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 году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)

Часть 1

Санкт-Петербург

2022

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 году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)

Часть 1

Санкт-Петербург

2022

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Человек в мире спорта : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 г.) : в 3 ч. Ч. 1. / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 223 с.

В сборнике опубликованы материалы участников всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной году науки и технологий (4 – 12 апреля 2022 года, Санкт-Петербург).

Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность приведённых фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений ответственность несут авторы.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта», посвященной году науки и технологий (2022):

Главный редактор:

Макаров Ю.М., доктор педагогических наук, профессор;

Заместители главного редактора:

Таймазов В.А., доктор педагогических наук, профессор;

Соловьев В.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Закревская Н.Г., доктор педагогических наук, профессор.

Члены редколлегии:

Гомзякова И.П., кандидат педагогических наук, доцент;

Евсеев С.П., доктор педагогических наук, профессор;

Медведева Е.Н., доктор педагогических наук, профессор;

Пыж В.В., доктор политических наук, доцент;

Волков А.И., доктор экономических наук, профессор;

Самсонова А.В., доктор педагогических наук, профессор;

Станиславская И.Г., кандидат психологических наук, доцент;

Тараканов Б.И., доктор педагогических наук, профессор;

Хвацкая Е.Е., кандидат психологических наук, доцент;

Чурин В.М., кандидат педагогических наук;

Виноградов Е.О., кандидат педагогических наук;

Штуккерт А.Л., старший преподаватель кафедры психологии;

Яковлюк А.Н., доктор филологических наук, профессор;

Петров А.Б., кандидат педагогических наук, доцент;

Шаламова О.В., кандидат педагогических наук, доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 8

Верещагина И.И., Заходякина К.Ю, Шелехов А.А. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 8

Воронович Е.С., Григоревич И.В. СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ 12

Ерофеева В.В., Симень В.П.МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ 18

Костерова Е.В., Рыбьякова Т.В. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В РОССИИ 22

Крутоус Ю.С. ПОТЕНЦИАЛ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В ПРОГРАММНЫХ ДОКУМЕНТАХ ЮНЕСКО 27

Мостовая А.Д., Липовка А.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 31

Молодцова С.М. ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В ЮЖНОЙ АЗИИ 36

Петроченко Д.Е., Мирзоев В.И. АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ЖЕНСКОГО ОДИНОЧНОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ 39

Сабурова Ю.А., Кузьменко А.М. ПАТРИОТИЗМ И КОСМОПОЛИТИЗМ В СПОРТЕ 45

Савкина Е.Г., Озёров Г.Л. ОТСТРАНЕНИЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В РЕТРОСПЕКТИВЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 2015-2022 ГОДОВ 49

СЕКЦИЯ № 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ 55

Бабушкина Д.И., Мирзоев В.И. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ 55

Войкина А.А. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ - ТАНЦОРОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 61

Горностаев Д.А., Григорьева Д.В., Беленко А.Г. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЫЖКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 69

Гребенюк М.Е., Артемьева Ж.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ РАВНОВЕСИЙ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 75

Давыдова Л.З., Шадрин Д.И. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ДЕВУШЕК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЗИМНИМ ПОЛИАТЛОНОМ 81

Зияева М.Д., Ушаков В.И. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ 86

Ибакаева А.А. ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТИРОВАНИЯ ВИНГЕЙТ ТЕСТА СПОРТСМЕНОК 19-20 ЛЕТ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА 91

Карташов О.А., Нифонтов М.Ю., Петрикевич А.С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СОПРЯЖЕННЫМ МЕТОДОМ 94

Красюк К.А., Никитин А.А. ДВИГАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО СПОРТСМЕНА-БИЛЬЯРДИСТА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 100

Крискевич М.В., Никитин А.А. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ШАШЕЧНОГО СПОРТА 105

Лобастова М.В., Енченко И.В. ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: СУЩНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ВИДА СПОРТА 109

Маловичко А.А., Заячук Т.В. АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ БАЗЫ ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА В УПРАЖНЕНИИ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 116

Министинова П.А. Ботова Л.Н. АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЭЛЕМЕНТА «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ЛОКТЕ» В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 120

Миронов Н.А., Щедрина Ю.А. МОТОРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПЛОВЦОВ 125

Ошкин Е Д., Привалов А.В., Рооп А.А. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ 130

Ошуркова С.М., Медведева Е.Н. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОВОРОТОВ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТА КАК ФАКТОР ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 135

Петров А.А., Чукин Б.Ю., Косьмина Е.А., Кичайкина Н.Б. ТРЕНИРОВКА В ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА VALORANT 141

Погорелова С.О., Шаламова О.В. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ШПАЖИСТОВ ЛЕВШЕЙ 146

Попова К.А., Чурин В.М. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-16 ЛЕТ 152

Потапов А.А., Малыгина М.В., ЁРДЫНСКИЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ 158

Русакова К.А., Павленко А.В. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТХЭКВОНДИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ С УЧЁТОМ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРА АССИМЕТРИИ 161

Русаков Р.Ю., Луткова Н.В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ВРАТАРЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ АНТИЦИПАЦИИ В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ 169

Рыжов А.И., Репневский С.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 173

Салимова А.А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ 179

Соловьева В.А., Поповская М.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ 182

Федоров Г.П., Левицкий А.Г. МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ 186

Филатов А.В., Аимбетова Н.В. ОПЕРАТИВНАЯ ПАУЗА КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТЬЮ БОЯ БОКСЕРА 192

СЕКЦИЯ № 3. ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ, ПРАВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 199

Батищева Н.П., Шевцов А.В. ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ 199

Залипаева М.Г., Круглова Т.Э. ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА) 204

Манылова Д.В., Каражаева М.Б. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ 210

Сергиевская В.С., Филенко И.А. СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМАТИКА, НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ 215

Щепкина Т.М., Каражаева М.Б. ОСОБЕННОСТИ ОСВЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕГАСОБЫТИЙ В СМИ 221

СЕКЦИЯ № 1
ИСТОРИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Председатель секции: **Пыж Владимир Владимирович**, 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 376.33

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Верещагина И.И., студент бакалавриата, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Заходякина К.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Шелехов А.А., кандидат педагогических наук, декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры, 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 адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха.

