем состоянии и улучшения здоровья. Нагрузка заставляет использовать резервные запасы энергии для обеспечения нормальной работы организма во время тяжелых тренировок, так что после тренировки могут возникнуть мышечные боли, слабость, апатия, потеря мотивации. Правильный подход к тренировкам способствует получению хороших результатов и отсутствию мышечных болей. При занятиях физическими упражнениями должны соблюдаться самые главные условия: качественное питание, соблюдение правильного режима дня и применение дополнительных средств.

Ключевые слова: мышцы, нагрузка, упражнения, здоровье, организм, усталость.

Введение. Процесс утомления – это набор изменений, которые происходят во время выполнения физических нагрузок в различных органах, системах и во всем организме, что в конечном итоге делает невозможным продолжение занятий. Утомляемость характеризуется временным снижением трудоспособности, что проявляется субъективным ощущением утомляемости от работы. В состоянии истощения человек не может поддерживать необходимый уровень и (или) качество работы (техники) или вынужден отказаться от продолжения. Утомляемость – это состояние, вызванное работой и недостаточными процессами регенерации. Для него характерно снижение трудоспособности из-за нарушения регуляторных механизмов и систем, взаимодействия органов и чувства усталости. В процессе тренировок постарается не ослабить организм во время работы и защитить его, особенно от стресса.

Цель работы: теоретически обосновать эффективность методики по снятию усталости после тренировки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели в процессе исследования применялся анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Многочисленные исследования показывают, утомляемость связана со снижением силы и выносливости, снижением координации движений, увеличением расхода энергии при одной и той же работе, замедлением обработки информации, снижением сознания и отвлеченности и т.д. Критериями утомляемости являются изменения количественных и качественных показателей работы, а также физической активности во время работы или реакции на специальные тесты. Эффективный способ предотвратить утомление при любом виде работы – повысить мотивацию к работе и улучшить физическую форму. Усталость – это субъективное чувство утомления, проявляющееся сочетанием изменений физических, биохимических и психофизиологических функций, возникающих во время длительной или интенсивной работы [1].

Глубина утомления, вызванного одной и той же нагрузкой, зависит от уровня адаптации к конкретному виду работы и тренированности спортсмена, физического и психического состояния, уровня мотивации и нейропсихологического напряжения. При физическом труде, при упражнениях любой тяжести (интенсивности), а также при умственном труде степень утомления тем выше, чем ниже уровень общей физической подготовленности.

Причинами утомляемости могут быть многие физиологические изменения вегетативной системы, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Основное следствие таких изменений – снижение кислородтранспортных функций рабочего тела человека. Утомляемость также может быть вызвана изменениями в исполнительном аппарате, то есть самой работающей мышце. Здесь мышечная (периферическая) усталость или мышечное волокно является результатом изменений в самом сократительном аппарате, или в нервно-мышечном синапсе, или в системе электромеханической связи мышечных волокон. При любой из этих локализаций мышечная усталость проявляется снижением способности мышцы сокращаться.

Согласно теории коры головного мозга, которая в последние годы была предложена для объяснения утомления мышц человека, на утомляемость большое влияние оказывает состояние центральной нервной системы (эмоции, сенсорные раздражители, активный отдых, автоматические (привычные) движения, так далее.).

Это связано с тем, что центральные механизмы утомления закрываются на уровне коры головного мозга. Динамика работоспособности при утомлении связана с тормозными элементами анализатора движения. В начале работы нарастающие импульсы обновляют центр анализатора движения, увеличивая его мощность. По А.А. Ухтомскому, увеличивается питание (трофика) нервного центра, что называется ритмической тренировкой. На работе активируется восстановление, что ускоряет физиологический ритм действий.

После прекращения упражнений происходят негативные изменения в функциях физиологических систем, обеспечивающих выполнение упражнения. Весь набор изменений в этот период основан на концепции выздоровления. В период восстановления выводятся продукты рабочего метаболизма и восполняются запасы энергии, пластические (структурные) вещества (белки и др.) И ферменты, потерянные при мышечной деятельности, т.е. восстанавливается восстановленный гомеостаз. Но выздоровление – это не просто процесс возвращения тела в прежнее состояние. На этом этапе происходят изменения, повышающие работоспособность организма, то есть эффективность тренировочного эффекта [2].

Восстановление услуг после прекращения работы. Как только он перестает работать, происходят различные изменения в работе различных физиологических систем. В период восстановления:

1. Быстрое выздоровление;
2. Медленное восстановление;
3. Суперкомпенсация (или «восстановление»);
4. Долгое (позднее) восстановление.

Эти этапы, их продолжительность и характер различаются для разных служб. Первые две фазы соответствуют периоду восстановления сниженной работоспособности в результате трудоемкой работы, третья фаза – периоду высокой работоспособности, четвертая – возвращению к нормальному (прежнему) уровню работоспособности.

Заключение. Принимая во внимание анализ научной литературы, общие закономерности восстановления услуг после работы, можно сделать следующие выводы:

Во-первых, скорость и продолжительность восстановления многих функциональных показателей напрямую связаны с работоспособностью: чем выше рабочая мощность, тем больше изменений происходит в процессе работы и

(соответственно) тем выше скорость восстановления. Это означает, что чем короче максимальная продолжительность упражнений, тем короче период восстановления. Например, после максимальной анаэробной работы многим службам на восстановление требуется несколько минут, а после длительной работы, например, несколько дней после марафона. Процесс первоначального восстановления многих функциональных показателей отражается в зеркале их изменения в период восстановления [3].

Во-вторых, восстановление разных сервисов происходит с разной скоростью, и некоторые фазы процесса восстановления идут в разных направлениях, поэтому они не достигают уровня покоя одновременно, то есть являются гетерохронными. Следовательно, завершение всего процесса восстановления не должно ограничиваться одним или даже несколькими показателями, а только более медленным возвратом на предыдущий (предыдущий) уровень.

В-третьих, в период восстановления после интенсивной работы большинство показателей, определяющих функции и работоспособность организма, могут не только выйти на прежний уровень работы, но и превзойти его, пройдя фазу «восстановления». Когда дело касается энергетических подложек, такая работа называется суперкомпенсацией, временным повышением по сравнению с предыдущим уровнем.

Литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Academia, 2017. – 136 с.

2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. – Москва : Юрайт, 2019. – 254 с.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. – Москва : Юнити, 2017. – 288 с.

УДК 796.82

МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ЮНОШЕЙ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АКРОБАТИКИ

***Федоров Г.П.**, магистрант; **Левицкий А.Г.**, доктор педагогических наук, профессор,*
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье изложены результаты экспериментальных исследований методики общей физической подготовки борцов юношей с использованием средств акробатики. Анализ и интерпретация этих результатов позволили установить эффективность данной методики, и установили возможность ее использования в группах тренировочного этапа.

Ключевые слова: акробатика, методика, борцы, юноши, физическая подготовка.

Введение. Большинство тренеров по различным видам единоборств отмечают, что для качественного процесса подготовки единоборцев высокого класса необходимо совершенствовать подходы к развитию их двигательных качеств. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательными навыками, необходимыми в спорте и трудовой деятельности [2].

В настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки спортсменов юношей (технико-тактическая, общая и специальная физическая) в греко-римской борьбе не имеет должного научного обоснования. Специальных научных исследований, посвященных изучению особенностей содержания тренировочного процесса в греко-римской борьбе весьма ограниченное количество, а имеющие отдельные методические работы выполнены, как правило, на взрослом контингенте. Это приводит к неадекватному использованию средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, ранней спортивной специализации, и как результат – к замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, большому отсеву занимающихся.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности борцов юношей греко-римского стиля на основе использования акробатических упражнений в методике общей физической подготовки.

Методы и организация исследования. В соответствии с поставленной целью нами были применены следующие методы: теоретический анализ литературы; тестирование; педагогический эксперимент.

Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе (сентябрь 2020 г.) проводился поиск литературы по проблеме исследования, была определена база исследования, которой стала ГБУ СШОР КШВСМ г. Санкт-Петербург. Была конкретизирована цель исследования, изучена методика развития физических качеств у борцов, определены методы и подобраны тесты, выявляющие уровень общей физической подготовленности у борцов юношей.

На втором этапе (октябрь 2020 г.) нами была разработана и включена в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля методика общей физической подготовки и использованием средств акробатики.

Так же на этом этапе исследования было проведено тестирование уровня общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля групп тренировочного этапа. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 14-15 лет.

Тестовые упражнения выполнялись в три дня в следующей очередности:

1 день – тест «Бег 30 м», тест «Подтягивание на высокой перекладине», тест «Бросок набивного мяча» (3 кг.)

2 день – тест «Прыжок в длину с места», тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», тест «Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке».

3 день – тест «Челночный бег (3 раза по 10 метров)», тест «Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд», тест «6-минутный бег».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что акробатические упражнения, как одно из главных средств гимнастики, являются наиболее эффективными средствами для воспитания практически всех физических качеств [1, 3]. Тем не менее, для того чтобы они носили разный характер воздействия необходимо вносить изменения в условия, дозировку и амплитуду их выполнения. В результате изменения этих условий, с помощью одного и того же упражнения могут решаться разные задачи.

При разработке методики физической подготовки детей, занимающихся греко-римской борьбой, основанной на использовании средств акробатики, мы применяли

следующие акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты без фазы полета, перевороты с фазой полета, лазанье по канату в два и в три приема, мост гимнастический, шпагат. Они, по мнению специалистов, существенно влияют на формирование техники упражнений в единоборствах, а также на приемы безопасного ведения поединков [4].

Первичное обследование показателей, отражающих уровень общей физической подготовленности испытуемых, занимающихся греко-римской борьбой в ходе педагогического эксперимента, показало, что принципиальных различий по уровню развития физических качеств у борцов экспериментальной и контрольной группы не обнаружено (таблица 1).

По окончании педагогического эксперимента (май 2021 г.) нами было проведено итоговое тестирование испытуемых обеих групп по тем же тестовым упражнениям (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля на начало эксперимента

№	Тестовое упражнение	Результат (контр. гр.)	Результат (эксп. гр.)
1.	Тест «Бег 30 м» (с)	5,14	5,18
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,26	8,32
3.	Тест «Прыжок в длину с места» (см)	192,4	190,8
4.	6-минутный бег» (м)	1468	1482
5.	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)	28,4	29,2
6	«Бросок набивного мяча (3 кг.)» (м)	4,6	4,6
7	«Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке» (количество раз)	4,8	4,7
8	«Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд» (количество раз)	22,2	22,5
9	«Подтягивание на высокой перекладине» (количество раз)	10,8	12

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля на конец эксперимента

№	Тестовое упражнение	Результат (контр. гр.)	Результат (эксп. гр.)
1	2	3	4
1.	Тест «Бег 30 м» (с).	4,86	4,62
2.	Челночный бег 3х10 м (с).	7,66	7,34
3.	Тест «Прыжок в длину с места» (см)	199,5	199,9
4.	6-минутный бег» (м)	1512	1542
5.	«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)	33,3	35,2
6	«Бросок набивного мяча (3 кг.)» м.	4,9	5,5

1	2	3	4
7	«Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке» (количество раз)	6,3	7,5
8	«Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд» (количество раз)	24,5	25,8
9	«Подтягивание на высокой перекладине» (количество раз)	13,9	16,3

Сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности у борцов юношей греко-римского стиля показал, что по сравнению с данными начального тестирования, в конечном результате наблюдается тенденция к их положительной динамике во всех проведённых тестах.

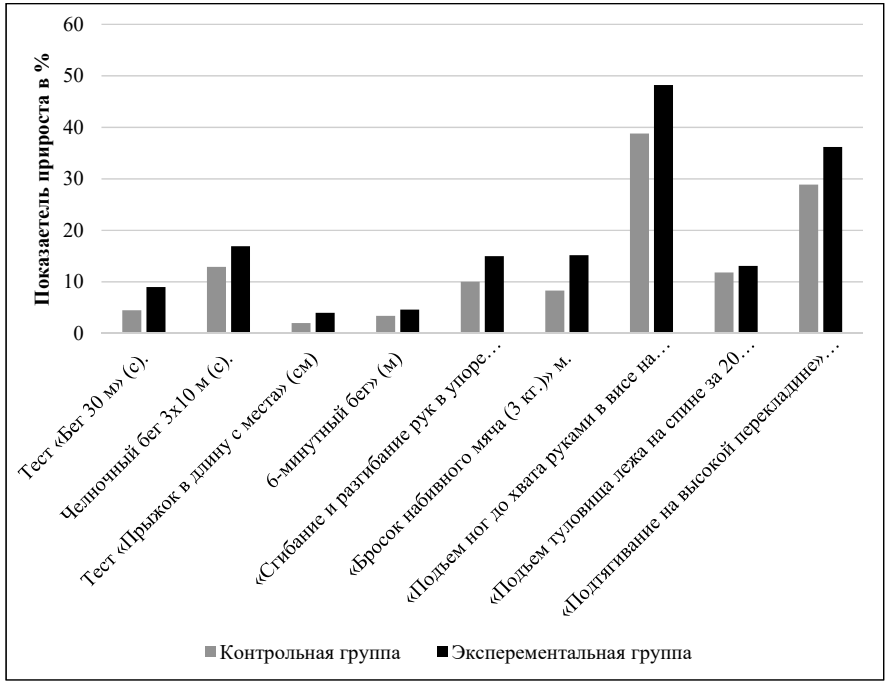

Рисунок 1 – Показатели прироста показателей общей физической подготовленности борцов юношей греко-римского стиля на конец эксперимента

Заключение.

1. На основе анализа научно-методических источников по исследуемой проблеме нами выявлены три основных качества наиболее важных для борцов греко-римского

стиля – точность движений, быстроту специальной реакции и скоростную выносливость.

2. На основании результатов исследования физической подготовленности, а также на основе анализа научно-методической литературы нами была разработана методика общей физической подготовки борцов греко-римского стиля с использованием акробатических упражнений. Комплексы упражнений общей физической подготовки нами были разделены на три группы:

– Упражнения для развития силы и гибкости борцов.

– Упражнения для развития быстроты и координационных способностей борцов.

– Упражнения для развития выносливости.

В основу нашей методики общей физической подготовки был положен принцип разностороннего развития двигательных способностей борцов.

3. По окончании педагогического эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности борцов юношей греко-римского стиля показал, что по сравнению с данными начального тестирования, в конечном результате наблюдается тенденция к их положительной динамике во всех проведённых тестах. Значительный прирост результатов произошел в седьмом тестовом упражнении (подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке), он составил 38,8% в контрольной группе и 48,2% в экспериментальной группе.

Литература

1. Абдулкиримов, Н. А. Методика совершенствования специальных физических качеств борцов на основе подбора спарринг-партнеров // Педагогика высшей школы : сб. ст. / сост. Н. А. Абдулкиримов. – Москва, 2016. – С. 33–35.

2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Альянс, 2017. – 480 с.

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.

4. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2006. – 463 с.

УДК 796.922.093.642

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

***Шатилова Ю.В.**, магистрант; **Сергеев Г.А.**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры теории и методики лыжных видов спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».*

Аннотация. В статье представлена методика совершенствования координационных способностей биатлонистов 14-15 лет в подготовительном периоде. За основу были взяты три упражнения из современных направлений, такие как: «Bosu», «Глайдинг» и «Слайдборд». Автор рассматривает важнейшие аспекты данной темы, как значение координации и координационных способностей спортсменов возрастной категории 14-15 лет. Главная проблема данной темы – быстрый прогресс в сфере биатлона. Необходимо идти в ногу со временем и искать современные средства и методы совершенствования специальных качеств спортсменов. Было использовано 5 методов: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики, основным из которых был педагогический эксперимент. Особым вкладом автора в исследование явилось раскрытие новых средств совершенствования координационных способностей исследуемых биатлонистов. Эксперимент показал, что разработанная методика эффективна для совершенствования статического равновесия, динамического равновесия и координационным способностей, относящихся к целостным двигательным действиям. В результате было выявлено, что для совершенствования статического равновесия разработанные средства и методы подходят больше ($P \leqslant 0{,}01$), чем для двух других качеств. Выявленные средства и методы будут применены тренерами СПб в работе с биатлонистами 14-15 лет в подготовительном периоде, а результаты исследования будут использованы на кафедре лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта в дальнейших исследованиях.

Ключевые слова: биатлон, подготовительный период, координационные способности, совершенствование физических качеств, статическое равновесие, динамическое равновесие.

Введение. При подготовке биатлонистов важна не только физическая подготовка, но и совершенствование специальных способностей. Координационные

способности при подготовке биатлонистов 14-15 лет играют огромную роль, так как именно они позволяют спортсменам ориентироваться в пространстве, произвольно управлять мышечным действием, сохранять равновесие и чувствовать ритм гонки [1].

В современном мире непрерывно происходит рост юношеского спорта. Необходимо искать современные средства и методы совершенствования координационных способностей, чтобы спортсмены могли конкурировать на международной арене [2].

Наше исследование позволило выявить актуальные средства и методы, направленные на улучшение результата за счет совершенствования координационных способностей.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности средств, методов и организационных форм координационной подготовки биатлонистов 14-15 лет в подготовительном периоде.

Теоретическая значимость: разработаны новые средства и методы для совершенствования координационных способностей биатлонистов 14-15 лет в подготовительном периоде.

Практическая значимость: разработанные средства и методы координационной подготовки биатлонистов 14-15 лет могут использовать тренеры.

Методы и организация исследования. Для достижения цели были использованы 5 методов: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Организация исследования: база ГБУ СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга принимала спортсменов во время педагогического эксперимента, проводимого с 1 июня по 31 августа 2021 года. Было отобрано 20 юношей, каждый из которых имел I спортивный разряд по биатлону. Спортсмены были разделены в 2 группы по 10 человек, исходя из предварительного тестирования (контрольная группа и экспериментальная группа), которое проводилось в мае 2021 года и содержало в себе 3 теста.

План для тренировок контрольной группы был составлен главным тренером СПб и утвержден директором ГБУ СШОР №3. План для тренировок экспериментальной группы был разработан Шатиловой Ю.В. под руководством Сергеева Г.А. Он включал в себя специальные упражнения на совершенствование координационных способностей, которые входили в тренировку ОФП и использовались 5 раз в неделю.

Общее в методике контрольной и экспериментальной групп: количество тренировок в неделю и их продолжительность; режим занятий: три раза в неделю стрелковой подготовки, четыре раза ОФП, четыре раза лыжероллеры.

Отличие методики экспериментальной группы от контрольной: применение нетрадиционных средств в тренировочном процессе (применение упражнений «Bosu», «Глайдинг» и упражнений на «Слайдборде»); разработано новое содержание тренировочных занятий в недельном микроцикле.

Примерный тренировочный микроцикл биатлонистов экспериментальной группы представлен в таблице 1.

Спортсмены, в ходе исследования, сдавали тесты 3 раза: в июне, июле и августе. Они показывали уровень развития статического равновесия, динамического равновесия и развитие координационных способностей, относящихся с целостным двигательным действиям. Результаты фиксировались с помощью электронного секундомера и заносились в протокол.

Таблица 1 – Тренировочный микроцикл биатлонистов экспериментальной группы

Дни недели	Микроцикл		
	Зарядка	Тренировка 1	Тренировка 2
Пн.	Отдых		
Вт.	Бег. ОРУ. Имитационные упражнения.	Стрелковая подготовка. Кросс.	Лыжероллеры. ОФП. Упражнения на «слайдборде».
Ср.	Бег. ОРУ.	Кроссовая подготовка с имитационными упражнениями. ОРУ.	Кросс. ОРУ. Стрелковая подготовка.
Чт.	Бег. ОРУ. Прыжковые упражнения.	Лыжероллеры. ОФП. Упражнения «Глайдинг».	Отдых.
Пт.	Бег. ОРУ. Силовые упражнения.	Стрелковая подготовка. Лыжероллеры. ОРУ.	Кросс. ОРУ. Упражнения на «слайдборде».
Сб.	Бег. ОРУ. Силовые упражнении.	Лыжероллеры. ОРУ.	Кросс. ОФП. Комплекс упражнения «Bosu».
Вс.	Бег. ОРУ.	Кроссовая подготовка. ОФП. Упражнения «Глайдинг».	Лыжероллеры. ОРУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Была определена степень изменения уровня координационной подготовки исследуемых спортсменов до и после эксперимента.

Результаты теста «повороты на месте» свидетельствуют и положительном влиянии методики на развитие динамического равновесия на уровне $p \leqslant 0,05$ (таблица 2).

Результаты теста «челночный бег» свидетельствуют о положительном влиянии методики на развитие координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям на уровне $p \leqslant 0,05$ (таблица 3).

Результаты теста «стояние на одной ноге» свидетельствуют о положительном влиянии методики на развитие статического равновесия на уровне $p \leqslant 0,01$ (таблица 4).

Таблица 2 – Результаты теста «повороты на месте» (с)

Группа исследуемых	Начало эксп.	Середина эксп.	Конец эксп.
ЭГ (n=10)	6,2 ± 0, 2	6,0 ± 0, 3	5,7 ± 0, 1
КГ (n=10)	6,3± 0, 2	6,2± 0, 1	6,1± 0, 1
P	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \leqslant 0,05$

Таблица 3 – Результаты теста «челночный бег» (с)

Группа исследуемых	Июнь (начало эксп.)	Июль (середина эксп.)	Август (конец эксп).
ЭГ (n=10)	7,5± 0, 2	7,3± 0, 4	7,1± 0, 1
КГ (n=10)	7,6± 0, 3	7,5± 0,5	7,5± 0, 3
P	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \leq 0,05$

Таблица 4 – Результаты в тесте «стояние на одной ноге» (с)

Группа исследуемых	Июнь (начало эксп.)	Июль (середина эксп.)	Август (конец эксп).
ЭГ	121,6± 1, 6	128,6± 1,3	137,8± 1,2
КГ	121,4± 1, 7	121,2± 1,1	124,3± 1,5
P	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \leq 0,01$

У всех спортсменов, участвующих в эксперименте, произошел прирост координационной подготовки, исходя из тестов. В контрольной группе прирост оказался меньше, чем в экспериментальной. Следовательно, разработанная нами методика эффективно сказывается на развитии координационных способностей. Значительно эффективнее методика оказалась для развития статического равновесия.

Заключение. Результаты исследования показали, что разработанные средства и методы на совершенствование координационных способностей биатлонистов 14-15 лет в подготовительном периоде оказались эффективны. До эксперимента результаты теста “стояние на одной ноге” в контрольной и экспериментальной группе были на одинаковом уровне и составляли 121,4 секунды и 121,6 секунд соответственно. После

эксперимента прирост в экспериментальной группе составил практически 16 секунд, в то время как в контрольной – всего 3 секунды (137,8 сек и 124,3 сек соответственно). До эксперимента результаты теста “повороты на месте” в контрольной и экспериментальной группе были практически на одинаковом уровне и составляли 6,3 секунды и 6,2 секунды соответственно. После эксперимента прирост в экспериментальной группе составил практически 0,5 секунд, в то время как в контрольной – всего 0,2 секунды (5,7 сек и 6,1 сек соответственно). До эксперимента результаты теста “челночный бег” в контрольной и экспериментальной группе были практически на одинаковом уровне и составляли 7,6 секунд и 7,5 секунд соответственно. После эксперимента прирост в экспериментальной группе составил практически 0,4 секунды, в то время как в контрольной – всего 0,1 секунды (7,5 сек и 7,1 сек соответственно). Таким образом, прирост показателей статического равновесия оказался наиболее высоким ($P \leq 0,01$), а значит методика больше подходит для развития именно этого качества.

Литература

1. Донской, Д. Д. Подготовительные упражнения лыжников-гонщиков / Д. Д. Донской. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 76 с.

2. Корх, А. Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А. Я. Корх. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 108 с.

УДК: 796.41

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***Шеменева Е.А.**, студент; **Семёнова Г.И.**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

Аннотация. В статье представлены результаты оценки уровня подготовленности гимнасток дошкольного возраста к поступлению в группы начальной подготовки. Испытания проводились для двух групп с помощью таких методов, как контрольные испытания, математическая статистика и анализ литературы. По результатам исследования было выявлено, что высокий уровень физической подготовленности наблюдается не у всех занимающихся, точно так же, как и заинтересованность в художественной гимнастике. Проанализировав результаты тестирования, были приведены пути решения по совершенствованию системы подготовки спортсменок.

Ключевые слова: художественная гимнастика, дошкольники, уровень физической подготовленности, заинтересованность детей, совершенствование тренировочного процесса.

Введение. В настоящее время в художественной гимнастике стремительно возрастает конкуренция среди спортсменок всех возрастов. Начиная с юных гимнасток, состоящих в группах начальной подготовки, уже требуется не только участие в соревнованиях, но и достижение результатов. Соответственно, большое значение имеет подготовка гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки с точки зрения их физической, психологической и даже технической подготовленности. В подготовительных группах, предшествующих группам начальной подготовки, тренер закладывает базу, так называемый фундамент, на котором будет основываться дальнейшая карьера юных спортсменок.

По мнению Ю.Ф. Курамшина, основой для достижения высокого результата в спорте является физическая подготовка, представляющая собой процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной спортивной деятельности [2].

В свою очередь, художественная гимнастика относится к сложнокоординационным видам спорта, соответственно, гимнасткам необходимо обладать высоким уровнем ловкости, а также гибкости. Следовательно, тренерам на начальном этапе подготовки детей необходимо уделять особое внимание этим двух физическим качествам. Также в дошкольном возрасте, в первую очередь, детям необходимо прививать интерес к избранному виду спорта. Повышению заинтересованности юных гимнасток могут способствовать тренировки с использованием игрового и соревновательного методов, система поощрений, непосредственное участие в играх и выступления на соревнованиях. Во-вторых, тренеру необходимо передать знания основ гимнастики, а также поставить правильную технику выполнения базовых элементов.

Цель исследования: выявить уровень подготовленности юных гимнасток к поступлению в группы начальной подготовки.

Методы и организация исследования. В данной статье использовались такие методы исследования, как контрольные испытания, математическая статистика и анализ

литературных источников. Исследование проводилось на двух группах гимнасток – 2015 и 2016 г.р. В первой группе принимало участие 8 человек, во второй – 10. Для 2015 г.р. вступительные испытания были проведены в конце учебно-тренировочного года, непосредственно перед поступлением в группы начальной подготовки. Для другой группы – в начале учебного года, с целью выявления уровня подготовленности и совершенствования системы подготовки юных спортсменок. В ходе исследования детям было необходимо выполнить 10 тестов: наклон вперед из положения сидя, мост стоя и на коленях, шпагат с правой и левой ноги, поперечный шпагат, «цапля», вращение скакалки, прыжки на скакалке, сед углом.

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении исследования гимнастки проходили контрольные испытания, среднее значение которых по группам представлено на диаграммах. Оценки за тесты выставлялись в соответствии с требованиями, прописанными в правилах приема в группы начальной подготовки по художественной гимнастике [1]. Среднее значение по каждому тесту высчитывалось с помощью метода математической статистики. Результаты тестирования представлены на рисунках 1 и 2.

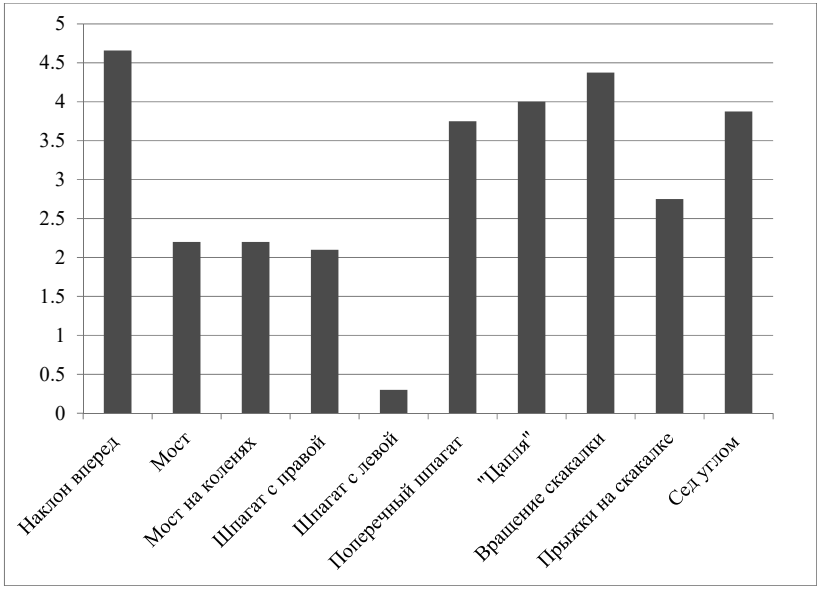

Рисунок 1 – Среднее значение испытаний гимнасток 2015 г.р. (баллы)

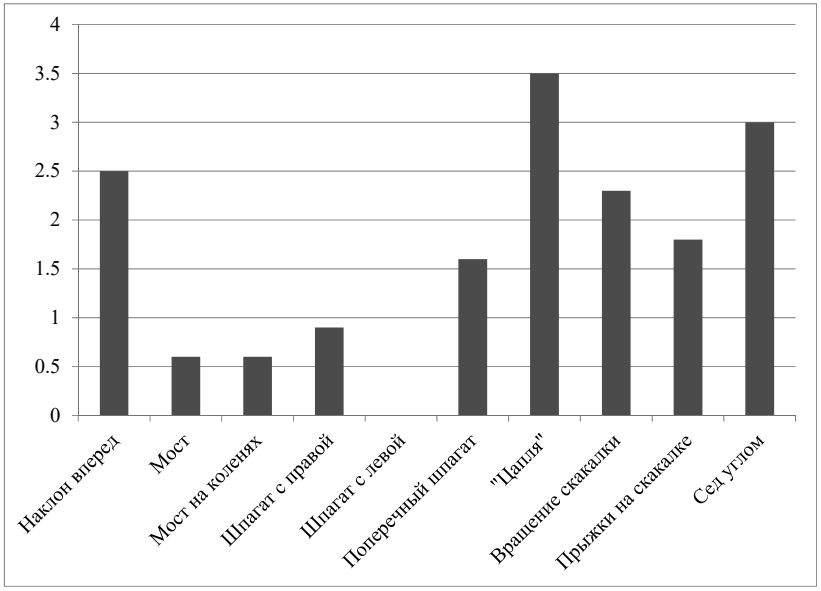

Рисунок 2 – Среднее значение испытаний гимнасток 2016 г.р. (баллы)

По результатам испытаний группа 2015 г.р. показала средний уровень физической подготовленности (рисунок 1). Самые низкие показатели наблюдаются у большинства тестов на гибкость. Соответственно, можно сделать вывод о недостаточном развитии данного физического качества в группе. В свою очередь, координация развита значительно лучше. Рассматривая результаты группы 2016 г.р. можно говорить о низком уровне физической подготовленности (рисунок 2). Тесты на гибкость в данной группе также имеют наименьшие значения. Полученные показатели могут быть связаны с большим перерывом в тренировках (1,5-2 месяца); с приходом новых занимающихся, не обладающих определенными знаниями, умениями и навыками; с невысоким уклоном тренировок на развитие гибкости; а также с отсутствием интереса к занятиям.

В ходе анализа результатов тестирования юных спортсменок были выявлены: отсутствие высокого уровня физической подготовленности у всех занимающихся, а также недостаточная заинтересованность в занятиях спортом. Таким образом, нами были предложены следующие пути совершенствования тренировочного процесса:

1. Анализ настроения гимнасток в начале и в конце тренировки с помощью анкетирования, а также анализ динамики эмоционального состояния в зависимости от преодолеваемой нагрузкой;

2. Использование игровых и соревновательных методов тренировки;

3. Внедрение нового гимнастического предмета и инвентаря в тренировочный процесс: булав, теннисных мячей – для развития координации и мелкой моторики; резины – для развития гибкости;

4. Просмотр видео выступления гимнасток с целью повышения мотивации к занятиям.

Заключение. Таким образом, нами были проведены вступительные испытания для детей групп 2015 и 2016 г.р., планирующих продолжать тренировочный процесс в группах начальной подготовки по художественной гимнастике. Также были проанализированы результаты тестирований и сделаны выводы о недостаточном уровне подготовленности гимнасток на физическом, психоэмоциональном уровнях, об отсутствии интереса у некоторых гимнасток к занятиям спортом. В связи с этим были разработаны пути решения по совершенствованию тренировочного процесса, которые сейчас активно внедряются нами в тренировки группы 2016 г.р. К путям решения мы отнесли: анализ эмоционального состояния гимнасток; внедрение игровых и соревновательных методов обучения; использование нового инвентаря, булав; повышение мотивации к занятиям путем просмотра видео выступлений титулованных гимнасток.

Литература

1. Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке для приема поступающих в МБУ СШ «Виктория» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки 1 года обучения. – URL: https://виктория.екатеринбург.рф/file/f7cafe7ba1ec2a0b39eee20dbbe61f4b (дата обращения: 06.09.2021).

2. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт. – 2010. – 463 с.

СЕКЦИЯ № 3
«ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Руководитель секции: **Владимир Владимирович Пыж**, доктор политических наук, доцент, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 796.077.5

ФОРМИРОВАНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ (ТРЕНЕРОВ)

***Бобров А.Н.**, магистрант; **Кожевникова Н.В.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики; **Криличевский В.И.**, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье раскрывается понятие гуманистической направленности, а также определяются пути ее формирования с помощью опросника по выбору основных качеств педагога. Затем был проведен сравнительный анализ субъективной оценки утверждений между двумя группами студентов, что позволило дополнить характеристику путей формирования гуманистической направленности.

Ключевые слова: гуманистическая направленность, педагог, нравственно-гуманистические качества, организационно-коммуникативные качества, студенты, «Окно Овертона».

Введение. «Гуманность! Гуманист! Гуманистическая направленность!» Все, эти слова являются элементами одной большой концепции гуманизма. Данная система существует уже сотни лет и до сих пор сохраняет свою актуальность. Педагогическая система не является исключением и в свою очередь тоже подчиняется этой философской парадигме. Это является фундаментом для педагогической науки. Как

говорил Ш. Амонашвили: «Я понял, что детей надо любить не только красиво, но и с чувством глубокой ответственности за их будущее, их надо любить всей своей жизнью, надо любить их постоянно. А это значит заботиться о них, о каждом из них, не услаждать их байками о «светлом будущем», а вдохнуть в них мужество бороться против тьмы, учить их самим строить, облагораживать жизнь для себя и для других и защитить ее» [1, с 2]. Гуманистическая направленность, как и многие другие определения имеет свою неоднородность, так как рассматривалось различными учеными своих лет. На основании работы М.А. Дъячковой мы дали определение, которое звучит как качество личности, проявляющееся в заинтересованном отношении к выбранной деятельности и стремлении оказывать поддержку учащимся для достижения результата [3]. Стоит обратить внимание на слово заинтересованность, потому что без интереса к самому процессу образования педагог утрачивает глубинное предназначение своей миссии. Иначе говоря, это несение образования в массы, раскрытие природных задатков личности и желание научить эту личность самообразовываться!

Наше исследование направленно на формирование условий гуманистической направленности в профессиональной деятельности, путем выявления предпочтений студентов относительно качеств личности педагога. Также в роли инновации был проведен опрос с оценкой утверждений по 10-тибальной шкале, основанных на теории Д. Овертона.

Цель исследования: определить пути для формирования гуманистической направленности личности

Теоретическая значимость: исследования заключается в том, что полученные нами результаты смогут дополнить имеющиеся теоретические представления по данной теме.

Практическая значимость: исследования заключается в том, чтобы полученные данные использовать для оказания воздействия в построении правильной модели ведения преподавательской деятельности.

Материалы и методы исследования:

1) Анализ научно-методической литературы;

2) Анкетирование.

- Выбор предпочтений относительно качеств личности педагога студентами вуза физической культуры (105 человек).

- Оценка предложенных утверждений. Требовалось оценить с позиции хорошо это или плохо. Затем по 10-тибальной шкале показать степень интенсивности (где 1 балл – это низшая степень, а 10 баллов – высшая степень интенсивности). Следующим этапом было сравнение оценок между двумя группами студентов по 25 человек в каждой группе.

Выборка: всего в исследовании приняли участие 130 человек в возрасте от 19 до 23 лет: 105 студентов НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (с 2 и 3 курсы) (группа 1) и 25 студентов из других вузов, не педагогического профиля (2 и 3 курсы) (группа 2).

Результаты исследования и их обсуждение. Задачей первого опросника было выделить три главных качества личности педагога. Впоследствии эти качества были распределены по группам на основе исследований Шубиной С. С. и Шаршова И. А [5].

Результаты опроса среди 105 учащихся вуза физической культуры НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург показали, что из них 34 % предпочтений приходится на нравственно-гуманистические качества, 45 % на организационно-коммуникативные качества, 5 % на социально-перцептивные качества, 16 % на эмоционально-волевые качества. Это показывает нам то, что для студентов наиболее важным является коммуникативные характеристики личности педагога. Умение открыто и деликатно выстраивать процесс педагогического общения. Это в очередной раз подчеркивает важность навыков построения общения с учащимися со стороны преподавателя [4].

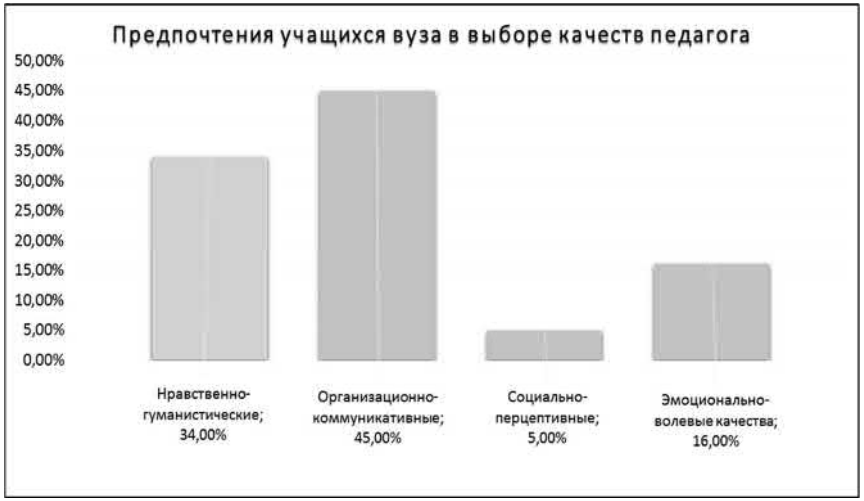

Рисунок 1 – Предпочтения учащихся в выборе качеств педагога

В таблице 1 представлены утверждения, которые основаны на одной лишь фразе: «ударить ребенка». Далее нами представлено место этих утверждений в системе Д. Овертона. Стоит напомнить, что согласно теории «Окон Овертона» любая концепция может быть внедрена в общество, необходимо лишь время и определенный контекст. [2]. В случае нашего опроса это правильное построение утверждения, подкрепленное небольшим психологическим воздействием.

Таблица 1 – Соотнесение утверждений с положениями теории Д. Овертона

Утверждения	Место в системе Д. Овертона
1) Ударить ребенка	Немыслимо(так как это противоречит общепедагогическим принципам)
2) Ударить ребенка с целью наказания	Радикально(так как это неверный способ коррекции поведения)
3) Ударить ребенка, потому что он не понимает даже со второго раза.	Приемлемо(так как происходит рационализация собственной педагогической слабости)
4) Ударить ребенка, потому что не хочется, чтобы он повторил этот поступок в следующий раз.	Разумно(так как данное действие носит характер морализации)
5) Ударить ребенка для того, чтобы он сумел преодолевать физические трудности. По-мнению, педагога это будет для его же блага	Стандартно(так как моральные и рациональные составляющие взяли верх над сознанием педагога)
6) Наказать ребенка для улучшения педагогического эффекта с возможным применением физической силы	Норма(так как применение физической силы носит не обязательный характер)

Стоит заметить, что все студенты данные действия оценили, как «плохо». Это показывает наличие предпосылок гуманистической педагогической парадигмы, которая не приемлет систему физических наказаний ни в каком виде.

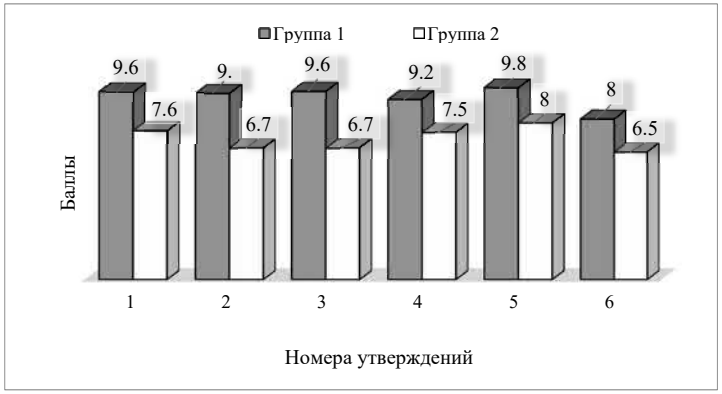

Рисунок 2 – Результаты субъективной оценки утверждений по 10-тибальной шкале

Результаты опроса студентов двух групп по предложенным нами утверждениям показывает, что на протяжении 5 последовательных утверждений мы можем наблюдать относительно устойчивую оценку. В первой группе от 9,2 баллов до 9,8, а во второй группе от 6,7 баллов до 8. В последнем утверждении происходит снижение до пиковой низшей точки. В первой группе это 8 баллов, а во второй это 6,5. Любопытным является то, что респондентам не было запрещено осуществить переоценку утверждений. Это может говорить о некой убежденности оценивания.

Для нас главной задачей с помощью подобного опроса было показать, как контекст может повлиять на систему оценок. Безусловно, предложенное действие: «ударить ребенка» так и остается в шкале «плохо». Наличие этого факта не может ни радовать нас, как исследователей данной проблематики. Однако это оставляет предпосылки для дальнейшего изучения этого явления.

Заключение. На основании полученных данных, с помощью опросников мы можем выделить следующие пути для формирования гуманистической направленности:

1) Построение педагогической модели ведения профессиональной деятельности должно строиться на основании комплекса организационно-коммуникативных и нравственно-гуманистических качеств. В случае вуза физической культуры преимущественно на первой группе качеств, то есть на коммуникативных способностях педагога.

2) Наличие веры в уникальность и силу осуществляемого педагогического процесса. Это подкрепляется опросником, связанным с теорией Д. Овертона. Каким бы ни было завуалированно утверждение, это не должно вносить дисгармонию в фундаментальные личностные принципы будущих педагогов.

Литература

1. Амонашвили, Ш. А. Как любить детей (опыт самоанализа) / Ш. А. Амонашвили. – Издание 2-ое, переработанное и дополненное. – Москва : Изд-во «Школа Понимания», 2013. – 76 с.

2. Дробышева, Е. Э. Культура vs цивилизация: взгляд через «Окно Овертона» // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2015. – № 5. – С. 58–61.

3. Дьячкова, М. А. Концепт «гуманистическая направленность личности» / М. А. Дьячкова. – Екатеринбург : Издательский дом «Ажур», 2014. – 108 с.

4. Золкин, А. Л. Культурные модели, этические установки и психологические основания развития личности в процессе образования // Вестник Московского университета МВД России. – 2019. – № 2. – С. 288–291.

5. Шубина, С. С. Характеристика личностно-профессиональных качеств будущего социального педагога / Шубина С. С., Шаршов И. А. // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2011. – Т. 104, № 12. – С. 121–123.

УДК 376.23

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

***Верещагина И.И.**, студент; **Заходякина К.Ю.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры; **Баряев А.А.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики адаптивного спорта, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье раскрываются исторические сведения о становлении специального образования и адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

Ключевые слова: нарушение зрения, адаптивное физическое воспитание.

Введение. Вопрос формирования потребности в подготовке к жизни, а также положительного и активного отношения к физической культуре лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и лиц с нарушением зрения, стал актуальным сравнительно недавно. История развития адаптивного физического воспитания, как части адаптивной физической культуры, – это путь от пренебрежения к людям с отклонениями в состоянии здоровья к принятию и желанию оказать посильную помощь тем, кто в ней нуждается.

Цель исследования состоит в изучении предпосылок развития адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения в России.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода исследования применялся анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Н.Н. Малофеев выделил пять периодов, которые характеризуют эволюцию отношения государства и общества к детям с ограниченными возможностями здоровья [2]. Первый период характеризовался агрессивностью и нетерпимостью к людям с выраженными отклонениями в развитии, яркий пример – законы Ликурга в Спарте. К концу первого периода люди пришли к осознанию необходимости заботиться о лицах с отклонениями в развитии, второй период закончился признанием целесообразности обучения детей с сенсорными нарушениями, третий – осознанием необходимости организации системы специального образования. За четвертый период люди осознали необходимость обучения всех детей с отклонениями в развитии, пятый продолжается и по настоящее время, происходит интеграция лиц с отклонениями в развитии в общество.

Развитие адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения начинается в XVIII веке за рубежом. Происходит переосмысление гражданских прав людей, проходят исследования особенностей развития лиц с сенсорными нарушениями, в передовых странах Европы открываются школы для слепых: Париж (1784 г.), Вена (1804 г.), Дрезден (1804 г.) [3]. Создается параллельная образовательная система – система специального образования, включающая три типа специальных школ: для детей с нарушениями слуха, зрения и лиц с умственной отсталостью. В. Гаюи, Л. Брайль, И. Клейн, А. Цейн, К. Григори и Самуил Гоу – зарубежные тифлопедагоги первой половины XIX века, внесли большой вклад в развитие обучения и воспитания лиц с нарушением зрения и положили начало активному использованию физических упражнений в жизни слепых.

Валентин Гаюи – зарубежный тифлопедагог, в 1784 году в Париже, без помощи правительства, исключительно на свои личные средства и в своем собственном доме открыл первую в мире школу для слепых детей под названием «Мастерская трудящихся слепых». В ней он использовал свой метод обучения слепых и придумал специальный шрифт для чтения и письма – «унциал». В 1824 году в качестве альтернативы «униациалу» свой шрифт разработал Луи Брайль, вдохновившись «ночным шрифтом», который использовался в то время военными для записи донесений. Луи Брайль представил свой шрифт Брайля в 1837 году, и с тех пор латинская система Брайля почти не менялась [1].

Иоганн Вильгельм Клейн разработал и ввел в обучение так называемый «игольчатый» рельефный шрифт. Буквы «игольчатого» штифта повторяли очертания букв латиницы, т.е. опирались на практический опыт «унциала» Валентина Гаюи, но

каждая буква состояла из большого количества точек. При обучении Клейн особое значение придавал осязанию. Он считал необходимым проведение специальных уроков по развитию осязания. На этих уроках использовали специальный ящик, в котором в хаотическом беспорядке находились предметы и различные материалы. Он предлагал начинать ознакомление с мелких предметов, затем переходить к таким, которые могут быть восприняты при помощи движения рук [4].

В России воспитание и обучение слепых носило благотворительный характер. В 1803 году деятельность Валентина Гаюи была замечена при дворе Российской империи, и император Александр I направил Валентину предложение создать в России учебное заведение для людей с полной или частичной потерей зрения, так в 1807 году была основана первая специальная школа для слепых детей в Петербурге.

Развитие физического воспитания слепых детей в нашей стране неразрывно связано с именем Константина Карловича Грота [5]. К.К. Грот – деятель и теоретик благотворительности, в 1881 и 1883 году открыл в Петербурге училища для слепых мальчиков и девочек, которые работали по учебному плану и программе. В число предметов обязательно включалась гимнастика. Подвижным играм и укреплению телесности, а значит и здоровья учащихся, уделялось большое внимание. А главная задача училищ заключалась в том, чтобы сделать из незрячего или слабовидящего человека самостоятельного члена общества.

Также большая роль в становлении и развитии системы физического образования слепых принадлежит П.Ф. Лесгафту, который читал лекции в пользу Мариинского Попечительства и проводил курсы по образовательной подготовке специалистов, предполагающих работу со слепыми детьми. Петр Францевич отмечал, что «физическое, умственное и нравственное образование находятся в такой тесной и неразрывной связи между собой, что заниматься одним, оставляя без внимания другое, совершенно невозможно». П.Ф. Лесгафт обосновал необходимость применения физических упражнений для формирования пространственной ориентировки у незрячих детей, а также способности сознательного управления своими движениями [5].

На развитие тифлопедагогики в России повлияла научно-педагогическая деятельность Л.С. Выготского, А.А. Крогиуса, Б.И. Коваленко, М.И. Земцовой, А.И. Зотова, В.С. Сверлова, Л.Б. Самбикина. В своих работах Л.С. Выготский описал особенности внутреннего и внешнего развития слепого ребенка и смог сформулировать психологические основы воспитания для данной категории детей.