Ключевые слова: адаптивная культура, нарушение слуха

Введение. В настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения около 466 миллионов человек в мире страдают от потери слуха разной

степени, при этом, в России, по данным Минздрава, насчитывается около 200 тысяч инвалидов по слуху, а также слабослышащих граждан. Предполагается, что к 2050 году эти цифры увеличатся в два раза, и если сейчас в данном направлении ведется активная работа по разработке стратегии общественного здравоохранения, то раньше над этим вопросом задумывались немногие [1].

Цель исследования состоит в изучении предпосылок становления адаптивной физической культуры лиц с нарушением слуха в России и мире.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода исследования применялся анализ научно-методической литературы.

Вспоминая историю адаптивной физической культуры лиц с нарушением слуха, нельзя не упомянуть пять периодов, характеризующих эволюцию отношения государства и общества к детям с ограниченными возможностями здоровья. Их выделил Н.Н. Малофеев, российский ученый-психолог и педагог, а также отметил, что становление специальной помощи людям с выраженными дефектами в Европе развивалось гораздо стремительней, нежели, чем в России [3]. Однако, стоит обратить внимание на разницу начальных позиций по отношению к лицам с врожденными дефектами в России и Европе. В России, начиная с Киевской Руси, отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья было терпимым и сострадательным, в отличие от Европы, где достаточно долго сохранялся период агрессии и нетерпимости.

Переосмысление гражданских прав лиц с сенсорными нарушениями начинается в XVIII веке, когда в 1770 году в Париже сурдопедагог Ш.М. Дэ Л’Эпе открывает первое в мире училище для глухих – Парижский национальный институт с обучением на специальном мимическом языке глухих [5]. Чуть позже, немецкий сурдопедагог С. Гейнике разработал другую систему обучения, так называемый устный метод, благодаря которому глухие дети учились говорить, читать и писать. Как следствие знакомства российских императоров с западноевропейским опытом обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, в России также открываются первые специальные учреждения для глухих. Так, в 1806 году, в Павловске, императрицей Марией Федоровной было открыто первое училище для глухонемых, а первым учителем и организатором учебно-воспитательной работы был выписан профессор Винцест-Ансельм Зыгмунт. Обучение воспитанников осуществлялось с помощью дактильной, жестовой, письменной и устной речи. К началу XX в. сложилась отечественная система обучения детей с нарушением слуха, уделялось внимание физическому, умственному,

нравственному и трудовому воспитанию глухих, а достижения сурдопедагогики в рассматриваемый период связаны с именами А. Ф. Остроградского (1853-1907), И. А. Васильева (1867-1941), Н. М. Лаговского (1863-1933).

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает коррекцию и развитие двигательных способностей у данной категории детей и имеет большое значение для их адаптации в обществе, что лежит в основе бытовых навыков и умений человека [4].

Первые шаги по привлечению лиц с нарушением слуха к занятиям адаптивной физической культурой и спортом глухих были предприняты в 1888 году, когда в Берлине открылся первый спортивный клуб глухих, а затем, в 1924 году прошли первые «Олимпийские игры глухих» в Париже. Инициатором проведения оказался Президент, учреждённого в этом же году, Международного спортивного комитета глухих, Эжен Рубен-Алкайс, которого называли «Кубертеном глухих» по аналогии с Пьером де Кубертеном, возродившим современные Олимпийские игры. В программу соревнований вошли пять видов спорта: легкая атлетика, велоспорт, футбол, стрельба и плавание.

В России система физкультуры и спорта глухих была сформирована уже в 1918 году, когда в Москве и Санкт-Петербурге появились первые спортивные клубы глухонемых, а также началась подготовка кадров для работы с глухими спортсменами при Главной военной школе физического воспитания, по окончании обучения которой, молодые специалисты были направлены инструкторами и тренерами для работы с этой категорией инвалидов в различные города России. В 1924 году создаётся Всероссийское общество глухих, и с этого момента спортивно-оздоровительное движение среди лиц с нарушением слуха получает новое развитие: выделяются специальные средства на развитие массовой спортивной работы, в 1926 году в Москве открывается Центральный клуб физкультуры, с 1932 года начинают регулярно проводиться Всероссийские спартакиады глухих [6].

После Второй Мировой войны особое внимание уделяется школьникам, организуются первенства городов, областей, спартакиады, сдачи норм БГТО и ГТО. В 1957 г. Всероссийское общество глухих вступает в Международный спортивный комитет глухих и спортсмены СССР впервые принимают участие во Всемирных играх глухих, где 18 легкоатлетов завоевывают 25 медалей. Эти соревнования стали началом успешного, победного шествия советского и российского спорта на мировой арене.

По инициативе профессора С.П. Евсеева с 2015 в России началась сначала апробация, а затем процесс внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов, в разработке которого принимали участие сотрудники кафедры и Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов «Готов к труду и активности» является формирование активной жизненной позиции и повышение качества жизни инвалидов. Предполагается, что данный комплекс может стать тем самым унифицированным инструментом для повышения общей мотивации занимающихся [2].

Заключение. Таким образом, необходимость развития и обоснования системы физической культуры детей с нарушением слуха определена еще в начале XX века, а вопросы разработки новых современных средств и методик адаптивной физической культуры не теряют своей актуальности.