В 1924 году было создано Всероссийское общество слепых (ВОС), а все вопросы организации и пропаганды занятий адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения в России взяло на себя Центральное Правление Всероссийского общества слепых (ЦП ВОС) [6].

Заключение. Таким образом, необходимость развития и обоснования системы физического воспитания детей с нарушением зрения определена еще в XIX веке, а вопросы разработки новых современных средств и методик адаптивного физического воспитания не теряют своей актуальности и в настоящее время.

Литература

1. История шрифта Брайля [Электронный ресурс]. – URL: http://braille.su/istoriya_shrifta_braylya.php (дата обращения: 18.09.2021).

2. Мардахаева, Л. В. Специальная педагогика : учебник / Л. В. Мардахаева, Е. А. Орлова. – Москва : Юрайт, 2012. – 447 с.

3. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с.

4. Мухортова, Д. Д. Тифлопедагогика, история развития от начала и до нашего времени // Образование и воспитание. – 2016. – № 1 (6). – С. 14–16.

5. Ростомашвили, Л. Н. Исторические аспекты специального образования слепоглухих детей // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С. 52–56.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 1 / под общей ред. С. П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2007. – 291 с.

УДК 796.5

СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНО-СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА (НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВА КАТАР)

***Гуревич Б.Д.**, магистрант; **Мальцева С.В.**, кандидат философских наук, доцент, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Автором проанализировано состояние спортивно-событийного туризма в странах Ближнего Востока (на примере государства Катар). В ходе работы было

выявлено влияние спортивно-массовых мероприятий различного уровня на туристскую и гостиничную индустрию. Выявлено значение спортивно-событийного туризма на развития сферы туризма и экономику государств Катар.
Ключевые слова: туризм, спортивно-событийный туризм, Катар.

Введение. Современный Ближний Восток с его постоянно возрастающей геостратегической и геоэкономической значимостью играет важнейшую роль в современном мире. Обладая рядом специфических и уникальных черт, в целом субрегионы Ближнего Востока имеют преимущественно общие для большинства из них социальные и политические проблемы, обусловленные схожим историческим, религиозным и цивилизационным наследием и составляющие основную часть «беспокойного мира ислама». Спортивно-событийный туризм в регионе также имеет свои преимущества и свои особенности. Бурное развитие данной сферы имеет свою уникальную особенность, который интересно изучить, а опыт, которым располагают государства Ближнего Востока полезен не только РФ, но и любому другому государству.

Цель исследования: рассмотреть состояние спортивно-событийного туризма в государстве Катар.

Методы и организация исследования: анализ литературных (научных) источников.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время сложилась отдельная индустрия спортивно-событийного туризма. Спортивно-событийный туризма увеличивает свою долю в системе мирового туризма примерно на 1,5% ежегодно. Данное явление связано с тем, что спорт играет все большую роль как в жизни людей, так и в жизни государства. Сегодня спорт – это не только просто соревновательная деятельность, а нечто большее, некий социальный феномен, который может как сплачивать социум, так и наоборот повышать уровень конфронтации между конфликтующими сторонами. Спортивные мероприятия, как событие, часто повышают туристскую ценность того или иного центра, и дают толчок его развитию.

Рост спортивно-событийного туризма так же связан с предпочтением многих людей сочетать сразу несколько видов отдыха в рамках одного тура. Посещение спортивного мероприятия помогает туристу разнообразить свой отдых, посетить матч своего любимого клуба или понаблюдать за выступлением конкретного спортсмена.

Перечень международных спортивных событий разнообразен и представляет широкий выбор для любителей различных видов спорта. По популярности главное

место в нём занимает футбол. Успешное проведение чемпионата крупного уровня по футболу (Чемпионат мира, Европы и т.д.) способствует не столько экономическому развитию государства-организатора, сколько повышению имиджа и привлекательности за рубежом. Чемпионат мира по футболу 2010 в ЮАР способствовал привлечению в страну более чем 300 тысяч туристов. 53 миллиона долларов было потрачено туристами за время нахождения в ЮАР, а 59% посетивших страну приехали впервые. Большой наплыв туристов дал толчок для развития гостиничного бизнеса страны.

Из доклада Оргкомитета чемпионата мира по футболу – 2018 следует, что суммарное влияние футбольного первенства на ВВП страны за последние 5 лет составило 952 млрд. рублей. Кроме того, было отмечено, что в течение следующих 5 лет эффект от турнира продолжит ощущаться и будет составлять до 210 млрд. рублей ежегодно [1].

Государство Катар – это государство (эмират), расположенный в юго-восточной части Азии, с населением в 2,7 миллиона и территорией в 11 856 км2 (158 место по площади государства). Столица Катара – город Доха, ещё 10 лет назад была огромной строительной площадкой. Сейчас в Дохе более 35 небоскребов. ВВП по ППС в Катаре на начало 2015 года составляло 143427 $ на душу населения, что является самым высоким показателем в мире. Также в Катаре самый низкий мировой уровень инфляции и безработицы, грамотность населения составляет почти 98%, средний возраст – 31 год. Экономика Катара – это самая быстрорастущая экономика в мире, которая строится в основном на добыче газа и нефти [2]. Местные жители гостеприимны, чтут древние исламские традиции, при этом уважают и чужой уклад. Доха не претендует на звание рекордсмена, но удивляет гостей эклектичной архитектурой и колоритными развлечениями вроде верблюжьих бегов и соколиной охоты. Создание положительного имиджа очень важно для государства Катар, в частности потому, что положительный имидж способствует привлечению туристов.

Катар использует все возможности спортивно-событийного туризма и старается «забрать» для проведения как можно больше спортивных мероприятий. Ежегодно Катар проводит крупные спортивные соревнования, куда приезжают мировые звёзды спорта. Основные спортивные соревнования в Катаре, это:

- Открытый мужской теннисный турнир ExxonMobil Qatar;
- Женский теннисный турнир TOTAL;
- Турнир по гольфу Qatar Masters Golf Tournament;
- Мотогонки Моторный Гран-при Катара;

• Международная алмазная лига.

Но главным событием для Катара станет 22-ой чемпионат мира, по футболу, который пройдёт в 2022 году. Это будет первый чемпионат мира, по футболу, который пройдёт на Ближнем Востоке.

Чемпионат мира по футболу в 2022 году пройдет на восьми стадионах в пяти городах Катара. По одному стадиону построили в Эль-Хауре, Лусаиле, Эр-Райяне и Эль-Вакре, а в Дохе и пригороде – четыре стадиона. Максимальное расстояние между стадионами 55 километров, а минимальное составляет 5 километров. Катар рассчитывает, что на чемпионат мира, приедет более 1 миллиона болельщиков. Для решения этого вопроса, Катар использует следующие направления:

• традиционное. В Катаре идёт строительство множество крупных отелей;

• оригинальное. В 2022 году страна планирует арендовать 4 тысячи кают. Корабли будут пришвартованы в порту Дохи и станут плавучими отелями;

• бюджетное. Власти Катар планирует организовать палаточные лагеря, в которых часть болельщиков будет спать под звездами в жилищах бедуинов.

Как заявил исполнительный директор по коммуникациям Верховного комитета по проведению и наследию турнира Фатма Аль-Наими: «Чемпионат мира – это праздник футбола, он должен установить определенный эталон во многих областях. С гордостью могу говорить о том, что подготовка к турниру завершена на 95%, городская и спортивная инфраструктуры фактически готовы. Это социальный и культурный проект, который будет иметь долгосрочные позитивные последствия» [3].

Катар делает ставку на успешное проведение чемпионата мира по футболу в 2022 году, т.к. это поможет показать Арабский мир с другой, новой стороны. Катар хочет повторить путь Российской Федерации и изменить отношение к стране, благодаря успешному проведению чемпионата мира по футболу 2022 года. Возможность, которая выпала Катару, является отличным шансом стать конкурентоспособной в туристской сфере как в Ближневосточном регионе, так и в мире.

Шаги, которые делает государство Катар в развитии спортивно-событийного туризма способствуют привлечению огромного потока туристов. Строительство современных отелей, качество сервиса и менталитет населения помогает сделать Катар привлекательным для туристов. Катар – одна из стран экспортеров нефти, но Катар не старается копировать путь развития и модель туризма у своих ближневосточных соседей. Страна с древней культурой и особым колоритом делает ставку на сохранение

культурного наследия, органично сочетая его с передовыми технологиями. Туризм – одна из ключевых отраслей будущего катарской экономики.

Литература

1. Итоговый отчет Оргкомитета о ЧМ-2018 в России [Электронный ресурс]. – URL: https://rfs.ru/news/208313 (дата обращения: 02.09.2021).

2. Деловой КАТАР. Том III. Экономика и связи с Россией в 2000-2008 гг. [Электронный ресурс]. – URL: http://polpred.com/free/demo_katar/book.pdf (дата обращения: 02.09.2021).

3. «Подготовка Катара к чемпионату мира по футболу завершена на 95%». [Электронный ресурс]. – URL: https://rsport.ria.ru/20210602/futbol-1735262319.html (дата обращения: 02.09.2021).

УДК 37.017

СБЕРЕЖЕНИЕ НАЦИИ: КОНЦЕПЦИЯ СОЛЖЕНИЦЫНА И ЕЁ СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ

***Логачева Д.А.**, студент; **Рагозина Н.А.**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права; Санкт-Петербургский государственный экономический университет; **Сытник Г.В.**, кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается и в полной мере раскрывается идея А.И. Солженицына о сбережении и оздоровлении нации как парадигме здоровой и сильной России.

Ключевые слова: сбережение нации, здоровье нации, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье.

Введение. Главное достояние любого государства – духовно-нравственный и физически здоровый гражданин, поскольку именно гражданин является частью государства и формирует потенциал могущества своей страны.

Физическое здоровье нации нельзя рассматривать в отрыве от его духовного и нравственного здоровья, поэтому в своем исследовании мы обратились к трудам А.И.

Солженицына «Русский вопрос к концу XX века» [1], «Как нам обустроить Россию?» [2], чтобы показать, как важно сохранять и развивать духовно-нравственные ценности с помощью системы образования и опосредованно инструментами физической культуры.

Цель исследования: рассмотреть и раскрыть идею А.И. Солженицына о сбережении и оздоровлении нации как парадигме здоровой и сильной России.

Методы исследования. В работе используются следующие методы исследования: анализ и обобщение документальных источников. Для раскрытия феномена «сбережение народа и нации» проанализированы труды А.И. Солженицына такие как «Русский вопрос к концу XX века» [3], «Как нам обустроить Россию?» [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Говоря о концепции А.И. Солженицына, в первую очередь стоит отметить, что писатель в произведениях «Русский вопрос к концу XX века», «Как нам обустроить Россию?» обращается к теме духовности, концентрируя своё внимание на периоде 70-90-х годов, когда произошла деградация общественного сознания в стране, выросла смертность, снизилась забота о своём здоровье.

Александр Исаевич в своей историко-публицистической статье «Русский вопрос к концу XX века», опубликованной в 1993 году, пишет, что человечество – это «сложный, яркий, изобретенный кем-то организм» [3] и задаёт вопрос о том «быть нашему народу или не быть»? По убеждению писателя, много вреда человечеству и здоровью нации как физическому, так и психическому принесли: Великая французская революция, Третий рейх, «марксизм сам по себе», а также Октябрьская революция и Гражданская война, поскольку во всех них имело место быть бездуховности. Причем, бездуховность создалась самими людьми, и как следствие, искоренила большую часть русского народа, а также возможность решать свою судьбу самостоятельно, и человеческую свободу в целом.

В своем первом публицистическом произведении «Как нам обустроить Россию?», опубликованном 18 сентября 1990 года одновременно в Комсомольской правде» и «Литературной газете», А.И. Солженицын размышляет о путях возрождения страны и разумных основах построения жизни народа и государства после конца «коммунистического периода» [4], начав статью со слов: «Часы коммунизма – свое отбили. Но бетонная постройка его еще не рухнула. И как бы нам, вместо освобождения, не расплющиться под его развалинами», показав тем самым, что речь пойдет «…не о простом обустройстве России, как государства, а о том, как спастись

народу после пережитого» [4]. В публицистическом эссе «Как нам обустроить Россию?» прослеживаются главные идеи писателя:

1. Коммунистическая власть, при всех своих громких лозунгах о «дружбе народов», изуродовала отношения между нациями настолько, что трудно найти путь назад для сближения, которое строилось в дореволюционной России. Солженицын сравнивает эти отношения с коммунальной квартирой, в которой не хочется жить. А чтобы вернуться к «дружбе», по его мнению, необходимо было отделить нации так, чтобы осталось то, «что можно назвать Русь.

2. Начать обустройство России с низов. Во-первых, возрождать деревню, во-вторых, создавать земства (уездные, областные и тд), чтобы контроль власти в провинциях осуществлялся не с Центра страны, поскольку таким образом провинция погибает, пока тянет на себе лямку непосильного труда, снабжая центр.

3. Нужно реагировать и решать проблемы Родины, отмечая, что «бездействие – это преступление» [4].

Сегодня, учитывая важность сохранения и преумножения здорового населения России Правительство Российской Федерации разработало ряд национальных проектов по оздоровлению нации и объявило 2021 год – Годом здорового образа жизни, борьбы с лишним весом и вредными привычками в рамках программы «Здоровая нация – здоровая Россия» [1] и Президентской программы «Здоровье нации [5].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин 24 марта 2014 года подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2].

Заключение. Анализируя произведения писателя, важно отметить, что главная идея, которая прослеживается во всех его работах – это духовное развитие нации, самосовершенствование народа. Более того, Александр Исаевич считает, что духовность – одна из самых важных доминант и составляющих в становлении, как отдельной личности, так и всего народа в целом. Следует отметить, что сегодня многие представители государственной власти всё чаще обращаются к историческим произведениям писателя за ответом на вопрос «как сберечь здоровую нацию». Представители власти понимают важность сохранения и преумножения здорового

населения России в силу того, что здоровая нация – абсолютный признак могущественной державы.

Литература

1. Государственная программа “Здоровая нация – здоровая Россия”: описание и особенности. – URL: https://mirkultura.ru/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya-zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti/ (дата обращения: 24.08.2021).

2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 1721 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – URL: https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html (дата обращения: 24.08.2021).

3. Солженицын, А. И. Русский вопрос к концу XX века // Новый Мир. – 1994. – № 7. – С. 135–176.

4. Солженицын, А. И. Как нам обустроить Россию / А. И. Солженицын. – Москва : Азбука, 2015. – 544 с.

5. Президентская Программа «Здоровье Нации», утверждена решением Экспертно-Консультативного Совета по проблемам национальной безопасности при Председателе Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации и одобренная Председателем Государственной Думы**.** – URL: http://nasheprawo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/ (дата обращения: 27.08.2021).

УДК 070.1

РОЛЬ МАССМЕДИА В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Михонова Д.Д.**, студент; **Каражаева М.Б.**, кандидат философских наук, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Пропаганда формирования здорового образа-первостепенная задача средств массовой информации. В статье рассматривается роль их в пропаганде и популяризации здорового образа жизни. Средства массовой информации, выполняя коммуникативные функции журналистики в целом, занимают ключевое место в консолидации общества.

Ключевые слова: массмедиа, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, пропаганда, реклама, популяризация, ценности.

Введение. На протяжении всего существования человечества идет формирование норм морали и ценностей, закладывается определенная культура. Здоровый образ жизни в последние годы рассматривается как типичная совокупность «форм и способов повседневной культурной жизни личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы реализуемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие и сохраняющие оптимальный уровень здоровья» [4 с. 157].

Цель исследования: определить эффективность деятельности различных медиа в мотивации граждан к занятиям физической культурой и спортом.

Достаточно большое количество факторов оказывают влияние на здоровый образ жизни человека. В результате деятельности различных информационно-коммуникационных каналов формируется спортивное мировосприятие общества, где спортивная победа расценивается как важная составляющая собственного успеха и пример для подражания.

Организация и методы исследования. Теоретический анализ монографий и научных публикаций, содержательный анализ средств массовой информации.

Результаты исследования и их обсуждение. На данный момент существует достаточно научной литературы по данной тематике. Накоплен многолетний опыт российских и западных ученых в вопросах роли массмедиа в популяризации физической культуры и спорта, однако современные технологические реалии вынуждают формировать новые оценки и трактовки.

В анализ научного исследования были использованы научные труды российских и американских ученых: Войтик, Е. А. Гавриченковой Е.А. и других.

Принимались во внимание статьи о спортивной журналистике, опубликованные в периодической печати.

Для того, чтобы мотивировать человека вести здоровый образ жизни существует множество мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, развитию физической культуры, а также по обеспечению здорового питания и т.д.

Мнение, в свою очередь, формируется и осуществляется в рамках, действующих в нем групповых и массовых общностей – социальных, региональных, профессиональных, политических, культурных и т.д.

Инфраструктура системы формирования здорового образа жизни и контроль над ее деятельностью существует в каждой стране, в зависимости от ее социально-экономических, национальных и этнических особенностей [2, с. 97]. Когда речь заходит о здоровом образе жизни и о возможности заниматься двигательной активностью, как о ценностях, то возникает вопрос о том, насколько подобные ценности уже распространены в обществе и какие перспективы их распространения среди разных социальных групп.

Задача журналиста в данном случае – это достижение собственных целей и целей организации, которую он представляет. Для направленного влияния на общественное мнение ему необходимо удерживать под контролем информационный поток и манипулировать им. Пропаганда за многие годы выработала большое количество приемов для работы над общественным сознанием, которые действительно эффективны и позволяют влиять на массу определенным образом.

Зимняя Олимпиада в Сочи, Чемпионат Европы по футболу и другие соревнования способствовали эмоциональному подъему в обществе и колоссальному интересу к спорту. На фоне этого очень важно дополнительно стимулировать людей к регулярным занятиям, где ключевую роль начинают играть средства массовой информации.

«СМИ навязывают определённые поведенческие стандарты, существенно влияющие на восприятие действительности, как обычных граждан, так и элиты общества. Они становятся некими ориентирами, формируются стереотипы» [3, с. 991].

К наиболее успешным массмедиа, которым удается успешно влиять на свою потенциальную аудиторию это: «Mountain Bike Action», «Советский спорт», «СпортЭкспресс», «Физкультура и спорт» и другие. Эти издания активно пропагандируют здоровый образ жизни, режим, правильное питание, особенности и ценности различных видов спорта.

Не стоит забывать и о антиалкогольной, антитабачной и антинаркотической рекламах, которые не только транслируются по телевидению, но и регулярно наблюдаются на билбордах. В интернете можно найти огромное количество научных статей, исследований и статистических данных, которые подтверждают положительное влияние физической культуры на здоровье человека. Тематические издательства, такие как, «СпортАкадем-Пресс», акцентируют свое внимание на идее активного включения спорта в жизнь каждого человека. Кроме того, практически все СМИ стараются профессионально готовить рубрику спорт.

Многие исследователи выделяют телевидение как наиболее эффективное средство влияния на аудиторию тип коммуникации. Чувства, испытываемые людьми во время прослушивания или просмотра спортивных программ, составляют большую часть собственного психологического опыта. Сегодня журналисты, работающие на федеральных и региональных каналах, с большим успехов используют разнообразные приемы и методы для написания текстов, предназначенных широкой аудитории [1].

Сегодня для улучшенной спортивной коммуникации главными задачами СМИ являются: выстраивание положительного образа спортивной деятельности, формирование и выражение мнения общества и настроения относительно различных событий и явлений в жизни спорта.

Заключение. Пропаганда здорового образа жизни, как фундамента жизнедеятельности человека – это самые важные направления, на которые необходимо направить усилия государства, общественных организаций и массмедиа. Молодое поколение должно развиваться в обществе, где поддержание здоровья, регулярные занятия спортом и отказ от вредных привычек является законом. Одним из самых эффективных механизмов привлечения населения к занятиям спортом и физической культурой – это взаимодействие со средствами массовой информации как наиболее эффективного механизма влияния. И создание специализированных массмедиа, ориентированных на освещение вопросов физической культуры и спорта в нашей стране, является ключевым, в информационно-коммуникационной политике. Кроме того, для привлечения молодой аудитории к занятиям спортом активно используются возможности Интернета, поскольку этот информационный ресурс является наиболее эффективным.

Литература

1. Войтик, Е. А. Спортивная медиакоммуникация в России в начале XXI в. / Е. А. Войтик ; науч. ред. Б. Я. Мисонжников. – Томск : Издательский Дом Томск. Гос. ун-та, 2013. – 240 с.

2. Гуржий, Д. А. Влияние СМИ на формирование общественного мнения // Молодой ученый. – 2015. – № 12 (92). – С. 991.

3. Мальцева, И. А. Ожидание аудитории и способы воздействия спортивного журналиста в электронных СМИ // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – Том 9, часть 1. – С. 97.

4. Гавриченкова, Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2018. – № 18. – С. 157.

УДК 796.412

ЭТАПЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЧЕРЛИДИНГА В МИРЕ И В РОССИИ

***Морозова В.Ф.**, магистрант; **Олейник Е.А.**, кандидат педагогических наук, доцент,*
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлен анализ становления и исторического развития черлидинга как вида спорта. Целью настоящей работы являлось изучение процесса развития черлидинга в России и зарубежных странах. В результате анализа научно-методической литературы определено два основных этапа в формировании данного вида спортивной деятельности: от групп поддержки на выступлениях спортивных команд и средства развлечения до выделения в отдельный вид спорта со сводом правил соревнований, судейства и создания Федерации черлидинга России. Черлидинг на современной ступени своего развития представляет собой дисциплину чир-спорта после объединения двух самостоятельных видов спорта под название «чир-спорт».

Ключевые слова: черлидинг, чир-спорт, развитие, история, перспективы.

Введение. Интенсивное развитие различных типов двигательной деятельности повлекло за собой появление новых видов спорта. Черлидинг объединяет акробатические трюки, гимнастические упражнения и танцевальные элементы [3]. Он зародился в Америке и ведёт свою историю с 1898 года. Первоначально черлидинг возник и воспринимался общественностью в качестве средства развлечения, проведения людьми досуга. Одно время черлидеры позиционировали себя коллектив единомышленников, который призваны поднимать спортивный дух футбольных команд, усиливать их волю к победе, вдохновлять, настраивать и мотивировать игроков перед матчем и выходом на поле. Участники самой первой группы поддержки слаженно двигались, произнося кричалки. По ходу развития и популяризации черлидинга происходило добавление в комбинации для выступлений всевозможных приёмов, трудных с точки зрения техники исполнения. Стали формироваться команды черлидеров, количество которых постоянно возрастало. Начали организовывать состязания по черлидингу как виду спорта для того, чтобы узнать, какая группа выступающих сильна, выразительна и качественно подготовлена. Соревновательную программу дополнили не только гимнастическими прыжками, но и поворотами.

Цель исследования: изучить процесс развития черлидинга в России и зарубежных странах.

Задачи исследования:

1) Определить основные этапы развития черлидинга как вида спорта в России и странах зарубежья.

2) Выявить основные перспективные направления развития черлидинга как вида спорта в контексте включения его в программу летних Олимпийских игр.

Методы исследования: теоретический анализ данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам сравнительного анализа литературных источников, в истории возникновения и развития чердилинга можно условно выделить два этапа: до создания федерации по виду спорта и после этого.

В рамках первого этапа деятельность под названием «черлидинг» служила для урегулирования и оптимизации психоэмоционального состояния, поведенческой составляющей, общего фона и климата, который имеет место в среде фанатов большого спорта.

Как правило, черлидеры объединялись в команды и предполагалось, что члены подобных групп будут танцевать и подбадривать спортсменов на игровой площадке, параллельно улучшая их настроение, гармонизируя отношения между футболистами (в т. ч. из разных клубов), даря им позитив, душевную бодрость и заряд энергии.

Программы выступлений не были продуманы или выверены, не отличались сложностью или зрелищностью. Акцентировали внимание на простых движениях, возгласах.

Второй этап же подразумевал появление норм и границ приемлемого поведения, формулировку и фиксирование определённых стандартов. В частности, осуществление целого ряда элементов и трюков оказалось строго воспрещено. Проводились обучающие занятия, наблюдалось становление заинтересованности среди специалистов в области физической культуры и спорта [2]. Начали готовить первых тренеров. Были открыты сборы для черлидеров в лагерном формате. В европейских странах со временем складываются принципы оценивания черлидерских команд, а также регламентируются их состязания.