Литература

1. Глухота и потеря слуха [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss (дата обращения 15.03.2022).
2. История факультета АФК [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/depcontent/istoriya-fakulteta/istoriya-fakulteta-4 (дата обращения 15.03.2022).
3. Мардахаева, Л.В. Специальная педагогика: учебник / Л.В. Мардахаева, Е.А. Орлова. – Юрайт, 2012. – 447 с.
4. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева. – Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.
5. Ростомашвили Л.Н. Исторические аспекты специального образования слепоглухих детей / Л.Н. Ростомашвили // 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.проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.

УДК 796:327.3 (476)

СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОЛИТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Воронович Е.С., студентка, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

Аннотация. В XXI веке спорт стал неотъемлемой частью политики, инструментом политического воздействия некоторых стран на другие государства. В работе анализируется применение подобного инструмента международными спортивными организациями в отношении Национального олимпийского комитета Республики Беларусь и национальных федераций.

Ключевые слова: спорт, политика, соревнования, международные организации, национальные федерации

Введение. В современном мире спорт становится неотъемлемой частью политики, инструментом формирования позитивного имиджа государства, составной частью политического процесса. Комплексные взаимодействия политики и спорта начались в начале XX века, в период становления спорта в качестве массового явления. В этот период масштабы и границы физической культуры расширяются, возрастает их роль и значение в жизни социума, спортивные достижения и успехи получают мировое освещение, становятся предметом интереса государств. К концу XX в. спорт приобрел черты исключительно важного культурного феномена, обеспечивающего коммуникацию как внутри национальных сообществ, так и на международной арене [1, с. 114].

Спорт выполнял целый ряд социальных и политических функций, пропагандировал здоровый образ жизни, что весьма важно и для экономики, и для обороноспособности любой страны. Именно поэтому государство осуществляло контроль над спортом посредством издания соответствующих нормативно-правовых актов, государственных программ и выделения финансирования. Подобные тенденции мы можем наблюдать и сегодня.

Получение страной права на проведение престижного международного соревнования, яркие победы атлетов активизируют патриотические чувства граждан, сплачивают нацию, выступая как эффективное средство консолидации масс. Кроме того, проведение престижного спортивного мероприятия формирует имидж государства за рубежом. Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы давно уже являются не просто состязанием атлетов, а настоящей политической борьбой, поскольку спорт всегда являлся самой мощной формой национального самовыражения. Все это позволяет политической элите использовать спорт в качестве инструмента политического воздействия на мировое сообщество [2, с. 34].

Цель исследования – анализ воздействия международных спортивных структур на спортивные организации Республики Беларусь

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных и электронных источников, периодических печатных изданий.

Результаты исследования и их обсуждение. История Олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспосабливалось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствуют Олимпийской Хартии и Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21-24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь получил официальное признание [3, с. 15].

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской Хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Согласно Олимпийской Хартии и собственному уставу НОК Республики Беларусь должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма, поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитании молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта [4, с 121]. Этим и занимался НОК Республики Беларусь, который возглавлял Президент Республики Беларусь Александр Григорьевич Лукашенко

Однако после выборов в Республике Беларусь в августе 2020 года, где победу одержал А.Г. Лукашенко в международных спортивных структурах началось давление на НОК Республики Беларусь, национальные федерации и спортсменов.

В декабре 2020 года, президент Международного олимпийского комитета (МОК) Томас Бах заявил, что Президенту Республики Беларусь Александру Лукашенко временно запрещено участвовать в мероприятиях комитета, в том числе - в Олимпиаде. Это решение распространилось также на вице-президента НОК Виктора Лукашенко и члена исполкома НОК Дмитрия Баскова [5]. МОК предъявил свои "санкции" лишь в отношении членов исполкома НОК. По словам президента МОК, в комитете считают, что руководство Национального олимпийского комитета Беларуси не защищает спортсменов от политической дискриминации.

26 февраля 2021 года на Олимпийском собрании единогласно был избран новый президент НОК Беларуси. Им стал старший сын Александра Лукашенко Виктор. До этого же, как говорилось выше, он был первым вице-президентом НОК и одновременно помощником президента страны по национальной безопасности. На Олимпийском собрании глава государства отказался стать почетным президентом НОК, которым он бессменно руководил с 1997 года. Также Олимпийское собрание переименовано в Генеральную ассамблею.

Однако уже 8 марта 2021 года Международный олимпийский комитет принял решение в качестве временной обеспечительной меры не признать Виктора Лукашенко новым президентом Национального олимпийского комитета Республики Беларусь. Об этом на пресс-конференции заявил директор по коммуникациям МОК Марк Адамс.

Дополнительной санкционной мерой в отношении белорусских спортивных чиновников стало решение временно заморозить все платежи НОК Беларуси, перечисляя выплаты, необходимые для подготовки к Олимпийским играм, напрямую спортсменам.

Крупные международные состязания на территории Беларуси не проводятся уже полтора года. После президентских выборов 2020 года ряд федераций приняли решение отказать Минску в праве принимать международные старты.

В частности, белорусская столица лишилась чемпионата мира по хоккею 2021 года. Международная федерация (ИИХФ) объяснила свое решение соображениями безопасности, которую Минск якобы не может гарантировать из-за непростой политической ситуации. Также в числе причин отмены – пандемия коронавируса и сомнения членов ИИХФ в том, что белорусские власти дают достоверную статистику по числу заболевших COVID-19 [6, с. 5-6].

Сам президент ИИХФ заявил, что совет организации счёл невозможным проведение ЧМ в Беларуси.

Вслед за этим Международный союз современного пятиборья перенес из Беларуси свое планетарное первенство. Он должно было состояться в июне 2021 года. Примерно в эти же сроки на Минском велодроме планировалось проведение чемпионата Европы по велосипедному спорту на треке. Он тоже перенесен.

В календаре на 2022 год значились Всемирная шахматная олимпиада, этап Кубка мира по биатлону и командный чемпионат мира по спортивной ходьбе, на 2023 год - командный чемпионат Европы по настольному теннису. Эти соревнования пройдут не в Беларуси, а в других странах.

Международный союз биатлонистов решил не проводить в 2022 году этап Кубка мира IBU по биатлону в Минске.

Престижные биатлонные соревнования должны были состояться в Раубичах с 3 по 6 марта текущего года, однако в IBU пересмотрели график стартов сезона 2021/2022.

"Решение о переносе мероприятия было принято Исполнительным комитетом в свете текущей ситуации в Беларуси и для того, чтобы организационные комитеты, национальные федерации и их команды смогли составить свои планы", – говорится в сообщении.

Исполком IBU на предыдущем заседании принял решение о проведении Кубка мира в Минске в спорткомплексе "Раубичи". Ранее Международный союз биатлонистов

доверил Минску провести чемпионат Европы 2019 года, чемпионат мира по летнему биатлону 2019 года и финальный этап Кубка IBU в сезоне 2019/2020 [7].

В конце февраля 2022 года Исполком Международного олимпийского комитета (МОК) призвал международные федерации перенести или отменить спортивные мероприятия, запланированные в Беларуси или России.

Также организация призвала отказаться от вывешивания национальных флагов и исполнения гимнов этих стран на международных спортивных мероприятиях.

Столь жесткое решение объясняется тем, что правительствами России и Беларуси нарушено олимпийское перемирие по их мнению.

Это решение МОК отразится и на тех соревнованиях, в которых белорусы будут участвовать на выезде. Уже 3 марта на этапе Кубка мира по биатлону в финском Контиолахти сборные Беларуси и России должны были значиться в протоколах как нейтральные, без флага и гимна. При этом предусмотрено, что спортсменам не будут начисляться рейтинговые очки. После этого сборные России и Беларуси приняли решение не продолжать участия в оставшихся этапах Кубка мира сезона 2021-2022.

Международный паралимпийский комитет 3 марта отстранил российских и белорусских спортсменов от зимних Игр 2022 года в Пекине. Глава комитета Эндрю Парсонс заявил, что причиной стала массовая негативная реакция иностранных федераций. К тому же ряд других команд угрожали сняться с соревнований, если спортсмены из России и Беларуси все же будут участвовать в Паралимпиаде [8].

Все доводы, согласно которым атлеты лишены права на участие в Играх в Пекине не выдерживают критики – решение абсолютно политизировано, оно противоречит всем постулатам паралимпийского движения и наглядно говорит всем: двойные стандарты, к сожалению, стали нормой для современного спорта.

Оргкомитет объединенного чемпионата Европы по летним видам спорта 2022 года принял решение не допускать российских и белорусских атлетов к участию в соревнованиях. 17 и 18 марта было принято решение об отстранении российских и белорусских спортсменов от участия в Чемпионате мира, Европы и Бриллиантовой лиги – крупнейшего коммерческого турнира по легкой атлетике [9]. Им полностью запретили участвовать даже в роли нейтральных атлетов.

Заключение. В последние годы спорт стал неотъемлемой частью политики, инструментом политического воздействия на другие государства отдельных Европейских стран и Америки через национальные и международные федерации и

комитеты. Всё это приводит не только к утрате авторитета и независимости, важных для развития мирового спорта организаций, но и к игнорированию норм Олимпийской хартии. Будем надеяться, что такая политика не сможет оказать негативного влияния на белорусских спортсменов, они будут продолжать тренироваться и после снятия ограничений смогут достойно представлять свою страну на соревнованиях всех уровней.

Литература

1.Шатилов, А. Б. Квазиполитика азарта: современный спорт в политической жизни / А. Б. Шатилов, Башмаков Д. / Материалы Международной конференции. М.: РГГУ, 2002. – 114 с.

2.Осинина, Д. Д. Спорт и политика в современном мире / Д. Д. Осинина, Е. А. Урожок / Научные записки молодых исследователей. – 2016 – № 2 – С. 77- 78

3.Гуслистова, И.И. Спорт высшей пробы. Европейские и олимпийские игры. (Беларусь спортивная) / Гуслистова И.И. .Горошко Э.И. / Беларуская энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2018. – 95 с.

4.Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности физ. культуры, спорта и туризма / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд. – Минск : РИВШ, 2012. – С. 226

5.Запрет Лукашенко на посещение Олимпиады имеет политическую основу [Электронный ресурс]. - URL: https://sputnik.by/20201208/Zapret-Lukashenko-na-poseschenie-Olimpiady-imeet-politicheskuyu-osnovu---ekspert--1046340419.html (дата обращения: 18.03.2022).

6.Лукин, Л. П. «А в Америку или Францию поехали бы?» Что говорят о переносе ЧМ по хоккею из Беларуси / Л. П. Лукин, Д. Лутченко / Спортtime. – 2021 – №10 – С. 5-6

7. Беларусь лишили права проведения этапа Кубка мира по биатлону [Электронный ресурс]. - URL: https://sputnik.by/20210516/Belarus-lishili-prava-provedeniya-Kubka-mira-po-biatlonu-1047639097.html (дата обращения: 18.03.2022).

8. Белорусских спортсменов отстранили от Паралимпиады [Электронный ресурс]. - URL: https://sputnik.by/20220303/belorusskikh-sportsmenov-otstranili-ot-paralimpiady-1061020141.html (дата обращения: 18.03.2022).

9. Белорусские легкоатлеты отстранены от участия в «Бриллиантовой лиге» [Электронный ресурс]. - URL: https://sport24.by/lyogkaya-atletika/article/belorusskie-legkoatlety-otstraneny-ot-uchastiya-v-brilliantovoy-lige (дата обращения: 18.03.2022).