После образования Международной федерации черлидинга, датированного 1998 годом, проходили крупные, серьёзные и масштабные соревнования среди команд. Ярким примером может служить токийский чемпионат мира по этому виду спорта,

ставший первым в своём роде состязанием международного уровня для спортсменов-черлидеров [2].

Основанный в США Международный союз черлидинга обособился от уже существовавшей федерации по виду спорта и стал самостоятельно проводить чемпионаты мира.

Постепенно устанавливают общие правила соревнований по черлидингу. Все программы чётко разграничивают на два основных направления: чир и чир-данс. Протоколы судей делят на технические и художественно-выразительные группы критериев. Большую ценность приобретают наличие и исполнение технических элементов: стантов, пирамид, выбросов, особых типов прыжков, махов и пируэтов.

Черлидинг пришёл в нашу страну совместно с американским футболом и уже в 1996 году в столице России была сформирована полноценная группа спортсменов. Первое время новый, необычный вид спорта развивали и преподносили в качестве способа весёлого и подвижного проведения детьми и подростками их свободного времени. Через три года, с момента создания московской федерации черлидинга, в спортивной практике России становится нормой проведение соревнований черлидеров. Отечественные команды принимают активное участие в европейских и мировых первенствах, совершают успешный дебют, приносят нашей стране медали.

В Московской государственной академии физической культуры проводятся первые курсы повышения квалификации для тренеров с выдачей удостоверения государственного образца [1]. Присвоены первые спортивные разряды и звания.

Бурное развитие рассматриваемого вида спорта закономерно привело к тому, что черлидинг был официально признан в России и внесён в реестр в 2007 году.

При объединении региональных структур создана Федерация черлидинга России. Утверждены система подготовки судей и Единая всероссийская спортивная классификация по черлидингу. Его рекомендуют включить в систему дополнительного образования.

В 2011 году на базе общероссийской танцевальной организации был зарегистрирован Союз черлидинга России для развития «танцевальных» направлений черлидинга. Минспорт утверждает новую редакцию Единую всероссийскую спортивную классификацию по черлидингу с дисциплинами: чир, чир-данс, чир-микс, партнёрские станты, групповые станты, групповые станты-микс.

Федерация черлидинга России, получив государственную аккредитацию, была наделена правами общероссийской спортивной федерации на два года. Соревнования

по этому виду спорта включили в Единый календарный план. Спортсмены-черлидеры обрели возможность присвоения массовых разрядов и звания «мастер спорта».

Союз черлидинга России переименован в Союз чир-спорта и черлидинга России, который стал инициатором регистрации нового вида спорта «чир-спорт» с дисциплинами: чир-джаз, чир-хип-хоп, чир-фристайл (двойки и группы) [1].

В 2014 г. черлидинг был дифференцирован на два вида спорта. В конце 2017 года Минспорт принимает решение об объединении чир-спорта и черлидинга под название «чир-спорт» и переводе черлидинга в статус дисциплины чир-спорта.

Вид спорта признают олимпийским при наличии Международной спортивной федерации, широком распространении, проведении чемпионатов и кубковых состязаний. Черлидинг развивается более чем в 50 странах мира на шести континентах, а также насчитывает более 100 национальных федераций и 4,5 миллиона зарегистрированных спортсменов.

Заключение. Во всём мире черлидинг – официально признанный вид спорта. По нему проводят соревнования российского, европейского и международного уровней, присваивают спортивные разряды и звания. Черлидинг приобрёл внешний источник финансирования в лице МОК, предварительное признание как олимпийский вид спорта на 3 года, в течение которых он сможет получить полноценную лицензию [4].

Перспективы развития черлидинга огромны в связи с ростом популярности, повышением интереса к виду спорта, усложнением техники элементов, появлением новых спортивных сборных команд, нюансов, критериев отбора и номинаций.

Литература

1. История развития чирлидинга в России // Общероссийская общественная физкультурно-оздоровительная организация «Федерация чирлидинга и чир спорта России» [сайт]. – URL: http://cheerleading.ru/structure/istoriya-razvitiya-chirlidinga-v-rossii/ (дата обращения: 07.09.2021).

2. Черлидинг как вид спорта вестник / Н. В. Карнавская, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный. – 2016. – № 5 (часть 2). – URL: http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15696 (дата обращения: 06.09.2021)

3. Коростелева, Е. Н. Черлидинг как путь повышения мотивации к занятиям спортом студенческой молодежи // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань : Фолиант,

2016. – С. 133–136. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28347830 (дата обращения: 06.09.2021).

4. Смирнова, Ю. В. Спортивная акробатика и черлидинг: проблема включения в программу Олимпийских игр, перспективы развития / Ю. В. Смирнова, В. С. Морозова, Н. А. Оболенская // Начинающие исследователи Пушкинского университета. – 2018. – № 1. – URL: http://lgu.esrae.ru/7-13 (дата обращения: 07.09.2021).

УДК 796.01:612

СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ «ОМОЛАЖИВАНИЯ» СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

***Озекина В.В.**, студент; **Оганян К.К.**, кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин им. В.У. Агеевца, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данной статье изучаются психофизиологические особенности действующих спортсменов, принадлежащих к возрастной категории «подростки» на примере спортсменов сложнокоординационных видов спорта, в особенности, одиночного фигурного катания на коньках.

Ключевые слова: подростки-спортсмены, фигурное катание, психология спортсмена, возрастные изменения, физические особенности подростков, психические особенности подростков-спортсменов.

Введение. Возрастные критерии в сложнокоординационных видах спорта как фигурное катание, спортивная гимнастика, прыжки в воду и другие претерпевают изменения: олимпийскими чемпионами становятся в 15 лет. Как данное событие сказывается на психофизиологическом развитии спортсмена – требует изучения.

«Самой молодой в истории России олимпийской чемпионкой является Липницкая Юлия. Спортсменка, став олимпийской чемпионкой в командном турнире, побила так называемый «возрастной рекорд» в женском одиночном катании, принадлежавший американской фигуристке Таре Липински, выигравшей Олимпийские игры в Нагано (Япония) 1998 года в возрасте 15 лет и 255 дней, который на шесть дней превышал соответствующий возраст Липницкой в 2014 году» [1].

Цель исследования: изучить влияние профессионального спорта на психофизиологическое состояние юных спортсменов.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научной литературы, анализ тенденции результатов соревнований за последнее десятилетие у действующих спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Подростковый возраст характеризуется гормональными перестройками организма, что с точки зрения физиологии, неплохо сказывается на исполнении технично сложных элементов в фигурном катании: «как объяснил вице-президент Федерации фигурного катания на коньках России (ФФККР) и Международного союза конькобежцев (ISU), профессор, Александр Лакерник, девочкам в юном возрасте легче выполнять сложные элементы. Потом же, когда тело становится больше, а физическая сила в такой пропорции не растет, возникают проблемы с исполнением» [2].

С точки зрения психологии, начинаются проблемы: «при подготовке спортсменов в сложнокоординационных видах спорта большое значение придается преодолению трудностей (помех), отражающих физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность … Отрицательное влияние сбивающих факторов в экстремальных условиях деятельности отражается на психомоторной сфере спортсменов и проявляется в форме психологических барьеров (неуверенность, страх, болевые ощущения, перевозбуждение). Субъективные трудности обусловлены личным отношением спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований» [3, с. 357].

А что касается «осознания и переживания спортсменами социальных требований, особенности взаимодействия с родителями или тренером – они могут снижать общий уровень психологической подготовленности» [3, с. 357]. Все данное говорит о возлагаемой ответственности на юных спортсменов, которую они несут «до победного», боясь ошибиться, отступиться. Трудности обязывают их обладать устойчивой нервной системой, высоким уровнем самообладания. Правда назревает сомнение и вопрос, о какой устойчивости может идти речь с подвижным характером подростков, с их резкими перепадами настроения и прочими гормональными изменениями? Да, безусловно, они преуспевают в физиологическом плане: «высокий уровень гибкости, эластичности мышц, подвижности суставов» [4, с. 112]. Но психологическое составляющее спортсмена-подростка страдает, и в большинстве своих

случаев, это «ломает» его, не дает ему продолжать выступать с той же силой и энергией, с какой он начинал соревнование.

Примером послужит участие самой юной олимпийской чемпионки по фигурному катанию в истории зимних Олимпийских игр, Юлии Липницкой. В командных соревнованиях прокат Липницкой был неудачным. Нужно было вывести команду на первое место по причине потерянных баллов в мужском одиночном катании: отказ Евгения Плющенко в прокате произвольной программы. Он сошел со старта по причине, возникшей во время разминки боли от полученной задолго до соревнований травмы. Юную чемпионку озадачили, возложив на нее все надежды в прокате, как на более сильную из всех присутствующих в команде, из-за чего спортсменка не справилась с давлением сбивающих факторов, как следствие. прокат отличался от предыдущих.

Победа на Олимпиаде, участие в показательных выступлениях и на мастер-классах в городах России, нескончаемые соревнования и подготовка к ним, желание окружающих познакомиться с Юлей – все события подрывали психическое состояние подростка. Не столь популярность, сколько публичные встречи, общение, показы, постоянство на виду – не давало спортсмену погрузиться в свое мироощущение. И как следствие, «Липницкая завершает карьеру по причине обострившегося психического расстройства, анорексии» [5]. Данное случается и со спортсменками художественной гимнастики, претерпевающими в подготовке к соревнованиям жесткий отбор по весовой категории: сколько инцидентов и случаев, доводивших юных спортсменок до состояния нервного срыва, не подходивших по возрастным и весовым значениям. По окончании отбора согласие на участие в соревновании, в итоге, давали совсем юным и худеньким спортсменкам.

Но не все юные спортсмены так чувствительны к происходящим и окружающим их сбивающим факторам. Александра Трусова, чемпионка мира среди юниоров, своим отношением к соревнованиям демонстрирует силу, стойкость, настойчивость, целеустремленность. Она – вдохновитель на свершение невозможного, непостижимого для остальных. И такие таланты на редкость. В подростковом возрасте осознать силу и непредвзятость своего мнения, решения – побеждать – не каждому дано. Успех Трусовой приходится на период пандемии: показы и участие в конференциях проходили не так часто, как следствие, не сильно беспокоило спортсменку и не подрывало ее психическое состояние. Наоборот, за время неблагоприятной эпидемиологической обстановки удалось больше побыть с родными, усовершенствовать навыки, побыть

собой, не забывая о тренировках по видеосвязям. Это также играет роль в мироощущении подростка.

Спорт высших достижений или же профессиональный спорт, надлежащий уровень подготовленности спортсменов объясняет причину получения травм: «для достижения наивысших результатов в процессе тренировок в ряде случаев применяются такие нагрузки, которые могут приводить к снижению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, ухудшению состояния здоровья и даже к возникновению заболеваний» [6, с. 180]. Евгений Плющенко, в возрасте 16 лет впервые выступил на Чемпионате Мира по фигурному катанию и на сегодняшний день в возрасте 38 лет имеет ряд травм: травма мениска, замена межпозвоночного диска на искусственный и другие, ограничивающих его в исполнении двигательных действий [7]. Вид деятельности, осуществляемый Евгением на сегодняшний день – тренерство, наставничество и преподавание.

Заключение. Исследование показало влияние занятий профессиональным спортом на состояние юных спортсменов рядом возникновения у них ряда психофизиологических проблем:

1. Проблема «гиперответственности», «страх – не превзойти ожидания» и др.
2. Проблема «чувственного восприятия мира подростками», изнурения тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена до состояния психического истощения – получения заболевания «анорексия».
3. Проблема физиологического характера: получение травм, в дальнейшем ограничивающих спортсмена в исполнении двигательных действий в повседневной жизни.

Если тенденция к снижению возрастных критериев будет продолжаться, то в будущем юных олимпийских чемпионов будут тренировать дети. И данный процесс будет нести характер социального инфантилизма, что чревато скажется на развитии общества в целом: хаос, неразбериха, принятие непродуманных решений. И причина тому психофизиологические особенности развития подростков: «подвижность характера», «частые смены настроения», несоответствие физического и умственного развития.

Литература

1. ООО «Национальный спортивный канал» 2007-2021. Липницкая – самая молодая чемпионка Игр в фигурном катании с 1936 года [Электронный ресурс]. – URL: www.sportbox.ru (дата обращения: 09.02.2014).

2. АО «Газета.Ру» 1999-2021. Фигуристки впадают в детство [Электронный ресурс]. – URL: www.gazeta.ru (дата обращения: 19.10.2016).

3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – Москва : Юрайт, 2019. – 367 с.

4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. АО «Газета.Ру» 1999-2021. Олимпиада ценой в карьеру [Электронный ресурс]. – URL: www.gazeta.ru (дата обращения: 15.04.2019).

6. Солодков, А. С. Физиология человека : учебник / А. С. Солодков, Е. Б Сологуб. – Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

7. Редакция «Кибер.Спортс.Ру» 1998-2021. Плющенко не выступит на чемпионате мира [Электронный ресурс]. – URL: www.sports.ru (дата обращения: 19.03.2010).

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ КЕРЧЬ

***Слободянюк Б.В.**, магистрант; **Енченко И.В.**, кандидат экономических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье авторы рассматривают ключевые показатели развития физической культуры и спорта в городе Керчь. Так, в частности, авторами приводятся данные по числу занимающихся физической культурой и спортом с 2014 по 2019 год, кадровому обеспечению отрасли, обеспеченности спортивными учреждениями и спортивной инфраструктурой, финансированию физической культуры в данном районе.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные сооружения, город Керчь, массовая физическая культура.

Введение. На сегодняшний день физическая культура и спорт, несомненно, представляет собой одно из приоритетных стратегических направлений по улучшению качества жизни и степени вовлечения населения в сферу физической культуры и спорта. Увеличение числа людей, систематически занимающихся физической культурой и

спортом, развитие спортивной инфраструктуры по всей стране и повышение интереса к спорту в целом выступает центральными задачами Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Так, в частности, одним из важнейших целевых показателей Стратегии-2030 является увеличение доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году. На сегодняшний день данный показатель стабильно растет. Например, по результатам анализа реализации государственных программ в сфере физической культуры и спорта по итогам 2020 года данный показатель был равен 45,4%, что выше плановых показателей на 2,4% [1].

Республика Крым вошла в состав Российской Федерации сравнительно недавно, однако за эти годы развитие физической культуры в регионе идет значительными темпами. Так, в частности, в городе Керчь активно развиваются такие виды спорта как бокс, самбо, дзюдо, борьба, баскетбол, художественная гимнастика, шахматы, парусный спорт, футбол. В городе функционирует секция по велосипедному спорту. Так же функционируют федерации по видам спорта, таким как футбол, бокс, отделения кикбоксингу, бодибилдингу. В рамках реализации государственных программ по развитию физической культуры и спорта и федерального проекта «Спорт-норма жизни» в Республике Крым в городе Керчи устанавливаются многофункциональные тренажерные площадки и комплексы.

Цель исследования: провести комплексный анализ развития физической культуры и спорта в городе Керчь, Республики Крым.

Методы и организация исследования. Включенное исследование, опрос в виде беседы, анализ документальных материалов.

В опросе приняли участие 100 человек в возрасте от 25 до 65 лет. Респонденты являются тренерами спортивных школ, директорами спортивных школ, фитнес-клубов, педагогами дополнительного образования, специалистами отдел по вопросам физической культуры и спорта, работе с детьми и молодежью Керченской городской администрации, учителями физической культуры, инструкторами по спорту УЖКХ.

Опрос проводился с целью выявления текущего состояния физической культуры и спорта в городе Керчь. Всем респондентом было задано 10 вопросов на тему «Состояние физической культуры и спорта в городе Керчь»

Анализ документальных материалов по развитию физической культуры и спорта в городе Керчь позволил рассмотреть динамику развития физкультуры и спорта в муниципальном округе, изучить основные направления, на которые делается уклон, и выявить основополагающие проблемы, которые необходимо решить.

Результаты исследования и их обсуждение. Республика Крым вошла в состав Российской Федерации в 2014 году. В 2020 году по данным Министерства спорта Российской Федерации в Республике Крым физической культурой и спортом занималось 470 697 человек, в том числе 203 020 женщин и 267 977 мужчин, что составляет 26,6% от численности населения [1].Сегодня Республика Крым представляет собой 25 административно-территориальных единиц и муниципальных образований, в которые входят 11 городов республиканского значения с подчинёнными им территориями, 14 районов, в границах которых созданы 14 муниципальных районов [2]. Город Керчь является одним из них. Общая численность города составляет 151 996 человек. На сегодняшний день в Керчи проводятся мероприятия как на уровне массового спорта, так и на уровне спорта высших достижений, а также активно идет работа по пропаганде ВФСК «Готов к труду и обороне». Среди крупных спортивных мероприятий, проводимых в городе Керчь, отметим легкоатлетический забег «Керченская миля», а также проводимые совместно с судостроительным заводом имени Б.Е. Бутомы соревнования по стритболу.

Одним из основополагающих показателей в развитии физической культуры и спорта является уровень обеспеченности спортивной инфраструктурой. На рисунке 1 представлены данные по этому показателю с 2014 по 2020 год [3, 4, 5, 6, 7, 8].

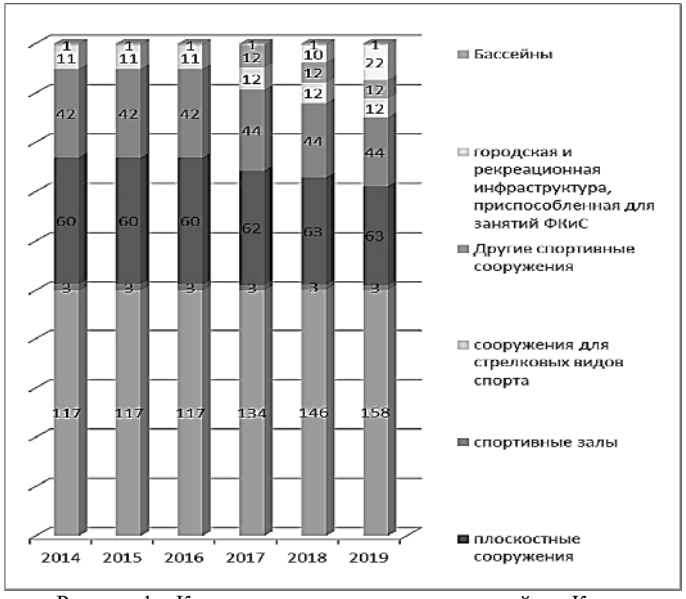

Рисунок 1 – Количество спортивных сооружений в г. Керчь

Анализируя данный показатель, мы можем сказать, что обеспеченность спортивной инфраструктурой на период с 2014 по 2016 года была довольно стабильна, но нельзя не отметить тот факт, что начиная с 2017 года, количество спортивной инфраструктуры постепенно начинает увеличиваться. Мы видим, что число плоскостных сооружений увеличилось на 3 объекта. В то же время на 2 объекта возросло и число спортивных залов. С появление такого типа спортивной инфраструктуры как «городская и рекреационная инфраструктура, приспособленная для занятий физической культурой и спортом» с 2018 по 2019 год число объектов увеличилось с 10 до 22. Это говорит о планомерном развитии массового спорта в городе.

Важнейшим показателем развития физической культуры и спорта является численность занимающихся физической культурой и спортом. На рисунке 2 мы видим информацию по данному показателю с 2014 по 2019 год [3, 4, 5, 6, 7, 8].

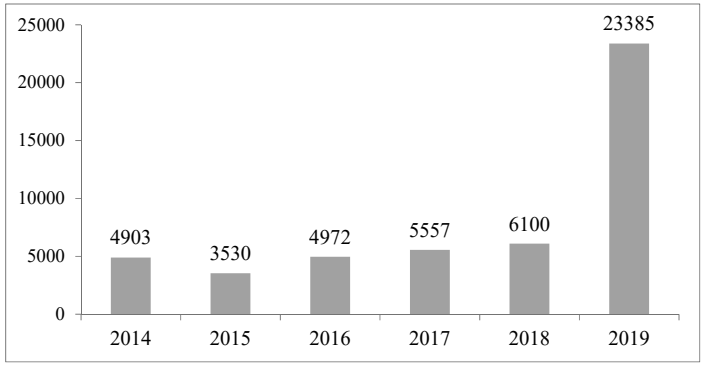

Рисунок 2 – Численность занимающихся физической культурой и спортом в городе Керчь

Мы видим, что минимальные значения по данному показателю наблюдаются в 2015 году и составляют 3 530 человек, однако уже с 2016 года данный показатель резко увеличивается. Так с 2014 года число занимающихся увеличилось на 18 482 человека. Максимальное число занимающихся физической культурой и спортом приходится на 2019 год. Это связано с тем, что в городе начали активно строить спортивные сооружения, активизировалась работа по пропаганде здорового образа жизни среди всех слоев населения. Приоритетной задачей стала реализация развития ВФСК «Готов к

труду и обороне» в городе Керчь. Стали выделяется земельные участки под строительство спортивных сооружений, что привело к увеличению числа занимающихся, а также повысило их уровень мотивации и степени интереса к занятиям физической культурой и спортом. На рисунке 3 представлено распределение занимающихся физической культурой и спортом по возрастным категориям [3, 4, 5, 6, 7, 8].

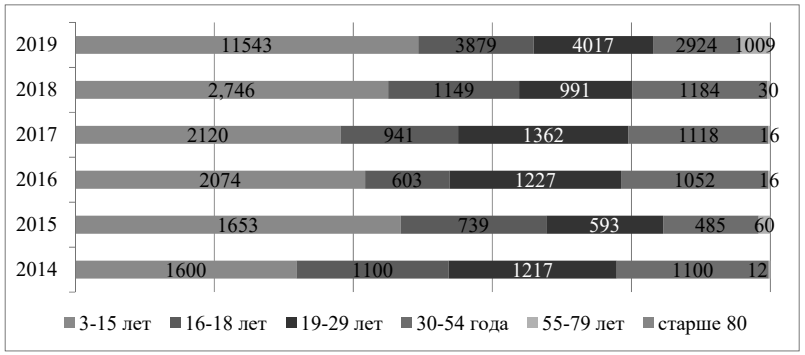

Рисунок 3 – Распределение занимающихся физической культурой и спортом по возрастным категориям

Анализируя данные, представленные на рисунке 3, мы можем сделать вывод, что наиболее активная категория населения – это люди от 3 до 15 лет. Это объясняется тем, что данная категория является учащимися общеобразовательных школ и физическая культура является частью учебного плана.

Для более полного представления и проведения анализа развития физической культуры и спорта, необходимо рассмотреть каким образом финансируется физическая культура и спорт в муниципалитете. На рисунке 4 представлены данные по этому показателю [3, 4, 5, 6, 7, 8].

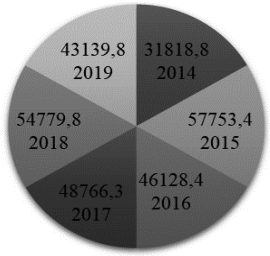

Рисунок 4 – Финансирование физической культуры и спорта в городе Керчь, (тыс. руб.)

На рисунке 4 мы видим, что финансирование имеет нестабильный волнообразный характер, показатель за 2014 год минимальный и составляет 31 818,8 тысяч рублей, максимальный же показатель мы видим в 2015 год – 57 753,4 тысячи рублей.

Автором исследования был проведен опрос среди жителей города Керчь на тему развития физической культуры и спорта. По результатам авторского опроса можно выделить ряд проблем в области физической культуры и спорта:

– низкий уровень финансирования физической культуры и спорта и, как следствие, недостаточный уровень развития спортивной инфраструктуры;

– отсутствие ремонта на крупных спортивных объектах. Многие из них не реставрировались с советских времен. Как следствие наблюдается нехватка спортивной инфраструктуры в городе;

– практически полное отсутствие высококвалифицированных специалистов по видам спорта;

– отсутствуют муниципальные бассейны. На данный момент в городе функционирует один 25-и метровый бассейн, находящийся в частной собственности;

– низкий уровень безопасности на спортивных объектах.

– не появляется новых спортивных объектов. На данный момент выделены участки под строительство, составлена проектно-сметная документация, но строительство не ведется;

– спортивные сооружения находятся на балансе жилищно-коммунального хозяйства.

Так же необходимо добавить, что 70% опрошенных знают о текущем состояние физической культуры и спорта в г. Керчь, 16% частично осведомлены, остальные выбрали ответ «затрудняюсь ответить».