УДК 796

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Ерофеева В.В., студент бакалавриата, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары

Симень В.П., кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары

Аннотация. Целью исследования является выявление и обоснование организационно-методических основ эффективности проведения онлайн-занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в вузе. На основе имеющихся знаний в специальной научно-методической литературе, Интернет-ресурсе, анализа и обобщения собственного опыта обучения и преподавания в вузе рассмотрены мобильные приложения, помогающие преподавателю физического воспитания провести занятие в дистанционном формате. Наиболее полезное для проведения занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту на дистанционном обучении является приложение «Strava». В нем можно отслеживать маршрут, количество пройденных шагов и отправить данные другому пользователю – преподавателю.

Ключевые слова: *элективные курсы, физическая культура и спорт, дистанционное обучение, интернет, мобильное приложение.*

Введение. Мы живём в сложное время пандемии, когда периодически растёт заболеваемость. Пандемия диктует свои условия, и дистанционное обучение становится частью нашей жизни, хотим мы этого или нет. Школы и университеты переводят на дистанционное обучение. Учителя школ и преподаватели образовательных учреждений средне-специального и высшего образования вынуждены приспосабливаться к такому формату учебной деятельности.

Если лекционные и практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» легко можно провести в онлайн формате по видеосвязи, например, в системе Microsoft Teams, то при проведении занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в онлайн формате по видеосвязи возникают определенные сложности:

1) студенты стесняются и не хотят показывать себя и свою домашнюю обстановку по видеосвязи;

2) в квартирах очень мало места для полноценных занятий физическими упражнениями;

3) не у всех студентов имеется хорошая интернет связь;

4) во время выполнения упражнений отвлекают домашние животные, младшие брат, сестра, бабушка;

5) во время дистанционных занятий у студентов внезапно возникает потребность помочь своим родителям по хозяйству и др.

Это создает определенные трудности при организации и проведении занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в онлайн формате.

Таким образом, на сегодняшний день имеет место объективное ***противоречие*** между возникшей необходимостью проведения занятий в условиях пандемии в онлайн режиме, с одной стороны, и недостаточной разработанностью организационно-методических основ его осуществления, с другой.

С учетом этого противоречия был сделан выбор темы нашего исследования и определена ее ***проблема:*** как организовать и проводить дистанционные занятия на элективных курсах по физической культуре и спорту в вузе наиболее эффективно?

Решение этой проблемы является ***целью нашего исследования*** – выявить и обосновать организационно-методические основы эффективности проведения онлайн-занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в вузе.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования применялся следующий комплекс научных методов: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, собственного опыта обучения и преподавания в вузе, Интернет-ресурсов; систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе раздумий и изучения различных научных статей мы пришли к выводу, что на занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту, проводимых в дистанционном формате, учителям и преподавателям физической культуры на помощь могут прийти мобильные приложения. Но не все приложения могут оказаться действительно полезными и нужными.

Нами были изучены наиболее популярные приложения по теме спорта и физической активности, чтобы выявить наиболее полезные и качественные.

Проанализировав список доступных приложений в App Store и Google Play, отобрали 3 наиболее популярных.

Первым приложением, которое мы изучили, стало приложение «Strava» [1]. Оно создано для подсчета шагов, отслеживания маршрутов пробежек и велопрогулок, также считывает пройденное расстояние и время тренировки. У него есть большое преимущество – в нем можно делиться своими результатами по сети Интернет с другими пользователями, что можно использовать на занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту. Например, в университете, на специальностях, не связанных с физкультурным образованием, можно проводить пары так: студенты проходят определенное количество шагов, преподаватель отслеживает это в приложении и ставит за занятие определенный балл. Пары такой формы можно проводить как на очном, так и на дистанционном обучении.

«Беговой трекер Leap: бег, GPS карта, ходьба» [2] стало вторым приложением для анализа. Предыдущее приложение ориентировано на опытных спортсменов, а данное позиционирует себя как приложение для начинающих бегунов и желающих похудеть. Его функционал схож с функционалом приложения «Strava»: отслеживание маршрута, подсчет шагов и т.д. Но отличает его наличие планов тренировок, которые подбираются исходя из роста и веса пользователя, а также отсутствует возможность передать данные другим пользователям по сети Интернет, что является минусом, так как преподаватель не сможет лично отследить ваш прогресс и поставить балл за занятие. Но в остальном, на наш взгляд, оно более подходит для дистанционных занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту, потому, что большинство школьников и студентов имеют недостаточную физическую подготовку, и приложение для новичков идеально подойдет по нагрузке.

Третьим приложением, на которое мы обратили внимание, стало «Nike Training Club» [3]. Его функционал отличается от предыдущих тем, что это приложение именно для тренировок: в нем есть тренировки как комплексные, так и на определенные части тела, которые можно адаптировать под физические возможности пользователя, также все упражнения можно посмотреть в записи, чтобы увидеть, как его выполнить правильно и не навредить здоровью. Но здесь, как и в приложении «Беговой трекер Leap», нельзя отправить данные другому пользователю по сети Интернет. Мы предполагаем, что это приложение больше подойдет для личного использования, а не для проведения занятий

в школе, колледже или университете. Все эти приложения, которые мы проанализировали, доступны и в App Store, и Google Play.

После проведенного анализа мы пришли к выводу, что наиболее полезным для проведения занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту на дистанционном обучении будет приложение «Strava». Потому что в нем можно отслеживать маршрут, количество пройденных шагов и отправить данные другому пользователю, в нашем случае – преподавателю.

Заключение. На современном этапе общественного развития, в условиях пандемии, обучающиеся общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведений вынужденно переводятся на дистанционную форму обучения.

При организации и проведении онлайн-занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в вузе возникают трудности, связанные с:

– стеснительностью студентов и не хотением показывать себя и свою домашнюю обстановку преподавателю и однокурсникам по видеосвязи;

– нехваткой в квартирах места для полноценных занятий физическими упражнениями;

– плохой Интернет связью;

– отвлечением домашних животных, младших братьев, сестер, бабушек во время выполнения упражнений;

– внезапным возникновением потребности у студентов помочь своим родителям по хозяйству, и др.

Эффективными средствами организации и проведения онлайн-занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту в вузе могут выступать мобильные приложения «Strava», «Беговой трекер Leap: бег, GPS карта, ходьба», «Nike Training Club».

Наиболее полезное для проведения занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту на дистанционном обучении в вузе является приложение «Strava». В нем можно отслеживать маршрут, количество пройденных шагов и отправить данные другому пользователю – преподавателю.

Литература

1. Приложение «Strava»: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=ru&gl=RU https://apps.apple.com/ru/app/strava-бег-и-велоспорт-gps/id426826309

2. Приложение «Беговой трекер Leap: бег, GPS карта, ходьба» https://play.google.com/store/apps/details?id=running.tracker.gps.map&hl=ru&gl=US https://apps.apple.com/ru/app/leap-бег-gps-трекер/id1453356724

3. Приложение «Nike Training Club» https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=ru&gl=US https://apps.apple.com/ru/app/nike-training-club/id301521403

УДК 797.217.2

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В РОССИИ

Костерова Е.В., студентка бакалавриата, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,

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 истории развития синхронного плавания в России и его становления как вида спорта, в котором отечественные синхронистки являются лидирующими на международной арене в течение последних десятилетий. Выделены основные этапы развития синхронного плавания и приведены данные о вовлеченности детей и подростков, занимающихся этим видом спорта.

Ключевые слова: синхронное плавание, этапы развития, становление вида спорта, количество занимающихся синхронным плаванием.

Введение. Изучение истории развития вида спорта является важной задачей поскольку помогает не только расширить кругозор специалиста, но и изучить имеющийся опыт прошлого, проанализировать информацию и сформировать представление о развитии синхронного плавания в будущем.

Актуальность. Синхронное плавание является одним из зрелищных водных видов спорта и завоевывает все большую популярность не только среди женщин, но уже и среди мужчин. Актуальность темы обусловлена тем, что данный анализ позволяет выделить основные этапы и тенденции развития синхронного плавания в нашей стране.

В настоящее время специалисты синхронного плавания выделяют ряд этапов развития этого вида спорта. Среди специалистов нет единого мнения относительно этапов развития синхронного плавания, а также нет четких временных периодов [1,2].

Цель исследования – выявить особенности становления синхронного плавания как Олимпийского вида спорта в России.

Задачи:

1. Определить и обосновать основные этапы развития синхронного плавания в России.
2. Проанализировать количество занимающихся синхронным плаванием на различных этапах его развития.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, анализ данных сайта Всероссийской Федерации синхронного плавания.

Результаты исследования и их обсуждение

1 этап. Зарождение синхронного плавания (1908 – 1941г.) История синхронного плавания берет свое начало в Шуваловской школе плавания, где во время соревнований и праздников на воде на Суздальском озере проходили выступления спортсменок, которые под музыку духового оркестра строили из своих тел различные геометрические фигуры на воде.

В 30-е годы на Москва реке и на Малой Невке устраивались показательные выступления пловцов женщин, которые носили агитационный характер и способствовали популяризации водных видов спорта. В массовых проплывах участвовало до 24 спортсменок, среди них были такие известные мастера плавания, как сестры Второвы, Ольга Кузнецова, Клавдия Алешина, Антонина Пояркова, Ольга Проскурина и др. В то время этот вид назывался «хороводным плаванием» и «маршировкой на воде».

2 этап. Формирование самодеятельных групп синхронисток (1948 – 1968г.)

Официальное мировое признание синхронное плавание получило в 1952 году, когда при ФИНА был создан комитет синхронного плавания, что послужило толчком к развитию этого вида спорта.

В 1950-х годах стали возникать группы по синхронному плаванию. Одна из таких групп образовалась во Львове и ей руководил Б. Оноприенко. Спортсменки стали

использовать сюжетные выступления с музыкальным сопровождением; эта секция работала до 1957 г.

В Москве появляются самодеятельные группы водных фигуристок. Именно они принимали активное участие в выступлениях на Международном фестивале Молодежи и студентов в Москве в 1957г в бассейне в «Лужниках». Эта команда состояла из 80 синхронисток различных московских секций. Выступления группы публика встречала с восторгом.

С 1961 по 1969г стали проводиться матчевые встречи среди групп синхронного плавания, однако официальных соревнований еще не было.

3 этап. Формирование синхронного плавания как вида спорта (1969 – 1991г.)

Образование федерации художественного плавания в 1969 году в Москве, способствовало формированию правил соревнований и их судейства, а также проведению первых официальных соревнований.

В 1974г в Москве работали три секции художественного плавания, в них занимались около 200 человек. Со спортсменками проводили работу первые тренерские школы О. Киреевой в «Лужниках», З.А. Барбиер в бассейне «Москва», М.Н. Максимовой на кафедре плавания ГЦОЛИФК. Открыты группы художественного плавания и в Ленинграде, где под руководством М.А.Юревич в начале 1970-х годов была создана секция фигуристок на воде при кафедре плавания ГДОИФК им. Лесгафта. А в 1976г. в бассейне «Водник» начала работать секция синхронного плавания под руководством Л.Д. Молинской.

В этот период разработаны и утверждены разряды и нормативы по синхронному плаванию и звания «Мастер спорта СССР и МС МК». Знаменитая балерина Майя Плисецкая в 1977г возглавила всесоюзную комиссию, которая способствовала развитию синхронного плавания и проведению международных матчевых встреч с зарубежными синхронистками. Развитие синхронного плавания началось в республиках и регионах нашей страны.

В 1980г. во время Олимпиады в Москве МОК приняла решение о включении синхронного плавания в программу Олимпийских Игр.