Что касается отношения респондентов к состоянию физической культы и спорта, то данные получились следящие: 16% выбрали вариант ответа «удовлетворены состоянием физической культуры и спорта», 65% ответили «Не удовлетворены состоянием физической культуры» и при этом, отметив, что хотят сами помогать в развитии, 19% предложили свои пути решения проблемы.

Таким образом, большинство специалистов твердо решило, что необходимо менять подход к развитию физической культуры и спорта в г. Керчь.

Заключение. Подводя итог, отметим, что сфера физической культуры и спорта в городе Керчь развита неравномерно. Однако по результатам исследования мы

наблюдаем в целом позитивные изменения в данной сфере. Несомненно, необходимо делать как можно больший акцент на развитие массового спорта, тогда в будущем мы увидим значительный прирост по уровню вовлеченности в сферу физической культуры и спорта населения в городе Керчь. Для решения выше указанных проблем, по нашему мнению, существую следующие пути решения:

– развитие экономики города Керчи, которая приведет к привлечению в бюджет большего числа денежных средств, что, в свою очередь, позволит финансировать и поддерживать спортивные соревнования, проходящие на территории горда Керчь;

– создание структуры, которая будет отвечать за обеспечение и контроль спортивной инфраструктуры;

– увеличение численности кадров по массовой работе на территории города Керчи, которые позволили бы привлечь как можно большее количество занимающихся массовым спортом;

– поиск инвесторов, меценатов, спонсоров, которые будут вкладывать денежные средства в реконструкцию крупных спортивных сооружений.

Несомненно, необходимо и дальше не снижать темпа в развитии физической культуры и спорта в городе Керчь и в целом в Республике Крым. Важно заниматься обеспечением населения современными спортивными объектами, пропагандой здорового образа жизни населения.

Литература

1. Показатели развития физической культуры и спорта в 2020 году // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ (дата обращения: 03.09.2021).

2. Слободянюк, Б. В. Анализ развития физической культуры и спорта в Ленинском районе Республики Крым / Б. В. Слободянюк, И. В. Енченко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 46–53.

3. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», 2014 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/618 (дата обращения: 03.09.2021).

4. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2015 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/619 (дата обращения: 03.09.2021).

5. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2016 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/620 (дата обращения: 03.09.2021).

6. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2017 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2018_03_07_11_27_2017 (дата обращения: 03.09.2021).

7. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2018 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2019_04_10_15_49_2018_god (дата обращения: 03.09.2021).

8. Федеральное статистическое наблюдение № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» 2019 год, город Керчь // Официальный сайт Министерства спорта Республики Крым. – URL: https://msport.rk.gov.ru/ru/structure/2020_07_06_11_25_2019_god (дата обращения: 03.09.2021).

УДК 796.01:32

POLITICAL CONFLICTS IN SPORTS

***Maksetsova M.V.**, master's degree student; **Pyzh V.V.**, Doctor of Political Sciences, Head of the Department of Social and Humanitarian Disciplines; FSBEI HE «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg»*

Annotation. The article reveals the content of the concept of international sports movement, which is both an important social factor of social development and a political factor affecting international relations. Sports achievements at the international level serve as a reflection of the strength of the state, its authority in international affairs. Today, specialattention is paid to sports as an instrument of the state's “soft power” policy.

Keywords: physical culture and sport, international sports movement, Olympism, an instrument of political influence, state management of the sphere of physical culture and sport, political conflict in sports.

ПОЛИТИЧЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ В СПОРТЕ

***Максецова М.В.**, магистрант; **Пыж В.В.**, доктор политических наук, заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Статья раскрывает содержание понятия международного спортивного движение, которое являются как важным социальным фактором общественного развития, так и политическим фактором, влияющим на международные отношения. Спортивные достижения на международном уровне служат отражением силы государства, его авторитета в международных делах. Особое внимание сегодня уделяется спорту как инструменту политики «мягкой силы» государства.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, международное спортивное движение, олимпизм, инструмент политического воздействия, государственное управления сферой физической культуры и спорта, политический конфликт в спорте.

Introduction. As the requirements for solving the social problems of modern society increase, it became necessary to study and explain social phenomena occurring in certain areas of people's life, in certain social communities and social institutions, including in the field of sports of higher achievements.

Nowadays, physical culture and sports are the key to the formation of a healthy lifestyle and very important indicators of the success of Russians participating in sport events of various levels.

Recently, issues related to the humanization of sports culture, permeated by the spirit of Olympism, have become increasingly relevant. Nowadays, the role of Olympism have become significant and, at the same time, contradictory as never before. Various factors, including political ones, have a significant impact on sports.

Sport of the highest achievements for many centuries was associated with the Olympic Games, and their emergence is closely connected with war and peace. For a long time, the idea that sport is a unique sphere of human activity that is not related to politics has

dominated. However, now, scientists agree that politics has penetrated deeply into the sports sphere, and sports itself is an instrument for achieving political goals [1].

In the geopolitical conditions of the XXI century non-power methods of influence are becoming increasingly widespread, including: spiritual and material culture, the creative power of the nation, the sports successes of the power, etc. Special attention is paid today to sports as an instrument of the policy of "soft power" of the state.

What is “soft power”? Joseph Nye says: “Soft power is the ability to achieve the desired result through attractiveness, not through coercion or bribery”. In turn, the term “power” refers to “the ability to influence the behavior of other people in order to obtain the desired results” [2].

In Russia, at the highest level, the term “soft power” began to be used in 2012, a special role in the modern history of the country was played by the Sochi Olympics, as well as the FIFA World Cup in Russia in 2018.

The 2014 Olympic Games changed the image of the state: people from different countries learned more about Russia, its culture and peoples, gained confidence in its prosperous future.

What did Russia demonstrate at the Olympic games in Sochi? What did “our Western partners” see in Sochi? They saw that yesterday a completely disorganized country can mobilize enough resources to organize capital construction and build infrastructure [3].

Despite the serious successes in this area, it must be recognized that Russia, with significant resources and serious potential, lags behind other countries – China and the United States, which actively use “soft power” tools, in particular sports. The weakness of Russian institutions of “soft power” and the increasing influence of sports policy can be traced to the example of constant doping scandals around Russian athletes and the inefficiency of the actions of Russian sports officials. This was especially acute in the “Meldonium war” [4].

In December 2017, the International Olympic Committee disqualified the National Olympic Committee on the basis of a doping scandal, which entailed the official exclusion of Russia from the XXIII Winter Olympic Games in Pyeongchang. At the same time, Russian athletes are given the right to speak on an individual basis under a neutral (Olympic) flag.

In fact, this is the first ever case of the country's removal from participation in the Olympics for doping [5]. In our opinion, this IOC decision on the non-admission of the Russian team to participate in the 2018 Olympic Games was made as part of the general policy of the West to restrain Russia.

The “doping scandal” seriously hit the image of Russia as a sports power, negatively affected Russian athletes, which affected their physical and moral readiness to fight. This led to the fact that at the last Olympic games our athletes perform without national symbols. So at the Olympics in Tokyo, our national team performed like the ROC team.

The slogan “Oh sport, you are the world” remained in the distant past. Today, the sport of high achievements from the rivalry of the really best and the struggle for records has turned into a kind of show, big business and big politics. Despite the fact that the Olympic Charter fixed the principle of “sports outside politics”, the more than century-old history of the Olympic movement shows that it was not always possible to remain politically neutral [6].

Nowadays, the term “sports policy” is becoming more and more popular. Subjects of sports policy are organizations that try to direct sports activities in the political direction, the realization of their own interests, based on political goals and programs. The object of the state sports policy is sports as a social institution.

Today, sport is not just an activity, but an integral part of the business, in the development of which they invest a lot of money.

Sport itself is not a conflict, but conflicts in it are so frequent that sometimes there is a negative impression about the competitive process.

The main reason for conflicts in sports is that professional sports, today, are a massive and social phenomenon. Also, the level of professionalism of any sports team is increasing, commerce is increasing, thereby, the more sports become part of the economy, the more conflict it becomes [7].

There were many examples of conflicts on a political basis in the history of sports (the 30-year conflict between South Africa and international sports competitions, boycotts of the XXII and XXW Olympics, the conflict between the IOC and FIFA, the 1936 Olympics in Germany).

The new conflict in the dispute of the highest achievements, which has a political background, is associated with the scandal surrounding the results of rhythmic gymnastics competitions at the Tokyo Olympics. Russian gymnasts were considered favorites in both personal and team all-around, but in the end they won only two silver medals. At the same time, refereeing, which many considered biased and politicized, earned harsh criticism from both the athletes themselves and the famous specialists in this form [8].

The strategy of using major sporting events as a political tool is by no means new. Again – the Berlin Olympics (1936). The arguments used by the Olympic Committee,

demanding the return of Germany to the international community after the First World War, were very dubious and quite politicized.

However, states were not the only actors in the political dimension of the Olympics. At the 1972 Games in Munich, the Olympic movement faced terrorism for the first time, after which the issue of security began to play a fundamentally different role in the organizational process [9].

There are many other conflict situations, such as: economics, racism, judicial errors, falsification of results, etc.

Conclusion. According to the reasons, methods of conflict resolution are determined. The most rational method of conflict prevention for sports organizations can be considered the transfer of authority of their decisions to another part, more competent in specific issues of the sphere of possible conflicts. An agreement of principle should be approved by the organizations that have to solve the main issues of possible conflicts, and interest in resolving them. The sports organization should find a consensus in its interests with the contracting party, take into account the real possibility of such a consensus that will transfer the solution of specific issues to this party.

Conflicts in the physical education and sports sphere arise often and everywhere. This is not surprising, since sports are competitive activities in which each participant wants to become a winner. Intense competition among participants in various competitions becomes a source of conflict among fans, athletes, coaches, sports organizations. Sometimes entire states and interstate unions are drawn into sports conflicts.

The history of the sports movement has left us with a rich legacy of methods, techniques and means of resolving numerous and diverse conflicts. The outcomes of conflict situations can be different: conflict prevention, withdrawal from the conflict, its smoothing, coming to a compromise, confrontation, coercion, recognition of their mistake. In the practice of politics there are different ways to resolve social conflicts, that is, to reduce their severity, to stop the open actions of the parties of a hostile nature.

Skillful use of this heritage is an important task of the governing bodies of the sports community.

References

1. Пыж, В.В. Физическая культура и спорт как инструмент политического воздействия на современное общество и международные отношения / В. В. Пыж, С. И. Петров // Вопросы политологии. – 2019. – Т. 9, № 12 (52). – С. 2751–2762.

2. Nye, J. Soft Power: The Means to Success in World Politics // Perseus Books Group, 2004. – P. 13.

3. Воинов, Д. Е. «Мягкая сила» Игр «Сочи-2014» и зарубежные медиа: анализ политико-информационного фона российской Олимпиады // Вестник Московского университета. Серия 25, Международные отношения и мировая политика. – 2015. – № 2. – С. 155–173.

4. Реакция на отстранение России от 0лимпиады-2018 // ТАСС – информационное агентство России. – URL: http://tass.ru/sport/4786997 (дата обращения: 10.08.2021).

5. Coubertin, P. Discours a Athenes // Pierre de Coubertin. Textes choisis. Tome II. – Zurich-Hildesheim-New York : Weidmann, 1986. – P. 370.

6. Воинов, Д. Типологизация влияния политики на современные олимпийские игры // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – № 17. – С. 21–39.

7. Фомин, Ю. А. Конфликты в олимпийском движении, их преодоление и предупреждение / Ю. А. Фомин, Т. Ю. Меркутова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 50–54.

8. Как развивается громкий конфликт вокруг судейства в художественной гимнастике. – URL: http://xnctbsbazhbctieai.ru-an.info (дата обращения: 11.08.2021).

9. Кровавая драма в Мюнхене-1972. Как это было. – URL: https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/krovavaya-drama-v-myunhene-1972-kak-eto-bylo-1305219/ (дата обращения: 12.08.2021).

СЕКЦИЯ № 4
«ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ ПРАВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Руководитель секции: **Светлана Ивановна Росенко**, доктор социологических наук, профессор, директор института менеджмента и социальных технологий ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.034.2:34

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)

***Залипаева М.Г.**, магистрант; **Мустафина Д.В.**, кандидат физико-математических наук; **Гуркин Я.А.**, кандидат исторических наук, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается правовая база, регулирующая отношения в области материально-технического обеспечения физической культуры и спорта. Проводится исследование мнения жителей Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербурга, о спортивной инфраструктуре района. Предлагается направление совершенствования правовой базы, с целью наиболее рационального планирования размещения объектов спортивной инфраструктуры.

Ключевые слова: правовая база, материально-техническая база физической культуры и спорта, доступность объектов спорта, массовый спорт.

Введение. Развитие сферы физической культуры и спорта, обеспечение качества и доступности услуг в данной сфере, является одним из основных направлений перехода к новому социально-экономическому развитию Российской Федерации. Для достижения прорыва в данной сфере был принят ряд стратегически важных документов, таких как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», государственная программа

Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и интегрированный в ее состав федеральный проект «Спорт – норма жизни», которые определяют концепцию долгосрочного развития отрасли.

В законодательстве о Физической культуре и спорте, должны быть отражены чёткие механизмы реализации стратегических целей и задач. Однако значимых изменений в законодательстве Российской Федерации для решения указанных задач в сфере физической культуры и массового спорта до настоящего времени не произошло. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329-ФЗ) посвящён в большей степени вопросам разграничения полномочий Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта, регулирования отношений в спорте высших достижений, профессиональном спорте и при подготовке спортивного резерва.

Цель исследования: оценить нормативно-правовое регулирование в отношении доступности для населения объектов спортивной инфраструктуры, с учётом их предпочтений в физической активности

Методы и организация исследования. Методами, которые были использованы в написании статьи, стали – анализ действующего законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта. Так же, при проведении данного исследования был проведён опрос жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. В нем учувствовали 100 жителей района, от 14 до 79 лет. Целью опроса было изучить мнение жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга о спортивной инфраструктуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие спортивной инфраструктуры является одной из стратегических целей государственной политики в области физической культуры и спорта. Осуществление данной цели происходит по нескольким направлениям, в том числе и создание нормативно–правовой базы, включающей реальные механизмы для обеспечения наиболее рационального планирования спортивной инфраструктуры.

В соответствии стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, в вопросах физической культуры и массового спорта, целью Стратегии-2030 является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, обеспечивающих возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, а также получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Для решения указанных задач планировалась разработка и реализация комплекса мер, в том числе в целях обеспечения физической и финансовой доступности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, включая:

– проведение мониторинга систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также соотношения спроса и предложения на спортивно-оздоровительные услуги;

– реализация дифференцированного подхода к размещению объектов спорта с учётом плотности населения, транспортной доступности и развиваемых в субъекте Российской Федерации видов спорта [5];

– в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и интегрированным в ее состав федеральным проектом «Спорт – норма жизни» основной объем ресурсов направляется на создание спортивной инфраструктуры, а также на проведение массовых спортивных мероприятий.

Показатели указанных программных документов в основном отражают количество созданных объектов спорта и проведенных массовых спортивных мероприятий, не учитывая доступность объектов спорта населению и мнение граждан о реализации предусмотренных указанными документами мероприятий.

С учетом новых стратегических ориентиров, поставленных в Указе № 474, по увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70% к 2030 году, для обеспечения прорыва в развитии физической культуры и массового спорта, а так же вовлечения граждан в занятия спортом необходимы системные изменения в государственной политике в этой сфере, в том числе и на законодательном уровне.

При рассмотрении документов регламентирующих размещение спортивных объектов на территории Российской Федерации, таких как «Методические рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта», «Методические рекомендации по размещению объектов массового спорта в субъектах Российской Федерации» можно увидеть, что ни один из них ни содержит указание на мониторинг мнения населения, при планировании спортивной инфраструктуры.

В соответствии с Методическими рекомендации о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта, при принятии решений по оптимальному размещению

на территории субъектов Российской Федерации объектов спорта рекомендуется учитывать:

а) критерии минимально допустимого уровня обеспеченности объектами спорта и максимально допустимого уровня территориальной доступности объектов спорта для населения;

б) критерии доступности услуг по физической культуре и спорту, оказываемых населению;

в) существующую обеспеченность населения объектами спорта;

г) существующий уровень доступности для населения услуг по физической культуре и спорту;

д) специфику территории (численность населения, плотность населения, демографический состав, природно-климатические, географические условия, состояние дорожной и транспортной инфраструктуры, социально-экономические особенности развития);

е) тенденции изменения на территории численности населения, относящего к различным категориям потребителей услуг по физической культуре и спорту, оказываемых населению;

ж) приоритеты пространственного развития в части изменения функционального назначения территорий, размещения новых и реконструкции существующих жилых и общественных территорий;

з) возможности сокращения или не увеличения объемов расходных обязательств бюджетов бюджетной системы Российской Федерации [4].

При проведении данного исследования был проведён опрос жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. В нем учувствовали 100 жителей района, от 14 до 79 лет, из них 79 женщин, 21 мужчина; 36 человек в возрасте от 18 до 35 лет, 42 человека в возрасте от 36 до 60 лет и 22 человека старше 60 лет. Жители района от 14 до 17 лет не стали принимать участие в опросе.

Целью опроса было изучить мнение жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга о спортивной инфраструктуре района, их удовлетворённость, пожелания, предложения. Выявить наиболее популярные виды спорта в районе, а также относительную заинтересованность жителей в обновлении спортивных объектов и готовности предлагать нововведения.

Результаты, полученные в ходе опроса, представлены в таблицах 1-3.

Таблица 3 – Удовлетворённость жителей Адмиралтейского района количеством спортивной инфраструктуры, а также ассортиментом спортивного инвентаря и оборудования для занятий физической культурой и спортом.

N	Удовлетворяет ли количество спортивной инфраструктуры Адмиралтейского района ваши потребности в занятиях физической культурой и спортом?	Количество респондентов
1	Да	58
2	Нет	42

Таблица 4 – Предпочтения видами спорта и/или физической активности

N	Наименование вида спорта и/или физической активности	Количество респондентов	%
1	Бег	43	11%
2	Футбол	26	7%
3	Баскетбол	47	12%
4	Волейбол	65	17%
5	Хоккей	31	8%
6	Плавание	64	17%
7	Велоспорт	34	9%
8	Лыжные виды спорта	67	18%
9	Занятия в тренажерном зале	32	11%

Таблица 5 – Готовность жителей Адмиралтейского района предлагать нововведения, для улучшения спортивной инфраструктуры

N	Готовность предлагать нововведения в спортивной инфраструктуре района	Количество респондентов
1	Да	99
2	Нет	1

Как мы видим из Таблицы 2, наибольшее количество опрошенных предпочитают такие виды спорта как: лыжи 67 человек, волейбол 65 человек и плаванье 64 человека. В спортивной инфраструктуре района 18 бассейнов, 3 лыжные трассы, но практически отсутствуют площадки для занятий волейболом. При изучении специализации спортивных площадок, расположенных в Адмиралтейском районе, мы можем отметить, что из 19 объектов под волейбол предназначен только 1, это не может удовлетворить потребность населения Адмиралтейского района в занятиях данным видом спорта.

Заключение. Законодательное регулирование для обеспечения доступности населения к объектам спортивной инфраструктуры, для полноценного удовлетворения потребности в занятиях физической культурой и спортом недостаточно. Учёт мнения

граждан, проживающих на данной территории, позволил бы более рационально планировать размещение объектов спортивной инфраструктуры.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) [Электронный ресурс]. – URL: https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/ (дата обращения: 02.09. 2021).

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/law/hotdocs/63714.html/(дата обращения: 02.09. 2021).

3. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/(дата обращения: 02.09. 2021).

4. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) «Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/(дата обращения: 02.09. 2021).

5. Отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия «Оценка доступности в 2018–2019 годах и истекшем периоде 2020 года физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг» [Электронный ресурс]. – URL: https://ach.gov.ru/checks/schetnaya-palata-fizkulturno-ozdorovitelnye-uslugi-ne-dostupny-dlya-bolshinstva-naseleniya/(дата обращения: 02.09. 2021).

УДК 796.034.2:342.9

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК АДМИНИСТРАТИВНЫЙ МЕТОД ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

***Ключевская О.А.**, студент; **Рагозина Н.А.**, кандидат юридических наук, доцент кафедры конституционного и административного права, Санкт-Петербургский государственный экономический университет; **Сытник Г.В.**, кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье проанализированы существующие проблемы применения административных методов на пути вовлечения в занятия физической культурой и спортом, а также предложен и охарактеризован инновационный метод, представленный социальным проектированием, отражено его положительное влияние, приведены конкретные примеры влияния социального проектирования на рассматриваемую проблему.

Ключевые слова: социальное проектирование, административные методы, физическая культура, спорт, инновационное развитие, студенты, молодёжь.

Введение. Одной из прогрессирующих областей законодательства является сфера физической культуры и спорта. Для формирования и укрепления сильного и процветающего государства необходим базис, которым является здоровая нация – именно благодаря ей возможно экономическое и социокультурное развитие общества.

Не секрет, что вовлечь в занятие спортом различные социальные группы достаточно проблематично – и этому явлению возможно найти ряд объяснений: отсутствие представления о данном роде деятельности, незаинтересованность родителей в трансляции здорового образа жизни, недостаток стремления и трудолюбия в подростковом возрасте, нежелание сталкиваться с трудностями, которые формируют характер молодого человека, а также наличие страха и стеснения в более зрелом возрасте. Данная проблема остро стоит перед государством, и мы можем в настоящее время наблюдать, какие меры и ресурсы направлены на ее преодоление. 2021 год стал отправной точкой в развитии рассматриваемой нами сферы: так, согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской

Федерации на период до 2030 года» [1] более 65 миллиардов рублей бюджетных средств будет выделено для улучшения инфраструктуры спортивных объектов и прогрессирования в сфере физической культуры и спорта в целом. Безусловно, федеральные средства необходимы, но в каждой социальной системе имеются такие «сбои», как процессы коррупции, с которыми неустанно продолжают бороться в обществе – именно они во многом препятствуют полноценной реализации заданных стратегических установок. Для разрешения рассматриваемой нами проблемы необходимо наличие вовлеченности и личной заинтересованности в модернизации системы.

Цель исследования: анализ необходимости включения в систему методов административного права социального проектирования, имеющего возможность повлиять на вовлечение в занятие физической культурой и спортом молодёжи.

Любое общество представляет собой многоуровневую структуру взаимосвязанных элементов, а именно: социальные общности, социальные институты, социальные группы и социальные организации. Все они подчиняются социальному управлению, выраженному в систематическом воздействии субъекта управления на социальный объект, входящему в компетенцию административно-правового регулирования, которое реализуется посредством применения административно-правовых методов воздействия. В теории права под методом понимается совокупность способов и приемов воздействия, благодаря которым существует высокая вероятность достичь поставленной цели управления. Административные методы различны по своей природе и назначению [3].

Методы и организация исследования. В работе проводился анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, документальных источников, наблюдение, моделирование, анкетирование, социологический опрос, статистический анализ.

В исследовании приняли участие 55 студентов Санкт-Петербургского государственного экономического университета в возрасте 18-20 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. Одним из инновационных методов в совершенствовании управления является социальное проектирование, представляющее собой продуманное улучшение социальной ситуации, позволяющее создавать и эффективно реализовывать социально-ориентированные проектные идеи и замыслы. Безусловно, внедрение данного метода возможно только при наличии окрепшего гражданского общества, в котором свободные граждане имеют право на

самопроявление в добровольных ассоциациях и организациях, отличительным признаком которых является их защищенность от прямого вмешательства со стороны государственной власти. Хотелось бы отметить, что Россия предпринимает шаги в сторону построения сильного гражданского общества: свою работу осуществляет Общественная палата, позволяющая направлять деятельность на разрешение социально-политических проблем, на развитие институтов самоуправления [2]. Активно вовлекается молодежь в процесс улучшения государственного управления благодаря работе Молодёжных Парламентов, кадровый резерв которых пополняется за счет участия в таком социальном проекте, как «Школа Парламентаризма», реализуемом Молодой Гвардией и другими силами. Работа в проектных группах позволяет гражданам проявить свободу мысли, развить и выразить гражданскую позицию и небезразличное отношение к существующим социальным проблемам.

Социальное проектирование является молодым и перспективным направлением в области развития физической культуры и спорта, так как на первый план выходит мнение субъекта административного управления. В основном распространена практика реализации социальных проектов муниципальными социально-досуговыми центрами, общественными организациями, а также фондами, в ВУЗах и других образовательных учреждениях.