Международный дебют наших спортсменок состоялся в 1981г. на Чемпионате Европы в Сплите, где синхронистки заняли 6 место. В 1986г. синхронистки нашей страны впервые приняли участие в Чемпионате мира.

В 1984г. на кафедре плавания ГДОИФК им. Лесгафта создана комплексная научная группа (КНГ) по синхронному плаванию при сборной команде СССР, проводившая широкие исследования в области этого вида спорта от техники гребковых движений до психологической подготовленности спортсменок.

Впервые синхронистки нашей страны одержали победу в групповых упражнениях в 1986г. на Кубке и Чемпионате Европы. Кристина Фаласиниди принесла первую победу в соло для нашей страны. на чемпионате Европы 1989 году, а в 1991г. наши синхронистки уверенно выиграли Чемпионат Европы в дуэте.

К этому времени синхронное плавание стало культивироваться в регионах и республиках – грузинской, белорусской, украинской, армянской, узбекской, казахской, возросло количество спортсменок, занимающихся этим видом спорта. Более 1500 спортсменок занимались этим видом спорта. Динамика роста числа спортсменок, занимающихся синхронным плаванием на различных этапах его развития, представлена на рисунке 1.

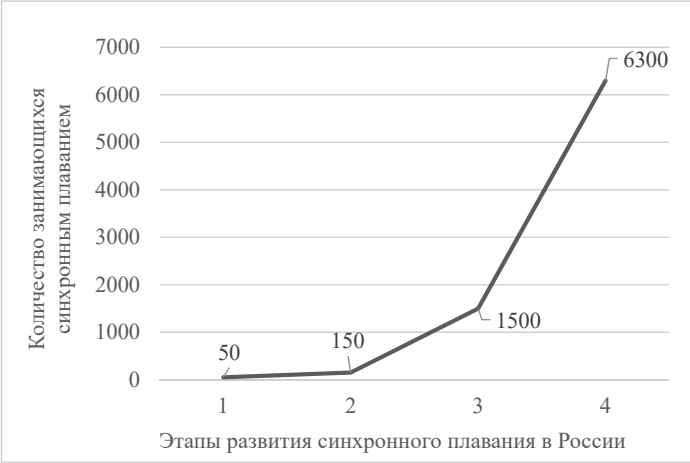


Рисунок 1 – Динамика роста числа занимающихся синхронным плаванием на различных этапах его развития

4 этап. Современный состояние синхронного плавания (1992 -2022г)

Синхронное плавание завоевало свою популярность, став Олимпийским видом спорта. После распада СССР синхронное плавание стало развиваться в 21 субъекте России и имело 20 федераций в областях и крупных городах и республиках.

Плодотворная работа талантливых тренеров и специалистов, таких как старший тренер сборной Т.Н. Покровская, М.Н.Максимова, Т.Н.Данченко и др. способствовала росту мастерства и успешным выступлениям Российских синхронисток на международной арене. В 1998г. была одержана первая победа наших спортсменок на Чемпионате мира в Австралии. В 2000г. на Олимпийских Играх в Сиднее наша сборная впервые выиграла Олимпийское золото, и с тех пор Российская команда не знает поражений на Олимпиадах. Среди выдающихся спортсменок 7-ти кратная Олимпийская Чемпионка Светлана Ромашина, 5-ти кратные Олимпийские чемпионки Наталья Ищенко и Анастасия Давыдова.

Активно развивалось синхронное плавание и благодаря проведению международных соревнований – Первенств мира и Европы, ФИНА Трофи и ряда крупных турниров.

В 2015 году в программу Чемпионата Мира был включен смешанный дуэт, в котором российские синхронисты одержали победу. С тех пор в России стало культивироваться и мужское синхронное плавание, а российский синхронист А. Мальцев стал 4-кратным Чемпионом мира. Успехи наших спортсменов способствовали росту популярности синхронного плавания и притоку юных спортсменов в спортивные школы. На сегодняшний день более 6300 спортсменов вовлечены в занятия синхронным плаванием.

Заключение. Определены основные этапы развития синхронного плавания в нашей стране и выделены их временные границы. Показан рост популярности синхронного плавания и представлено увеличение количества занимающихся им в различные временные периоды.

Литература

1. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова - М.: Советский спорт, 2017. -304 с.

2. Рыбьякова, Т.В. Синхронное плавание: Учебно-методическое пособие / Т.В. Рыбьякова; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2006. - 34 с.

УДК 796.01:32

ПОТЕНЦИАЛ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В ПРОГРАММНЫХ ДОКУМЕНТАХ ЮНЕСКО

Крутоус Ю.С., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: На современном этапе развития общества мировое пространство вынужденно сталкиваться с глобальными проблемами и вызовами, от решения которых зависит благополучие не только отдельных государств, но и всего человечества. Данные проблемы порождены глубокими противоречиями внутри социума и тесно связаны с темпами его развития. В сложившихся непростых условиях спорт, как инструмент, не раз доказал свою эффективность в решении проблем по преодолению кризисных ситуаций. Будучи инструментом мягкой силы, спорт играет особую роль в развитии международного сотрудничества и достижении дружественных отношений.

Ключевые слова: устойчивое развитие, цели устойчивого развития, спортивный потенциал, международное сотрудничество, деятельность ООН, ЮНЕСКО.

Введение. Существующие в мировом пространстве глобальные проблемы, представлены в виде некоего призыва к действию, который исходит от всех стран, невзирая на их материальное благополучие. Представленные Организацией Объединённых Наций (далее – ООН) цели в области устойчивого развития (далее - ЦУР) служат ориентиром, направленным на устранение глобальных проблем. ЦУР содержат в себе идею сохранения социальных и культурных систем, а также обеспечение целостности биологических и физических природных систем. Другими словами, их главенствующей задачей является улучшение благосостояния и защита нашей планеты.