Существенными вопросами выступают определение назначения социального проектирования, возможности метода социального проектирования и его эффективности.

Как было сказано выше, социальное проектирование позволяет свободно выражаться субъектам. Именно грантовые конкурсы, деятельность которых абсолютно прозрачна, что является преимуществом перед остальными способами финансирования деятельности субъектов, предоставляющие возможность получить финансовую поддержку для реализации идеи – являются той площадкой, на которой индивид не боится быть не услышанным. Так, например, активную работу по рассмотрению социальных проектов ведут «Фонд президентских грантов», конкурс «Доброволец России», реализуемый при поддержке Росмолодёжи.

Какое внимание уделяется среди всех социальных проектов тем, которые касаются физической культуры и спорта? Объективно категория здорового образа жизни занимает в этом вопросе одну из ведущих позиций. Благодаря реализации социальных проектов возможно объединить различные возрастные категории для достижения единой цели – оздоровление нации. Ярким примером является социальный

проект «На пути к здоровью» Вологодского регионального отделения Союза пенсионеров России [5], получивший финансовую поддержку от Фонда президентских грантов. Во-первых, реализация социального проекта позволила объединить пожилых людей для организации спортивно-массовых мероприятий (указанных в программных положениях), во-вторых, вовлекла в занятие физической культурой и спортом большое количество людей, а главное – длительный срок осуществления совместной спортивной деятельности улучшил физическое и эмоциональное состояние участников проекта. С 2018 года подобных программ было реализовано не так много, но можно наблюдать положительную динамику возникновения таких инициатив среди пожилых людей, что свидетельствует о необходимости внедрения социального проектирования в административную систему управления обществом.

Основой экономического развития является молодёжь: ее жизненные ресурсы достигают максимальных показателей, а способность производить и творить отличается порой большей эффективностью по сравнению с другими социальными группами. В зависимости от того, на каком уровне будут находиться показатели здоровья, это отразится на средней продолжительности жизни населения страны, а также на демографическом росте, что с учетом сложившейся ситуации распространения короновирусной инфекции является важным.

Проведя социологический опрос (рисунок 1) среди 55 студентов, которые не вовлечены в занятия физической культурой и спортом, мы выяснили, что респонденты сталкиваются с такими причинами, как личностный фактор, выраженный в пассивности либо наличии страха, навязанная модель поведения в обществе в виде разнообразных проявлений нездорового образа жизни, так и с внешними обстоятельствами в виде недоступности посещения спортивных площадок. Для преодоления данной проблемы необходимо предоставить свободу самовыражения для студентов в виде работы в проектных мастерских для разработки максимально доступного варианта организации спортивного досуга. Не стоит забывать и про развитие самоуправленческой идеи: предоставляя возможность в рамках работы проектных мастерских студенческого совета разрабатывать и презентовать идею на региональных и федеральных грантовых площадках, мы даем возможность осознания важности деятельности каждого из членов студенческого общества.

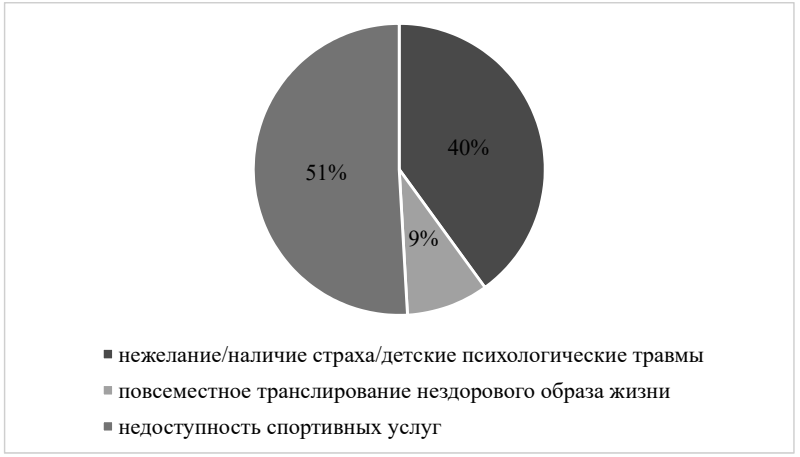

Рисунок 1 – Результаты опроса студентов Санкт-Петербургского государственного экономического университета (n=55)

Заключение. Воплощение социальных проектов позволяет выстраивать диалог на равных между администрацией учебного заведения, представителями власти и обучающимися. Так, позитивным примером является реализация цикла лекций и мастер-классов с привлечением известных спортсменов в рамках проекта НИУ ВШЭ Санкт-Петербург, в рамках которого был организован процесс передачи спортивного опыта, что положительно отразилось на возрастании количества студентов, вовлеченных в занятия физической культурой и спортом [6]. Личная заинтересованность студентов в пропаганде здорового образа жизни, предоставление возможности высказаться и быть услышанными – все это возможно при внедрении в работу советов обучающихся такого административного метода, как социальное проектирование.

Положительный эффект от внедрения социального проектирования в систему управления наблюдается на ранних этапах его реализации. Российская система управления претерпевает изменения и постепенно становится открытой для принятия управленческих инициатив, возникающих на основе реализации социальных проектов [4]. Именно добровольческие инициативы, возможность взять на себя ответственность за воплощение идеи в реальность, желание преодолеть социально значимую проблему при реализации социальных проектов в области культивирования здорового образа жизни (ЗОЖ) позволят привлечь большее внимание со стороны основных социальных групп к разрешению проблемы оздоровления нации.

Литература

1. Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // Судебные и нормативные акты РФ : сайт. – URL: https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/ (дата обращения: 06.09.2021).

2. Ключевская, О. А. Российское гражданское общество: проблемы и пути становления / О. А. Ключевская // Persona. Justitia. Modernitas : сборник тезисов докладов по материалам VII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов (11–12 ноября 2020 г., г. Саратов) / под ред. А. С. Землянского, И. О. Кузнецовой. – Саратов : Изд-во Саратовской гос. юрид. акад., 2020. – С. 275.

3. Матузов, Н. И. Теория государства и права : учебник / Н. И. Матузов, А. В. Малько. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Дело, 2013. – 516 с.

4. Попов, А. В. Социальное проектирование в контексте регионального управления / А. В. Попов // Гуманитарий Юга России. – 2018. – № 2. – С. 148–159.

5. Социальный проект «На пути к здоровью» // ВРО ООО «Союз пенсионеров России». – URL: http://www.spr35.ru (дата обращения: 06.09.2021).

6. Социальный проект «Проведение цикла обучающих лекций и мастер-классов с привлечением известных спортсменов» // Центр поддержки студенческих инициатив НИУ ВШЭ. – URL: : https://studsupport.hse.ru/data/2016/10/25/1110819143/61-Мастер-классы%20известных%20спортсменов.pdf (дата обращения: 06.09.2021).

УДК 796.922:070

АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНОСТИ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ТРАНСЛЯЦИЙ ПО БИАТЛОНУ И ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

***Лоцманов Я.О.**, студент; **Скрипкина Т.М.**, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается сравнительный анализ популярности телевизионных трансляций соревнований Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону. Учтена статистика просмотров соревнований по спортивным каналам. Научная новизна работы заключается в современном анализе таких зимних видов спорта, как биатлон и лыжные гонки (с использованием данных о TV-просмотрах). Мы предполагаем, что биатлон популярнее лыжных гонок, в связи с высоким уровнем трансляции биатлона.

Ключевые слова: лыжные гонки, биатлон, зрелищность, соревнования, статистика, рейтинг, доля, охват, Чемпионат мира, телевидение, спортивные каналы.

Введение. Количество спортивных трансляций по телевидению возрастает с каждым годом. Биатлон и лыжные гонки входят в топ самых просматриваемых спортивных трансляций по телевидению.

Но не всегда получается посмотреть свой любимый вид спорта в прямом эфире, так как бывает, что у спортивного канала нет прав на телетрансляцию соревнований, например на финском этапе Кубка мира по лыжным гонкам. В данный момент телеканал «Матч ТВ» не имел прав на трансляцию соревнований по лыжным гонкам [3].

Так, например на Куусамском мини-туре по лыжным гонкам 13,6 % трансляций не было осуществлено, в связи с халатностью менеджеров телеканала Матч ТВ [3]. А трансляции соревнований по биатлону были выполнены на 100 %.

Трансляции биатлона на телеканале «Матч ТВ» являются более популярными, так как в шуточном и игровом варианте рассказываются о судьбах и спортивной карьере выдающихся спортсменов. Доля аудитории среди мужского населения (от 14 до 59 лет) в 2018-м достигла рекордной отметки – 4,3 [1].

В лыжных гонках ниже зрелищность, чем в биатлоне, так как можно угадать кто попадёт в топ 10, а в биатлоне всё очень непредсказуемо из-за уровня стрельбы. Поэтому в биатлоне появляются неожиданные призёры и победители отдельных гонок.

Цель исследования: обосновать предположение, что в современных условиях развития телевидения создание программы трансляций соревнований с реальными фактами из спортивной жизни выдающихся лыжников поможет повысить популярность в лыжных гонках на телеканале «Матч ТВ».

Методы и организация исследования.

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Математическая статистика.

Для проведения исследования были использованы данные компании «Mediascope» и анализ статистики телевизионных просмотров Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону с 10.02.2021 по 7.03.2021 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа статистики просмотра Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону (эстафета) на канале Матч ТВ рейтинг лыжной эстафеты составил 1,1 %, доля 7,6 %, охват 2,2 %, когда как у биатлонной эстафеты рейтинг составил 1,8 %, доля 9,1 %, охват 3,6 % [2] (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение рейтинга, доли охвата Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону (эстафеты) [2]

Дата	Название	Рейтинг, %	Доля, %	Охват, %
04.03.2021	Лыжные гонки. Чемпионат мира по лыжным гонкам спорта. Эстафета. Женщины	1.1	7.6	2.2
10.02.2021	Биатлон. Чемпионат мира. Смешанная эстафета	1.8	9.1	3.6

Анализ запросов сети интернет показал, что за последний месяц проведено более 7609 запросов по теме чемпионата мира по биатлону 2021, когда как по теме чемпионата мира по лыжным гонкам 2021 проведено всего лишь 796 просмотров.(рисунок 1).

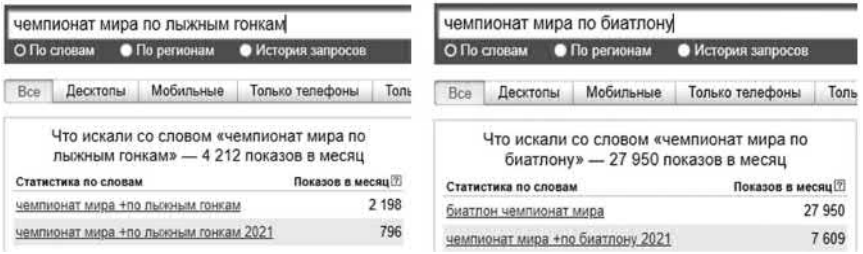

Рисунок 1 – Количество запросов по теме Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону 2021

Анализ онлайн опроса населения России показал, что к биатлону у людей интерес 31,9 %, а к лыжным гонкам 29 % [2].

Заключение

1. Для повышения уровня популярности трансляции по лыжным гонкам необходимо создать программу как в биатлоне «Биатлон с Дмитрием Губерниевым».

2. Заключение телевизионных прав на трансляции всех международных соревнований по лыжным гонкам.

3. Увеличение объёмов и качества телевизионных трансляций в лыжных гонках на федеральных каналах.

Литература

1. Программа «Биатлон с Дмитрием Губерниевым» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/russiateam/2252482.html (дата обращения: 09.09.2021).

2. Статистика телевизионных просмотров Чемпионата мира по лыжным гонкам и биатлону [Электронный ресурс]. – URL: https://mediascope.net/data/ (дата обращения: 8.09.2021)

3. Что не так с показом лыжных Кубком мира на «Матч ТВ» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/nonconform/857141.html (дата обращения: 09.09.2021)

УДК 796.011

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Максимова Н.А.**, магистрант; **Лебедев А.И.**, кандидат технических наук, доцент кафедры спортивных сооружений и индустрии, доступной среды; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В данной статье раскрываются такие понятия как «спортивное сооружение», «объект спорта», проводится анализ существующего понятийного аппарата не только в сфере физической культуры и спорта, но и затрагивая нормативные документы сферы строительства. Предлагается введение нового понятия «объект физкультурно-спортивного назначения». Обосновывается значимость данных исследований в системе подготовки педагогических и научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: объект спорта, спортивное сооружение, объект физкультурно-спортивного назначения, понятийный аппарат.

Введение. В настоящее время невозможно представить взаимодействие круга людей без соблюдения определенных условий общения, где основным и важным в диалоге является не столько сам язык общения, а насколько термины и определения

точно отражают содержание тех или иных высказываний. В науке и педагогике существует сложившаяся практика общения на основе понятийного аппарата, под которым понимается логично выстроенная система специальных терминов, позволяющая единообразно толковать и понимать образующиеся в науке и педагогике взаимосвязи и процессы. Связь науки и педагогики очевидна в том, что невозможно представить ученого, который не впитал в процессе обучения и не получил практику владения этим понятийным аппаратом.

Каждая наука имеет свой предмет, т. е. она изучает определенную область действительности. Для педагогики такой областью действительности является воспитание. Именно через сущность воспитания, его глубинные внутренние механизмы, взаимосвязь с развитием личности и внешними условиями ее существования формируется профессионализм специалиста. На основе этого подхода было проведено исследование понятийного аппарата в области материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций и отрасли физическая культура и спорт.

В нормативно-правовых документах сферы физической культуры и спорта существуют понятия – «объект спорта» и «спортивное сооружение» [1], которые в настоящее время требуют уточнения и совершенствования.

Известно, что физическая культура является частью общей культуры, состоит из определенного набора ценностей, норм и знаний, которые создаются и впоследствии используются обществом для гармоничного физического и интеллектуального развития человека, для формирования здорового образа жизни, адаптации в социуме посредством физического развития, физического воспитания, а также физической подготовки [1]. Спорт – часть социально-культурной жизни с определенным набором видов спорта, которая состоит из соревновательной деятельности и специальной подготовки спортсмена [1]. Деятельность по предоставлению услуг потребителям физической культуры и спорта осуществляют физкультурно-спортивные организации различной ведомственной принадлежности и направленности, которые оснащены и используют собственную материально-техническую базу, в состав которой входят здания и сооружения, а также разнообразные технические средства, инвентарь и оборудование.

Цель исследования: совершенствование понятийного аппарата сферы физической культуры и спорта, в частности предложение о введении нового понятия

«объект физкультурно-спортивного назначения» и авторская формулировка данного понятия.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели анализировалась научно-методическая литература и нормативно-правовые акты.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ определений «объект спорта» и «спортивное сооружение» показал, что термин «объект» – это здание или строение, с функциональным назначением для длительного пребывания людей более 4 часов. Термин «сооружение» – это временное строение, не предназначенное для длительного нахождения людей, или имеющее линейные параметры: путепроводы, эстакады, инженерные сети и т.д.

Анализ применения терминов «спортивное сооружение» и «объект спорта» показал значительное разнообразие в толковании их содержания. В соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивное сооружение представляет собой инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы [1].

Свод правил СП 332.1325800.2017 определяет универсальное спортивное сооружение как спортивный объект, построенный для проведения соревнований и тренировок по разным видам спорта, который не требует перестройки под каждый вид спорта [2].

На учебном портале для студентов МГСУ (Московский государственный строительный университет) дано следующее определение: спортивное сооружение – это специально созданное или переоборудованное сооружение, основной функцией которого является организация спортивных (физкультурных) соревнований и тренировочных мероприятий, а также которое используется для активного отдыха и занятий физической культурой [3].

Полевой В.М. трактует определение «спортивные сооружения» как отдельно стоящие сооружения (здания) и/или комплексы сооружений, которые построены с целью организации оздоровительных занятий и тренировочных занятий, и соревнований [4].

Зубарев С.Н. понимает под спортивным сооружением строительный объект с утвержденными территориальными границами, основной функцией которого является проведение физкультурных и/или спортивных мероприятий [5].

В переводе с литовского определение спортивного сооружения, опубликованного в журнале Sporto terminų žodynas трактуется как специализированные отдельно стоящие либо образующие комплекс сооружения, предназначенные для занятий физической культурой и спортом [6].

Рассмотрим также понятие физкультурно-спортивного сооружения. В соответствии с ГОСТ Р 52024-2003 физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения – это сооружения либо специальные площадки или помещения, которые оборудованы необходимыми техническими средствами, их главной задачей является оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, проведение спортивно-массовых мероприятий, а также организация физкультурно-спортивного досуга [7].

Аристова Л.В. считает, что физкультурно-спортивные сооружения – это постоянно изменяющаяся система, неразрывно связанная с развитием общества (в целом) [8].

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], а также трактовкой определения в ГОСТ Р 52024-2003 [9] и ГОСТ Р 55529-2013 [10] и исследованием Зубарева С.Н. [5] объектами спорта являются объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, созданные для проведения физкультурных и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Таким образом, здания и сооружения составляют основу материально-технической базы физкультурно-спортивной организации и самостоятельно несут только содержание материальной среды, места предоставления услуг. Эффективность предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта находится в прямой зависимости от использования работниками физкультурно-спортивной организации имущественного комплекса, основу которого составляют здания и сооружения. В настоящее время физкультурно-спортивные организации, имеющие специализированную материально-техническую базу, направленную на определенный вид спорта, предоставляют услуги более широкого профиля потребителям физической культуры.

По мнению авторов, термин и определение места предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта должны быть определены однозначно. Содержание должно отражать суть процессов, связанных с этапами размещения, создания и использования объекта недвижимого имущества. Должно объяснять студенту (обучаемому) необходимость знаний, умений и навыков, как основы

профессионального совершенствования и являться обобщающим определением и основой понятийного аппарата изучаемых дисциплин.

Все рассмотренные выше определения, к сожалению, не отражают существенные свойства, которыми должен обладать объект недвижимого имущества.

Однозначность рассматриваемых терминов должна быть обусловлена сферой деятельности отрасли «Физическая культура и спорт» и функциональным назначением мест предоставления услуг потребителям физической культуры и спорта.

Каждый объект, на котором определено функциональное назначение, является результатом последовательных процессов, которые определяют жизненный цикл объекта: размещение, создание и использование.

Объект – здание или сооружение, как объект недвижимого имущества, являются принадлежностью имущественного комплекса физкультурно-спортивной организации.

Заключение. С учетом приведенных требований объект, на котором предоставляются услуги потребителям физической культуры и спорта, может быть назван объектом физкультурно-спортивного назначения. В настоящее время данное определение не регламентировано действующей нормативно-правовой документацией. Однако сфера физической культуры и спорта, как и многие другие сферы деятельности человека, не стоит на месте и постоянно развивается, а, следовательно, требует введения новых понятий и терминов. Таким образом, на основе проведенного анализа, предложим введение нового термина и представим его авторское определение:

Объект физкультурно-спортивного назначения – это объект или комплекс недвижимого имущества, созданный (приспособленный) на основе требований законодательства о размещении и создании объекта недвижимости, используемый физкультурно-спортивной организацией в соответствии с функциональным назначением с целью предоставления безопасных и доступных услуг потребителям физической культуры и спорта, на праве владения, пользования и распоряжения недвижимым имуществом.

В настоящее время данное определение объекта физкультурно-спортивного назначения закладывается в основу преподавания следующих дисциплин: «Технология использования спортивных сооружений», «Организационно-техническая подготовка физкультурно-спортивных объектов», «Безопасность на объектах физкультурно-спортивного назначения», «Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных организаций», «Модернизация спортивного и технологического оборудования», «Доступная среда на объектах спорта», «Спортивные сооружения» и

др. Названия дисциплин были приняты при формировании учебного плана 3++ и не учитывали выводов, представленных в данной статье.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» // Справочно-правовая система «Консультант+». – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 10.09.2021).

2. СП 332.1325800.2017 Свод правил. Спортивные сооружения. Правила проектирования // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : http://docs.cntd.ru/document/556793895 (дата обращения: 16.10.2020).

3. Учебный портал для студентов Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ). – URL : http://www.allformgsu.ru (дата обращения: 10.09.2021).

4. Полевой, В. М. Популярная художественная энциклопедия / В. М. Полевой. – Москва : Советская энциклопедия, 1986. – 447 с.

5. Зубарев, С. Н. Мониторинг деятельности учреждений в спортивной отрасли / С. Н. Зубарев. – Москва : Москомспорт, 2008. – 80 с.

6. Sporto terminų žodynas. T. 1.2-asis patais. ir papild. leid.: Aiškinamasis žodynas. Angliški, vokiški, rusiški terminų atitikmenys. Būtiniausios žinios / Parenge S. Stonkus ; Lietuvos kūno kultūros akademija. – Kaunas : LKKA, 2002. – 739 p.

7. ГОСТ Р 55789-2013 Национальный стандарт Российской Федерации. Спортивное оборудование и инвентарь. Термины и определения // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : http://docs.cntd.ru/document/1200106968 (дата обращения: 10.09.2021).

8. Аристова, Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения / Л. В. Аристова. – Москва : СпортАкадемПресс, 1999. – 536 с. : ил.

9. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : http://docs.cntd.ru/document/1200031619 (дата обращения: 10.09.2021).

10. ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытания // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : http://docs.cntd.ru/document/1200104658/ (дата обращения: 10.09.2021).

УДК 796.078

МУНИЦИПАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЕЖИ ВСФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Мохова К.Р.**, магистрант; **Росенко С.И.**, доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается деятельность муниципальных органов власти Петропавловск-Камчатского городского округа в сфере физической культуры и спорта. По результатам проведенного SWOT-анализа были выявлены внутренние и внешние факторы, определяющие развитие отрасли физической культуры и спорта в муниципальном образовании Петропавловск-Камчатский. Для изучения основных проблем, влекущих за собой недостаточность вовлечения молодёжи в сферу физической культуру и спорт, было проведено исследование отношения горожан Петропавловск-Камчатского городского округа в возрасте от 14 до 35 лет к физической культуре и спорту. Обосновывается необходимость внесения новых направлений реализации муниципальной программы «Создание условий для развития культуры, спорта и молодежной политики в Петропавловск-Камчатском городском округе».

Ключевые слова: муниципальная политика, молодёжь, Петропавловск-Камчатский городской округ, муниципальные программы.

Введение. Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть общей культуры являются уникальными средствами воспитания здорового молодого поколения. Одна из основополагающих задач органов муниципальной власти – это создание условий для занятия физической культурой и спортом для различных категорий и групп населения, принятие и реализация муниципальных программ развития физической культуры и спорта [1]. Проблематика исследования состоит в необходимости повышения эффективности деятельности муниципальных органов власти Петропавловск-Камчатского городского округа по вовлечению молодёжи в сферу физической культуры и спорта.

Цель исследования: выявить перспективные направления деятельности муниципальных органов власти в Петропавловск-Камчатском городском округе по вовлечению молодёжи в сферу физической культуры и спорта

Методы и организация исследования: анализ научно-методических источников и нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта; обобщение; анкетирование.

Анкетирование проводилось среди жителей муниципального образования Петропавловск-Камчатский городской округ. Количество респондентов составило 100 человек в возрасте от 14 до 35 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. На территории городского округа Петропавловск-Камчатский орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта представлен Управлением культуры, спорта и молодежной политики администрации Петропавловск-Камчатского городского округа. В соответствии с Уставом Управления (утв. решением Городской Думы Петропавловск-Камчатского городского округа от 26.06.2019 № 474-р) администрации Петропавловск-Камчатского городского округа к основным полномочиям отдела относится определение основных задач и направлений развития физической культуры и спорта с учетом местных условий и возможностей; принятие и реализация местных программ развития физической культуры и спорта; популяризация физической культуры и спорта среди различных групп населения; организация проведения муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.[4]Основными задачами Отдела являются разработка и реализация проектов в области физической культуры и спорта на территории муниципального образования.

Одним из приоритетных направлений деятельности муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий для привлечения молодёжи в сферу физической культуры и спорта и повышение физической подготовленности населения в целом [3]. Реализация данной задачи в муниципальном округе во многом определяется эффективностью деятельности органов местного самоуправления. Выявление критериев ее эффективности устанавливается на основе SWOT-анализа внутренней и внешней среды, влияющих на состояние и развитие отрасли физической культуры и спорта в Петропавловск-Камчатском городском округе.

Таблица 1 – SWOT-анализ Петропавловск-Камчатского городского округа

Положительное влияние	Отрицательное влияние
Сильные стороны 1. Наличие специалистов в сфере физической культуры и спорта в органах местного самоуправления Камчатского края. 2. Наличие краевых и муниципальных организаций и учреждений, осуществляющих образовательную деятельность в сфере физической культуры и спорта (СДЮШОР). 3. Наличие целевых программ развития сферы физической культуры и спорта в Камчатском крае и муниципальном округе. 4. Стабильное финансирование отрасли физической культуры и спорта из краевого и муниципального бюджета. 5. Опыт подготовки и проведения спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня. Опыт участия спортсменов Камчатского края на всероссийских, международных соревнованиях, в том числе на Олимпийских играх.	Слабые стороны 1. Недостаточное количество тренеров и педагогов в муниципальных учреждениях, осуществляющих образовательную деятельность в сфере физической культуры и спорта. 2. Недостаточное количество спортивных сооружений в муниципальных образованиях Камчатского края. 3. Несвоевременная реализация отдельных направлений целевых программ развития сферы физической культуры и спорта в Камчатском крае и в муниципальном образовании город Петропавловск-Камчатский. 4. Устаревшая материально-техническая база краевых учреждений физической культуры и спорта. Несоответствие инфраструктуры спортивных сооружений современным требованиям обеспечения качественного учебного процесса в сфере физической культуры.
Возможности	Угрозы
1. Повышение интереса и привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом. 2. Увеличение количества коммерческих организаций и учреждений в сфере физической культуры и спорта, оказывающих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги. 3. Развитие связей и соглашений о сотрудничестве с зарубежными партнерами.	1. Ухудшение социально-экономической ситуации на региональном и муниципальном уровне, что определяет снижение интереса у населения к занятиям физической культуры и спорта. 2. Высокие показатели миграции молодежи из дальневосточных территорий (в том числе профессиональная миграция высокого класса конкуренция в сборные команды центральных регионов Российской Федерации)

Результаты SWOT-анализа свидетельствуют, что наиболее значимыми для исследования являются показатели социально-экономической ситуации в муниципальном образовании и несвоевременная реализация отдельных направлений целевых программ развития сферы физической культуры и спорта в Петропавловск-Камчатском городском округе. Также к их числу относятся показатели миграции

молодежи из дальневосточных территорий, в том числе из Петропавловск-Камчатского городского округа [2].

Для изучения основных проблем, влекущих за собой недостаточность вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт, было проведено исследование отношения горожан Петропавловск-Камчатского городского округа в возрасте от 14 до 35 лет к физической культуре и спорту. Результаты исследования отражают социально-экономическую ситуацию в округе и личностные установки респондентов, связанные с занятиями физической культурой и спортом (рисунок 1).

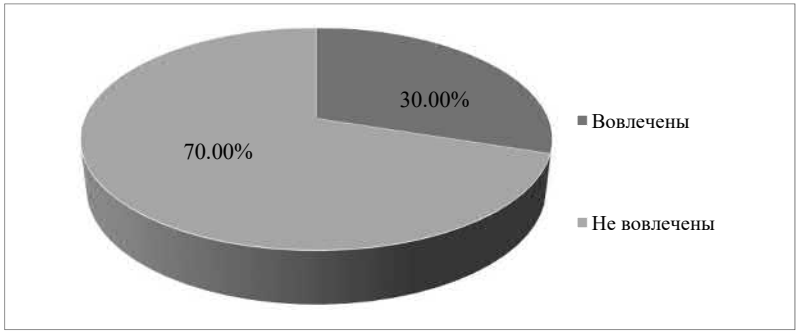

Рисунок 1 – Вовлеченность молодежи Петропавловск-Камчатского городского округа в занятия физической культурой и спортом (n=100)

Чуть более четверти (30%) респондентов занимаются различными видами спорта, 70% выбрали ответ «не занимаюсь». Можно сделать вывод, что занятия спортом в Петропавловск-Камчатском городском округе на момент опроса не являются массовыми. Вопрос о регулярности занятий спортом вызвал у респондентов небольшие затруднения: 35% из числа занимающихся затруднились ответить, с какой регулярностью они занимаются физическими нагрузками (рисунок 2).

Согласно результатам проведенного исследования, подавляющая часть респондентов, занимающаяся физической культурой и спортом (51%) скорее не удовлетворены, чем удовлетворены имеющейся спортивной инфраструктурой городского округа Петропавловск-Камчатский. Позитивно оценивают имеющуюся спортивную инфраструктуру в городском округе Петропавловск-Камчатский 33% опрошенных (рисунок 3).

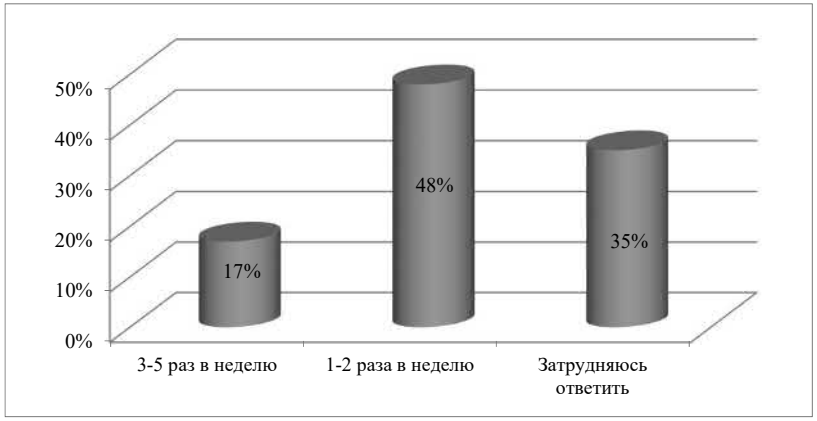

Рисунок 2 – Регулярность занятий физической культурой и спортом (n=30)

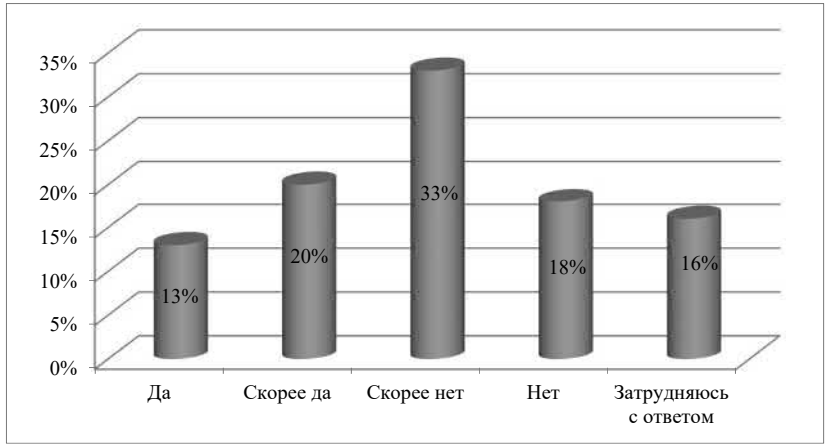

Рисунок 3 – Процентное соотношение молодежи Петропавловск-Камчатского городского округа с учётом степени удовлетворенности условиями и спортивной инфраструктурой

Исходя из результатов, полученных в результате анкетирования, можно сделать вывод, что большая часть молодежи не удовлетворена состоянием отрасли физической культуры и спорта в Петропавловск-Камчатском городском округе, что определяет ее недостаточную вовлеченность в физическую культуру и спорт.

Заключение. Муниципальная спортивная политика представляет собой деятельность местных органов власти, направленную на создание условий для сохранения здоровья населения путем его вовлечения в занятия физической культурой

и спортом. На основе результатов проведенного SWOT-анализа разработаны рекомендации по повышению эффективности деятельности муниципальных органов власти Петропавловск-Камчатского городского округа по вовлечению молодежи в сферу физической культуры и спорта. К перспективным направлениям развития муниципальной политики в сфере физической культуры и спорта относится:

– своевременная реализация муниципальной программы «Создание условий для развития культуры, спорта и молодежной политики в Петропавловск-Камчатском городском округе».

– разработка современной системы информирования населения путем размещения через социальные сети и средства массовой информации о работе спортивных секций, проводимых спортивных мероприятиях, способах и методах занятий физической культурой и спортом;

– развитие материально-технической базы физкультурно-спортивных организаций и учреждений городского округа, проведение ремонтных работ спортивных сооружений с соблюдением климатических и сейсмологических особенностей города Петропавловск-Камчатский.

– создание единой современной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта. Подготовка сметной документации по обустройству спортивных сооружений.

– координация деятельности структурных подразделений администрации Петропавловск-Камчатского городского округа с целью наиболее эффективного использования финансовых средств и создание механизмов привлечения внебюджетных средств, направляемых на развитие сферы физической культуры и спорта в Петропавловск-Камчатском городском округе.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4.12.2007 г. №329-ФЗ // Правовой сайт КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/online/base/ (дата обращения: 09.09.2021).

2. Гадецкий, О. Ю. Причины миграции молодежи из дальневосточных территорий (на примере Камчатского края) / Гадецкий О. Ю., Кулакова Л. И. // Глобус. – 2020. – № 10 (56). – С. 45–51.

3. Местное самоуправление : учебник для вузов / Н. С. Бондарь [и др.] ; под редакцией Н. С. Бондаря. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 386 с.

4. Сетевое издание «Официальный сайт администрации Петропавловск-Камчатского городского округа» 2020-2021. – URL: https://pkgo.ru/about/administration/ (дата обращения: 09.09.2021).

УДК 796.032:32

ВЛИЯНИЕ ПОЛИТИКИ НА ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР «ТОКИО-2020»

***Рожкова Е.Д.**, студент; **Путятова Э.Г.**, кандидат исторических наук, доцент, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье предпринимается попытка дать оценку политизации летних Олимпийский игр в «Токио-2020». Олимпийские игры – крупнейшее спортивное событие, подготовка к которому занимает длительное время. Зрелищность, эмоции, гордость за свою страну – все это, привлекает огромное внимание к этим спортивным соревнованиям. Люди всего мира следят за главным спортивным событием, затаив дыхание. Однако, помимо привлечения всеобщего внимания, Олимпийские игры все чаще становятся ареной политического противостояния, ведения секционной политики, политических спекуляций, что входит в противоречие с самой идеей олимпизма.

Ключевые слова: политика, спорт, Олимпийские игры, политизация, «Токио-2020», история, международные отношения.

Введение. Актуальность темы определяется обострившимися в начале XXI века геополитическими противоречиями между странами и превращением международного спорта в фактор международных отношений. Олимпийские игры как одно из самых значительных международных соревнований, становятся не только ареной для демонстрации спортивных достижений, но и местом для отстаивания национальных интересов и поддержания положительного имиджа страны. Политизация международных соревнований, в частности Олимпийских игр, также определяет актуальность избранной темы.

Цель исследования: выявление степени политизации Олимпийских игр «Токио-2020» посредством анализа литературы и использование полученных выводов в дальнейшей работе по теме «Спорт и политика».

Методы и организация исследования: анализ, описание, синтез, сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе работы над статьёй нами был собран и описан материал, касающийся проблеме политизации Олимпийских игр «Токио-2020», проведён сравнительный анализ, сделаны выводы.

Определенную роль в исследовании сыграла монография: «Физическая культура и спорт в системе международных отношений», в которой коллектив авторов рассмотрел место международного спортивного движения в современных международных отношениях [3].

«Спорт вне политики» именно под этим лозунгом проходил процесс возрождения древнегреческих Олимпийских игр в конце XIX века. Инициатор, организатор и идейный вдохновитель данного процесса – барон Пьер де Кубертен до последнего старался оградить спорт и «олимпийское движение» от вмешательства в него политики. По мнению Кубертена, спорт должен быть открытым для всех желающих «Главное не победа, а участие. Велика победа, но более велико благородное соревнование» [1].

Концепция «Спорт вне политики» по началу не имела противников, даже наоборот, была принята крайне позитивно. Однако эта «идиллия» просуществовала не долго и очень скоро приобрела утопический характер. Спорт, как составляющая часть социально-общественной жизни не смог существовать без тесной связи с социально-политической и экономической системой. Государства, транснациональные корпорации, международные организации – все они используют спорт в своих интересах. Спорт в наши дни не просто соревновательный процесс. Это сложное многоуровневое явление, которое включает в себя политические, экономические, правовые, международные и целый ряд других аспектов и, к тому же, встроено в протекающий процесс глобализации и отвечает его общим тенденциям [2].

На протяжении всего XX века Олимпийские игры были не только крупным спортивным событием, но и важнейшим фактором мировой политики и международных отношений. А появление такого понятия, как «спортивная дипломатия» и вовсе сделало международный спорт инструментом «мягкой силы».

Если проанализировать историю олимпийского движения, то так или иначе каждая Олимпиада имела разную окраску. Будь то расовая дискриминация, как в случае Олимпийских игр 1904 года, когда организаторы попытались провести «антропологические дни» для «цветных спортсменов». Или идеологический подтекст, как на играх 1936 года в Берлине, когда фашистская Германия постаралась использовать

Олимпийские игры для продвижения идей нацизма. А также и политический характер, когда в 1980 году ряд стран решили «бойкотировать» Олимпиаду в Москве, в ответ на то, что Советский Союз ввёл свои войска в Афганистан в 1979 году. Но несмотря на то, что спорт бесповоротно стал частью мировой политики, общество все равно предпринимает попытки уменьшить не только политизированную, но и идеологическую, расовую и гендерную окраску спорта. Международный Олимпийский Комитет (далее МОК) предпринимает разнообразные санкции или штрафы к тем, кто в «открытую» использует спорт для достижения своих интересов или демонстрирует свои политические, идеологические и иные взгляды.

Однако, в последние десятилетия, уровень влияния политики на спорт стал значительно выше. В качестве примера можно привести допинговые скандалы, которые разгорелись вокруг российских спортсменов, здесь тоже не обошлось без политики.

Совсем недавно закончились XXXII-е Летние Олимпийские игры, проведенные в Токио. Пандемия, которая помешала проведению Олимпиады в 2020 году и перенос её на другой год – все это, стали называть «токийским проклятием», ведь это не первый раз, когда Олимпийские Игры в Японии сопровождаются какими-то бедствиями или негативными событиями. Ещё в далеких 1930-ых годах японское правительство настойчиво убеждало МОК дать ей право проведения Олимпийских игр в 1940 году, и у неё получилось. В июле 1936-го МОК отдал Игры Токио [5]. Но начало Второй мировой войны сначала осложнило процесс проведения, а потом и вовсе послужило причиной для их отмены. Япония всё же провела Олимпийские игры в 1964 году, которые стали одними из самых лучших по организации. Это стало прекрасным шансом для Японии изменить негативный имидж, сложившийся в военные годы, и познакомить мир со своей удивительной и многогранной культурой.

Проведение Олимпиады летом 2021 года был дискуссионным вплоть до марта 2021 года, когда было объявлено, что Игры пройдут без иностранных и местных болельщиков, которые не будут допущены на Олимпийские и Параолимпийские игры, из чего следовало, что соревнования пройдут, но с пустыми трибунами. Проведенные среди японцев опросы показали, что около 80% населения были против проведения Олимпиады, да и нарастающие число заразившихся COVID-19, за несколько недель до начала соревнований, ставили под сомнения факт проведения Игр [4]. Однако японские органы власти настаивали на своём, и не отменили Олимпийские игры, ссылаясь на то, что это было решением МОК. Вокруг сложившейся ситуации циркулировало много мнений и слухов, утверждающих наличие скрытых мотивов у японского правительства.

Возможно это связано с тем, что Олимпиада «Токио-2020» должна была стать моментом национальной славы, шансом навсегда оставить в прошлом ядерную катастрофу на Фукусиме 2011 года и продемонстрировать технологическое превосходство Японии в продвижении «экологичных» Олимпийских игр, отвечающих принципам устойчивого развития. Однако часть японского населения поддерживала проведение игр – они считали важным тот факт, что первые игры после пандемии проведёт именно Япония. Исполнительный директор Airweave Мотокуни Такаока заявил, что игры должны пройти, так как их отмена означала бы проигрыш Китаю. Именно там пройдут зимние Игры 2022 года.

Игры «Токио-2020» вошли в историю как наиболее политизированные Олимпийские игры. В большей степени это затронуло Российскую Федерацию. Можно привести много примеров предвзятого отношения именно к россиянам: так российскому пловцу не разрешили выйти на соревнования в обычной защитной маске с мордой кота. Тем не менее, на соревнованиях часто закрывались глаза на разнообразные ситуации, где участники прямо или косвенно демонстрировали свои политические, гендерные и идеологические пристрастия, что напрямую нарушает устав МОК. Например, в начале футбольного матча, американки стали на колено в знак извинения перед представителями негроидной расы, что прямо противоречит статье 50 Олимпийской Хартии которая запрещает любые демонстрации или пропаганду политического, религиозного или расового характера: поднятие кулаков вверх, вставание на одно колено и т.д. В аналогичной ситуации в 1968 году в Мехико, двух темнокожих атлетов выгнали из олимпийской деревни за то, что они на церемонии награждения подняли кулаки вверх в знак борьбы с расизмом [6].

В частности, были инциденты, связанные с дресс-кодом. Российским спортсменкам по синхронному плаванию не разрешили выступать в купальниках, на которых был изображён медведь, объясняя это тем, что он является отсылкой к России, ведь нашей команде запрещено как-либо демонстрировать свою страну [7]. В то время как сборная команда Германии по синхронному плаванию, отказалась выступать в купальниках, надев комбинезоны, тем самым выступив против «сексуализации» спорта, этот демарш, предпочли не заметить.

Откровенное «засуживание» наших спортсменок в художественной гимнастке, не что иное, как способ не допустить лидерства России в виде спорта, в котором наша страна доминировала более двадцати лет [9]. По словам Софьи Великой, российской двукратной олимпийской чемпионки по фехтованию, для спортсменов Олимпиада была

сложной, но они чувствовали «поддержку всего народа, страны, и это давало нам силы для наших побед» [8].

Олимпиада в Токио показала, что поведение спортсменов, то с каким настроем они едут на соревнования, как складывается к ним отношение со стороны организаторов и какие результаты они покажут – всё это напрямую влияет на имидж страны, которую они представляют. Защитить честь страны – вот цель, с которой спортсмены со всего мира едут на «праздник спорта» – Олимпийские игры.

В заключение хотелось бы отметить, что политизация спорта неизбежна. На современной политической арене, государства будут использовать любой инструмент, для повышения имиджа своей страны в глазах мирового сообщества.

Степень политизации спорта значительно выросла за последние десятилетия, и зачастую, зависит от международной обстановки в целом, что в дальнейшем может привести к тому, что международный спорт и вовсе не будет отделим от политики, являясь инструментом геополитических интересов стран.

Литература

1. Богданова, М. А. Культурное содержание олимпизма: от Античности к современности // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 336. – С. 55–59.

2. Грачев, С. И. Спорт как фактор политической деятельности / С.И. Грачев, А. С. Аксянов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 8. – С. 76–80.

3. Физическая культура и спорт в системе международных отношений: монография / В. В. Ермилова, Э. Г. Путятова, С. Г. Мальцева, Г. Х. Муртазина. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019. – 241 с.

4. Игры высшей воли: проведение Олимпиады в Токио становится политическим вопросом // Коммерсантъ. – 2021. – 11 мая. – URL: https://www.kommersant.ru/doc/4802756 (дата обращения 02.09.2021).

5. Олимпиада в Токио – это всегда плохая идея: одни Игры сорвались из-за войны, другие навредили экологии, третьи тонут в ковид-истерии // Sprots.ru. – URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/2926341.html (дата обращения: 05.09.2021).

6. Почему СМИ называют Олимпиаду в Токио самой политизированной в истории // Официальный сайт РЕН ТВ. – URL: https://ren.tv/news/v-mire/862126-

pochemu-smi-nazyvaiut-olimpiadu-v-tokio-samoipolitizirovannoi-v-istorii (дата обращения: 02.09.2021).

7. Синхронисткам из РФ запретили выступать на ОИ в купальниках с медведем // Аргументы и Факты. – 2021. – 1 июля. – URL: https://aif-ru.turbopages.org/aif.ru/s/sport/summer/sinhronistkam_iz_rf_zapretili_vystupat_na_oi_v_kupalnikah_s_medvedem (дата обращения: 03.09.2021).

8. Софья Великая: «Олимпиада в Токио была сложной, но спортсмены чувствовали поддержку народа» // Матч.ТВ. – URL: https://matchtv.ru/summer/matchtvnews_NI1403049_Sofja_Velikaja_Olimpiada_v Tokio_byla_slozhnoj_no_sportsmeny_chuvstvovali_podderzhku_naroda (дата обращения: 11.09.2021).

9. Шаманов, О. Быстрее, выше, честнее! Итоги Олимпиады-2020 для России // Спорт-Экспресс. – 2021. – 8 августа. – URL: https//www.sport-express.ru/olympics/tokyo2020/reviews/olimpiada-2021-itogi-igr-2020-v-tokio-dlya-sbornoy-rossii-71-medal-i-pyatoe-mesto-v-obschem-zachete-1822230/ (дата обращения: 02.09.2021).

УДК 796.01:159.9

ИНФОТЕЙНМЕНТ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА В СПОРТИВНЫХ СМИ

Смородов А.А., *магистрант;* ***Голокова М.С.,*** *кандидат филологических наук, доцент кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте;* ***Сытник Г.В.,*** *кандидат психологических наук, научный сотрудник НИИ спортивных и оздоровительных технологий; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. Инфотейнмент в спортивных медиа играет как информативную, так и имиджеобразующую роль. Он может влиять на создание имиджа того или иного объекта познания, будь это организация, спортивный клуб или спортивная личность. При этом может формироваться имидж, подчеркивающий не только положительные, но и отрицательные стороны объекта, что оказывает определенное воздействие на его дальнейшую судьбу. В статье проведен лингвостилистический анализ журналистских текстов, который приводит к выводу о роли инфотейнмента в формировании имиджа медиаперсоны, известной в мире спорта.

Ключевые слова: инфотейнмент, имидж, психология, текст, медиа.

Введение. Инфотейнмент стал одной из главных тенденций в мировом медиапространстве. Информационный контент с внедрением развлекательного характера повышает популярность того или иного СМИ, будь это печатное издание, радиовещание или телевещание. Как отмечает американский журналист и исследователь СМИ Джеймс Апшоу, «важнейшей отличительной чертой инфотейнмента является апелляция к эмоциям зрителей» [3, с. 2]. Термин «инфотейнмент» зародился в 1980-х годах в США, который использовался для критики СМИ, направленных на массовую аудиторию [2]. Термин получил достаточно емкое, но все же четкое определение, суть которого не изменилась и по сей день: «Инфотейнмент – это транслирование материала, который стремится одновременно информировать и развлекать» (Broadcast material which seeks to inform and entertain simultaneously) [8].

Д.А. Ерёмина пишет: «Широкое определение инфотейнмента как слияния развлекательных и информационных элементов каждый исследователь уточняет в зависимости от своей сферы исследования, применяя его либо только к политическим новостям, либо включая в область инфотейнмента еще науку, спорт и другие виды общественной деятельности, освещаемые в СМИ. В связи с этим каждый автор разрабатывает собственную, узкую интерпретацию явления» [2].

Такой стиль передачи информации, как инфотейнмент, можно назвать «отдушиной» для журналистов. Он предусматривает использование большого арсенала различных средств выражения личностного начала, формирования оценочного фона и в целом создания развлекательного контента в различных жанрах медиатекста.

«Инфотейнмент в широком смысле охватывает достаточно разнообразный спектр слабо связанных субжанров, занимая все пространство между традиционными новостями и текущими событиями, предназначенными для передачи серьезной информации, и фильмами, сериалами, ситкомами и различными шоу, чьей прямой целью является развлечение аудитории» [1, с. 3]. Соответственно, современные спортивные средства массовой информации также не обошли стороной данный стиль подачи материала и с таким же успехом, как и другие медиа, внедрили его в свою ленту новостей.

Цель исследования: определить имиджеобразующую роль инфотейнмента в текстах спортивных медиа.

Методы и организация исследования. Для определения роли инфотейнмента в формировании имиджа медийной личности в мире спорта был проведен лингвостилистический анализ текстов СМИ, который позволил выделить языковые средства и речевые приемы, способствующие созданию образа в развлекательном контенте. Метод наблюдения позволил прийти к выводу о том, что сформированный образ, принимая устойчивый характер, трансформируется в имидж.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятие «имидж» в научной литературе рассматривается в целом как целенаправленно созданный образ, воздействующий на массовое сознание и способствующий продвижению объекта в той или иной сфере или, напротив, его дискредитации. В словаре «Психология» приводится такое определение: «Имидж – это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа, эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо» [6, с. 67].

В данном исследовании мы опираемся на определение имиджа, приведенное в работе Д.М. Мажорова «Формирование имиджа в СМИ: имиджеобразующие тексты»: «целенаправленно, программно формируемый образ объекта (товара, личности, организации, профессиональных сообществ и пр.), структурно состоящий из нескольких элементов, несущих в себе значение или эмоцию, связанные с ним, воспринимаемый аудиторией и призванный оказать на нее эмоционально-психологическое воздействие» [4, с. 3].

Как отмечает Д.М. Мажоров, все представленные в печатных СМИ тексты можно условно разделить на следующие группы: 1) журналистские тексты; 2) PR-тексты; 3) рекламные тексты. «Данная классификация охватывает весь спектр существующих в печатных СМИ текстов и раскрывает их возможности влиять на имидж в процессе существования организации, однако она не раскрывает ключевых характеристик имиджеобразующих текстов. Вместе с тем, рассмотрение текстов печатных СМИ через призму их влияния на имидж дает возможность выделить уникальный критерий классификации имиджеобразующих текстов – цель создания текста.

Исходя из данного критерия, можно дифференцировать имиджеобразующие тексты следующим образом:

1. Собственно имиджевые тексты. В эту группу входят все тексты, создаваемые с целью формирования или корректировки имиджа организации. Это ряд PR-текстов.

2. Несобственно-имиджевые тексты. В данную группу входят тексты, потенциально могущие оказать влияние на имидж организации – журналистские и рекламные тексты» [4, с. 4].

Таким образом, мы пришли к пониманию, что инфотейнмент, являясь журналистским текстом, выполняющим прежде всего рекреативную функцию, нельзя относить к собственно имиджевым текстам.

Уникальность инфотейнмента в спортивных СМИ заключается в том, что он не используется для передачи информации о спортивном соревновании. В данном случае инфотейнмент затрагивает околоспортивную тему, где на первый план выходят личные аспекты жизни спортсменов: хобби, заработок, отношения, интриги, скандалы и тому подобное. Тем самым инфотейнмент охватывает те проблемы, которые свойственны бульварной прессе с яркой и гламурной «оберткой». Одним из таких изданий является российский глянцевый журнал «Profспорт», который вышел в свет в сентябре 2003 года. Журнал кардинально отличался от других изданий: качественная цветная бумага, глянцевая обложка, новые для того времени слоганы – все это привлекло внимание массовой аудитории. Редакторы журнала активно использовали метод инфотейнмента в своих заголовках и рубриках, например: «Криштиану Роналду, сладкий и гадкий», «Андрей Аршавин в окопах Ленинграда». Инфотейнмент здесь создан благодаря использованию оценочной лексики и прецедентного текста. Интерпретация оценочных эпитетов «сладкий» и «гадкий» позволяет судить об особенностях футболиста Криштиану Роналду: прилагательное «сладкий» апеллирует к внешности персоны и, по всей видимости, означает «красивый, накачанный»; «гадкий» означает, скорее всего, что футболист где-то показал себя в негативном ключе. На данном примере можно проследить, как инфотейнмент в заголовке может влиять на имидж спортсмена.

Подобное явление можно обнаружить в материалах, посвященных футболисту сборной России Антону Заболотному. После проведения успешного сезона игр за футбольный клуб «Тосно» в 2017-2018 годах Антон Заболотный стал играть за футбольный клуб «Зенит». Этот этап в карьере нападающего является ярким примером влияния инфотейнмента на имидж спортсмена и его психологическое состояние. Неудовлетворительная игра быстро перерастает в критику со стороны публики, подогреваемую средствами массовой информации. В центре внимания медиа оказывается как сама персона Антона Заболотного, так и окружающий его мир. Большую роль в создании инфотейнмента здесь играют мемы, которые описывают игру и действия нападающего, комментарии авторитетных личностей в мире футбола и

спортивной журналистики. Это доказывают цитаты известного спортивного комментатора В. Уткина: «С Францией он *(Антон Заболотный – прим. авт.)* за 24 минуты коснулся мяча 2 раза. Ах, да; Антон игрок острия, ему достаточно и одного, чтобы зарекомендовать себя. Такое касание было у него в матче с бразильцами. До ворот было метра 3 и в них не было вратаря. Вы помните этот удар; Антон с задачей справился блестяще – он себя всецело зарекомендовал»; «Как он попал в сборную? Что он там делает? Что надо сделать, чтобы он что-то в ней сделал?»; «Я смотрю на таймер. До начала чемпионата мира 77 дней, 9 часов и 26 минут. До выхода Заболотного – 77, 10, 41 соответственно. И залитое солнцем утро меркнет» [7]. Помимо критики спортивных журналистов, А. Заболотный столкнулся и с шутками, которые впервые зародились благодаря популярному футбольному сообществу «ВГИК»: «с выходом Заболотного на поле, соперник может сразу сдаваться»; «неудачи можно объяснить тем, что Заболотный просто пощадил противников» [5].

Заключение. Новостные инфоповоды, критика, шутки – все это стало причиной формирования имиджа спортсмена, в данном случае этот имидж носит отрицательный характер по отношению к спортивной деятельности А. Заболотного. Несомненно, такое давление оказало влияние непосредственно на психологическое состояние спортсмена. Это выражается в его профессиональном поведении. Качество игры Антона Заболотного, как показывают последние матчи с его участием, если не понизилось, то осталось на прежнем уровне.

Все это говорит о том, что имидж и психология тесно связаны друг с другом. Имиджеобразующие материалы оказывают влияние на объект познания и создают условия для возникновения дальнейшей критики со стороны населения. Критика в свою очередь может затрагивать психологическую составляющую объекта и оказывать негативное влияние на его деятельность, развитие и личную жизнь.

Литература

1. Богданова, Е. М. Феномен инфотейнмента на телевидении [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-infoteynmenta-na-televidenii (дата обращения: 31.08.2021).

2. Ерёмина, Д. А. Интерпретация термина «инфотейнмент» в немецких и российских исследованиях масс-медиа // Московский государственный университет. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.mediascope.ru/node/1429 (дата обращения: 31.08.2021).

3. Использование метода инфотейнмента в практике современного российского телевидения / Карпенко И. И., Лобановская Е. Ю., Ельникова О. Е., Горборукова Л. С. // Белгородский государственный национальный исследовательский университет [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-metoda-infoteynmenta-v-praktike-sovremennogo-rossiyskogo-televideniya/viewer (дата обращения: 31.08.2021).

4. Мажоров, Д. М. Формирование имиджа в СМИ: имиджеобразующие тексты [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-imidzha-v-smi-imidzheobrazuyuschie-teksty-1/viewer (дата обращения: 31.08.2021).

5. Нападающий «Зенита» Антон Заболотный – главный мем российского футбола. Он мало забивает, но фанаты сравнивают его с Роналду и называют гением [Электронный ресурс]. – URL: https://paperpaper.ru/napadayushij-zenita-anton-zabolotny/ (дата обращения: 31.08.2021).

6. Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.

7. Уткин, В. Тренер сборной профнепригоден [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/radiokrqkrq/1636072.html (дата обращения: 31.08.2021).

8. Oxford English Dictionary [Электронный ресурс]. – URL: https://www.oed.com/view/Entry/242310 (дата обращения: 31.08.2021).

УДК 316.77:796

УПРАВЛЕНИЕ МАСС-МЕДИА ТЕХНОЛОГИЯМИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Сокольцов И.К.**, магистрант; **Муртазина Г.Ф.**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте; ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы управления масс-медиа технологиями в сфере реализации молодежной политики в области физической культуры и спорта, проанализирована потенциальная аудитория социальных сетей, освещающих выполнение программ государственной молодежной политики,

разработаны рекомендации по совершенствованию информационной составляющей в сфере молодежной политики Санкт-Петербурга. Проанализированы способы и формы подачи информации, от которых зависит численность целевой аудитории – лиц от 14 до 35 лет.

Ключевые слова: управление, масс-медиа, молодежная политика, спорт, физическая культура, право.

Введение. Государственная молодежная политика в Санкт-Петербурге представляет собой комплекс мер, направленных на создание условий и возможностей для успешной социализации и самореализации молодежи города, развитие ее потенциала в интересах российского общества и государства. Важной задачей для журналиста является создание востребованного контента, предназначенного аудитории и удержание внимания пользователей, учитывая их вкусы и предпочтения. Молодежная политика является неотъемлемой частью политики государства, а масс-медиа – основной способ передачи информации и воздействия на аудиторию [1]. Масс-медиа играют значительную роль в осуществлении приоритетных направлений молодежной политики, влияют на ценностные ориентиры, воспитание гражданственности и патриотизма, сознание и поведение молодого поколения. Спорт является объектом общественного внимания во всем мире. Вовлечение молодежи в спорт и занятиями физической культурой формирует экономический актив страны, региона, города. Следует отметить образовательную и воспитательную функции СМИ в сфере управления государственной молодежной политикой, так как именно просветительские задачи выдвигаются на первый план для воспитания у молодежи высоких морально-этических качеств [2]. Относя к алгоритмам поведения законодательную систему, традиции и морально-этические установки общества, к процессам – его социальную динамику, к средствам – государственный аппарат, систему социальных институтов, мы получим определение управления [3].

Цель исследования: выявить наиболее востребованные информационные поводы среди молодежи, а также содержание контента в сфере масс-медиа для реализации государственной молодежной политики Санкт-Петербурга.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать роль управления государственной молодежной политикой во взаимодействии с масс-медиа.

2. Охарактеризовать масс-медиа технологии в сфере реализации программ государственной молодежной политики в Санкт-Петербурге.

3. Выявить наиболее проблемные стороны реализации информационной поддержки в спорте и физической культуре и пути их решения.

Методы исследования. В исследовании применялись общенаучные методы анализа и синтеза, обобщения и экстраполяции полученных выводов на более широкий круг явлений. Теоретические методы: типологический анализ, классификация. Эмпирические методы: наблюдение, мониторинг, сравнение. Проанализированы работы по управлению медиасферой (Гуревич С.М., Вартанова Е.Л., Ворошилов В.В., Засурский Я.Н., Яковлев И.П.), управлению в сфере ФКиС (Галкин В.В., Жолдак В.И., Круглова Т.Э., Мелёхин, А.В., Переверзин И.И., Починкин А. В., Сейранов С.Г., Филиппов С.С.), взаимодействию СМИ и молодежной аудитории (Аникина М.Е., Бударина П.А., Желавская И.В., Кузина С. В., Назаров М. М., Орлов К. А., Смирнов М. А., Цвик Л.В.), сотрудничеству СМИ с органами государственной власти (Аткина А.М., Иванова К.А., Малик Е. Н., Меркулов П. А.), роли СМИ в формировании ценностных ориентаций молодежи (Петченко Т.С.), рассмотрены социально-демографические характеристики советской молодежи (Аванесова Г.А., Андреенкова Н.В., Жарков А.Д., Заярская Г.В., Каменец А. В., Иконникова С.Н., Ильинский М.Н., Лисовский В.Т., Соколов Э.В., Урмина И.А.), сфера досуга современной молодежи (Чупрова В.И., Магун В.С., Омельченко Е.Л., Погорелова А.Н., Суртаев В.Я.).

Результаты исследования и их обсуждение. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» отмечается необходимость популяризации физической культуры и спортивной деятельности среди школьного и студенческого слоев населения [4]. Согласно Федеральному закону «О молодежной политике в Российской Федерации», молодежь – это социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно [5], имеющих гражданство Российской Федерации. В исследовании рассмотрены нормативно-правовые акты, в частности, Закон Санкт-Петербурга «О реализации государственной молодежной политики в Санкт-Петербурге», где различаются понятия в законах субъектов РФ молодежной политики. Так, в Законе Санкт-Петербурга от 26 июня 2013 года молодежь – это лица от 14 до 30 лет [6], тогда как в Федеральном Законе от 30 декабря 2020 года ограничение касается граждан 35-летнего возраста. Обновление Закона Санкт-Петербурга позволит рассмотреть новые цели и задачи направления молодежной политики, а также

дополнить принципы реализации политики, помимо информационной открытости, технологиями масс-медиа.

Анализ аудитории социальной сети «ВКонтакте» группы Комитета по молодежной политике Санкт-Петербурга показал, что при численности участников 21691 человек большую часть аудитории составляют женщины – 67 %, из них 2,5 % до 18 лет, 40 % от 18 до 35 лет и 24,5 % от 35 лет. Мужчины составляют 33 % аудитории, из которых 1 % лиц до 18 лет, 24 % от 18 до 35 лет и 8 % от 35 лет. Значительная часть охвата приходится на мобильные устройства – 91,3%, просмотры на компьютерах не превышают 8,7 %. Среднее суточное количество уникальных посетителей за 30 дней составляет 141 человек. Общее количество уникальных посетителей за 30 дней – 3028. Следует отметить, что пик охвата аудитории (75 000 человек) пришелся на вторую половину сентября и первую половину октября 2020 года, когда основным информационным поводом служило снятие эпидемиологических ограничений и открытие домов молодежи, а также проведение молодежных конкурсов, проектов и фестивалей. Материалы с пометкой «спорт» и «физическая культура» на сайте Комитета по молодежной политике в период с 24.08.2020 по 24.08.2021 изданы в 36 публикациях, включая две цитаты Комитета по физической культуре и спорту. Анализ контента периода до эпидемиологических ограничений с 2018 по 2019 показал общее возросшее количество материалов до 68, которые просмотрели до 7634 человек. Также отметим, что эти периоды связаны с проведением крупных соревнований, частично проходивших в Санкт-Петербурге, а именно: Чемпионат мира по футболу 2018 и Чемпионат Европы 2020, который был перенесён на 2021 год.

Комитет по молодежной политике Санкт-Петербурга использует современные интерактивные коммуникации, публикует информацию в Facebook, Instagram, Telegram, Twitter и VK. Обязанности ведения социальных сетей должны возлагаться на SMM-специалиста, так как его работа может положительно повлиять на увеличение качества и количества постов и, тем самым, на повышение охвата аудитории. Также актуальным представляется расширение в TikTok и Twitch, которое запланировано в ближайшей перспективе.

Заключение. В работе рассмотрены методологические проблемы реализации государственной молодежной политики в масс-медиа в сфере физической культуры и спорта, в частности даны основные понятия, характеристика молодежной политики по ее функциональной принадлежности, цели, задачи. Выявлены компоненты масс-медиа технологий в сфере молодежной политики, которые включают в себя комплекс частоты

публикаций, стиль общения с аудиторией и характеристику визуальной составляющей. Установлены вспомогательные компоненты реализации молодежной политики средствами масс-медиа технологий.

Литература

1. Ильченко, С. Н. Основы журналистской деятельности : учебник и практикум для академического бакалавриата / С. Н. Ильченко. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 311 с.

2. Дзялошинский, И. М. Профессиональная этика журналиста : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. М. Дзялошинский. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 412 с.

3. Горюнова, О. Медиа: история экспансии [Электронный ресурс]. – URL: http://mediaeducation.ucoz.ru/_ld/1/162-2001-66_pdf (дата обращения: 06.09.2021).

4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 30.08.2021).

5. Федеральный закон от 28.06.1995 г. № 98-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» [Электронный ресурс]. – URL: https://base.garant.ru/103544/ (дата обращения: 05.09.2021).

6. Закон Санкт-Петербурга от 27.06.2013 N 425-62 «О реализации государственной молодежной политики в Санкт-Петербурге» [Электронный ресурс]. – URL: https://base.garant.ru/22901505/ (дата обращения: 05.09.2021).

УДК 796.034.2

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ ФОРУМ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОБМЕНА ОПЫТОМ УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ

***Филипьева Д.Д.**, магистрант; **Вольская В.В.**, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»*

Аннотация. В статье рассматривается проблема создания студенческих спортивных клубов в университетах. Также приводятся данные анкетирования студентов о

заинтересованности участия в деятельности ССК, отличия студенческого спортивного клуба от спортивного клуба как структурного подразделения. Рассматривается один из инструментов развития сети студенческих спортивных клубов. А именно проведение международного студенческого форума, посвященному вопросам студенческого самоуправления в сфере спорта и физической культуры, содействующего международному обмену опытом управления ССК.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, международный форум, обмен опытом управления, пропаганда здорового образа жизни.

Введение. На сегодняшний день студенческий спорт, как и его развитие во многих странах мира является национальной политикой в области спорта. Так в Российской Федерации Стратегией развития спорта до 2030 года предполагает развитие студенческого спорта и студенческих спортивных клубов в вузах. Одним из направлений концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года является совершенствование механизмов социализации студентов в обществе посредством развития деятельности органов студенческого самоуправления спортивной направленности. В Межотраслевой программе развития студенческого спорта одной из задач является повышение квалификации работников структурных подразделений, в том числе студенческих спортивных клубов; а также развитие студенческого спортивного добровольчества. Сегодня присутствует необходимость поддержки студенческого спорта, студенческих спортивных клубов как стартовых площадок для молодежи не только в качестве спортсмена, но и в качестве управляющего персонала студенческой команды. Спортивные клубы являются основной площадкой создания и развития студенческого спорта. Одним из инструментов развития сети студенческих спортивных клубов является обмен международным опытом.

Целью работы является разработка рекомендаций по созданию уникальной площадки по обмену опытом в сфере управленческой деятельности студенческих спортивных клубов Санкт-Петербурга, направленной на развитие студенческого спортивного добровольчества.

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, сравнительный анализ, расчетно-конструктивный метод.

Анкетирование проводилось среди обучающихся ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Всего в анкетировании приняло участие 53 человека.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами был проведен сравнительный анализ деятельности спортивного клуба и студенческого спортивного клуба. Как показывает анализ студенческий спортивный клуб дает более широкие возможности для пропаганды, а также актуализации проводимых мероприятий ввиду того, что:

– у ССК имеется развитая линейно-функциональная структура с прямым подчинением,

– деятельность ССК направлена больше на массовый спорт,

– ССК создается как общественная организация вследствие чего может финансироваться за счет пожертвований и получения дохода с рекламы,

– управление студенческим спортивным клубом осуществляется командой людей, имеющих свои зоны ответственности.

Также было проведено анкетирование, которое проводилось среди студентов Университета было выявлено, что большая часть студентов знает и понимает, что такое студенческий спортивный клуб (рисунок 1), а 50% выразили желание участвовать в ССК Университета (рисунок 2). Более 60% опрошенных заинтересованы в популяризации мероприятий, проводимых спортивным клубом СКИФ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (рисунок 3). Рецензентам было предложено оценить актуальность создания студенческих спортивных клуба в Университетах России. Большинство опрошенных посчитали это актуальным (рисунок 4).

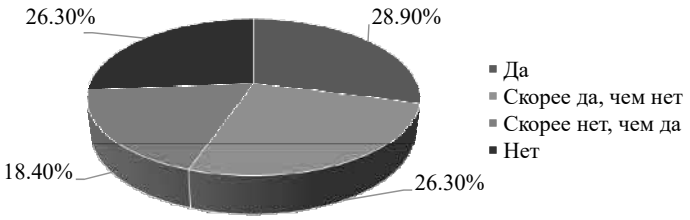

Рисунок 1 – Осведомленность о деятельности ССК

(Знаете ли Вы, что такое студенческий спортивный клуб?)

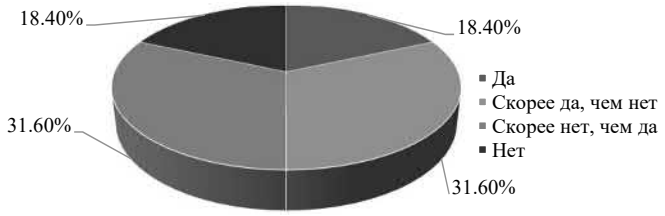

Рисунок 2 – Заинтересованность участия в ССК Университета
(Хотели бы Вы принимать участие в общественной деятельности Университета в рамках студенческого спортивного клуба?)

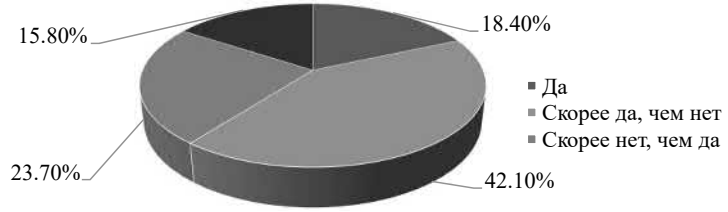

Рисунок 3 – Заинтересованность в популяризации мероприятий
(Заинтересованы ли Вы в популяризации мероприятий, проводимых спортивным клубом «СКИФ НГУ им. П.Ф. Лесгафта»?)

Рисунок 4 – Актуальность создания ССК в университетах России
(Считаете ли Вы актуальным создание студенческого спортивного клуба в университетах России?)

Таким образом, создание и развитие сети студенческих спортивных клубов является актуальной темой, так как сегодня особенно важно развитие внеучебной деятельности и социальной активности студентов. Студенческий спортивный клуб открывает возможность любому студенту научиться, не только заниматься различными физическими активностями, но и самому прочувствовать организацию изнутри. Одним

из инструментов развития сети студенческих спортивных клубов является обмен международным опытом, который можно реализовать с помощью проведения международного форума студенческого самоуправления.

Балтийский международный форум студенческого самоуправления в сфере спорта «Four C» – площадка для обмена опытом деятельность студенческих спортивных клубов, который направлен на развитие межличностных отношений между студентами университетов-участников, содействию обмена опытом между студентами и преподавателями университетов-участников в неформальной обстановке, в области организации и деятельности студенческих спортивных клубов. Главной задачей мероприятия является пропаганда физической культуры и здорового образа жизни, а также пропаганда студенческого самоуправления.

В рамках форума планируется проведение дискуссионных образовательных блоков по следующим тематикам: «Зачем нужен ССК», «Большие вызовы для ССК» «Проблемы организации ССК», «Маркетинг в ССК», «Международный опыт ССК», спортивного блока: «Быстрее, выше, сильнее», «Найди свою звезду». А также культурного блока: «Обзорная экскурсия по городу Санкт-Петербургу».

Благополучателями проекта являются 150 человек. Основными участниками мероприятия являются молодежь и студенты – члены студенческих спортивных клубов вузов Санкт-Петербурга, Университета прикладных наук г. Каяни (Финляндия), Университет Даларна (Швеция).

Проведение форума планируется в Ленинградской области, Всеволожском районе, поселке Токсово, ул. Лесгафта, д. 35, УТЦ «Кавголово».

В результате проведения мероприятия будут достигнуты следующие показатели:

Количественные показатели: создана одна группа в социальной сети «Вконтакте» с общим числом подписчиков не менее 200 человек, информационная осведомленность о проекте не менее 300 человек, к участию в проекте привлечено не менее 150 человек, к проекту привлечено 15 волонтеров, выпущено не менее 4 фотоотчетов и не менее 2 видеоотчетов.

Качественные показатели: улучшение организации и деятельности студенческих спортивных клубов, улучшение коммуникативных навыков участников проекта

Заключение. Проведенное исследование показывает, что участие в деятельности студенческого спортивного клуба имеет свои преимущества для студентов. Привлечение студенческого актива к деятельности студенческого спортивного клуба представляется возможным с помощью такого инструмента как

обмен международным опытом в виде проведения международного форума студенческого самоуправления в сфере спорта, который направлен на развитие межличностных отношений между студентами университетов-участников, содействию обмена опытом в неформальной обстановке, а также на пропаганду здорового образа жизни.

Литература

1. Голубева, О. А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) // Мир науки. – 2018. – № 5. – С. 14. – URL: https://mir-nauki.com/PDF/64PDMN518.pdf (дата обращения: 25.09.2021).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.09.2013 N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных и студенческих спортивных клубов». – URL: https://rg.ru/2013/11/01/kluby-dok.html (дата обращения: 25.09.2021).

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 N 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». – URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-21112017-n-1007-ob-utverzhdenii/ (дата обращения: 25.09.2021).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2021 N 141 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года». – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400336061/ (дата обращения: 25.09.2021).

5. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/ (дата обращения: 25.09.2021).

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)

Часть 1

Материалы публикуются в авторской редакции

Сдано в набор 08.11.2021 Подписано в печать 14.11.2021
Объем 14,125 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -21 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35