Цель исследования. Целью настоящего исследования явилось выяснение и установление степени влияния спортивной составляющей на процессы достижения целей устойчивого развития, укрепления международного мира и обеспечения прав человека.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ, синтез, сравнительный метод и описание.

Результаты исследования и его обсуждение. Перед тем как начать детальное рассмотрение ЦУР, необходимо дать определение такому понятию, как устойчивое развитие. Прежде всего, важно отметить, что устойчивое развитие ─ комплексная категория, предусматривающая экономический рост и активное социальное развитие в сфере физической культуры при одновременном снижении антропогенной нагрузки на природную среду в расчёте на долгосрочную перспективу [1].

Реализация целей устойчивого развития возможна при условии равновесия трёх основных составляющих: социальная ответственность, экономический рост и экологический баланс. Руководствуясь программным документом ООН «Повестка дня в области устойчивого развития», принятым в 2015 году, можно выделить 17 целей устойчивого развития. Необходимо также подчеркнуть, что не все из них в равной степени актуальны для разных частей мира, однако их достижение в целом позволит улучшить качество жизни нынешних и будущих поколений [5].

Впервые об устойчивом развитии заговорили в 1987 году после выступления Комиссии ООН по окружающей среде и развитию. Представленный комиссией документ «Наше общее будущее», внёс огромный вклад в продвижение концепции устойчивого развития и в международное сотрудничество в целях его достижения.

Вступив в век информационных технологий, человечество столкнулось с многочисленными и неотвратимыми вызовами, среди которых террористические угрозы, массовые потоки миграции и эпидемия коронавирусной инфекции. В сложившихся непростых условиях созревает вопрос, на основании чего международному сообществу выгодно направлять свои силы и вкладывать ресурсы на развитие спорта. Дело в том, что спорт наделён особенностью объединять между собой атлетов самого разного происхождения. Они могут испытывать чувство социального неравенства, которое вызвано этно-религиозным противостоянием, этно-националистическим конфликтом, гендерной дискриминацией или классовой принадлежностью, и, тем не менее, несмотря на различия, они продолжают состязаться между собой на спортивных площадках. Честная борьба, командный дух, уважение к сопернику и соблюдение правил игры составляют фундаментальные принципы, которые заложены в спортивных программах [3].

Поскольку спортивный потенциал раскрывается при помощи целенаправленных и совместных действий всех заинтересованных сторон, существенным будет выделить основные организационные структуры, курирующие продвижение спорта, как средство

достижения в области устойчивого развития. Бюро ООН по спорту на благо развития и мира (ЮНОСДП) активно сотрудничает с другими подразделениями системы внутри ООН. Речь идёт, в частности, о Структуре ООН по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (Структура «ООН женщины»), Детском фонде ООН (ЮНИСЕФ), Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Департаменте по экономическим и социальным вопросам, а также иных неправительственных организациях. Совместными усилиями вышеназванные структуры, помимо признания вклада спорта в достижение устойчивого развития, также занимаются воспитанием глобальной гражданственности, укреплением взаимопонимания и распространяют идею миростроительства. Более того, ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) признала спорт как неотъемлемое право человека.

Существенную роль в достижении целей устойчивого развития занимает ЦУР №3: хорошее здоровье и благополучие. Данная цель способствует прогрессу в достижении остальных целей устойчивого развития. Такие факторы, как крепкое физическое здоровье и здоровая психика, и благополучие населения, можно вполне отнести к числу положительных человеческих качеств, которые способны оказывать позитивное воздействие на ход осуществления «Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года».

Спорт имеет ряд потенциальных преимуществ, среди которых можно выделить повышение общей активности и расширение возможностей людей и обществ, что соответствует цели устойчивого развития, связанной с обеспечением здорового образа жизни и содействием благополучию для всех людей в любом возрасте (ЦУР№3). Можно выявить закономерность, согласно которой достижение данной цели способно оказать позитивное воздействие и на другие значимые составляющие устойчивого развития. Рассмотрение устойчивости под таким углом даёт возможность выявить взаимосвязи между остальными целями устойчивого развития. Касаемо ЦУР№4 (качественное образование) и ЦУР№5 (гендерное равенство), предоставление возможности мальчикам и девочкам заниматься спортом помогает им не только повысить уровень самоуважения, но и освоить целый ряд жизненных навыков, а также улучшить свою успеваемость в школе. Как и упоминалось ранее, с помощью спорта граждане мира повышают своё благополучие, развивают лидерские качества и приобретают навык урегулирования конфликтов. В этой связи, возрастает их потенциал, предоставляющий им возможность

вносить более весомый вклад в содействие инновационному развитию (ЦУР№9) и расширение производительной занятости (ЦУР№8). С возрастающим у граждан уровнем уверенности в том, что они способны достичь социальной справедливости, постепенно будут создаваться новые пути искоренения сохраняющегося в мире неравенства (ЦУР№10). По мере приобретения гражданами мира и их общинами достаточного арсенала жизненных навыков будут разрабатываться и применяться новые подходы к проектированию экологически устойчивых городов (ЦУР№11), внедрению практики рационального потребления (ЦУР№12) и разработке комплексных мер борьбы с изменением климата (ЦУР№13). Когда граждане чувствуют себя защищенными, вовлеченными и ответственными за своё будущее, они более активно выступают за идею мирной жизни, обеспечение доступа к правосудию и создание действенных правовых институтов (ЦУР№16) [2,4].

В заключении необходимо дополнительно подчеркнуть, каким мощным потенциалом обладает спорт. Представители ЮНЕСКО выступают в поддержку спортивных мероприятий, которые постепенно способствуют достижению ЦУР. Более того, при помощи ЮНЕСКО происходит реализация инициатив в области миротворческой деятельности и миростроительства, принципов терпимости, взаимопонимания и примирения, наряду с устранением напряженности, неравенства и предрассудков. В данном случае спорт используется в качестве инструмента пропаганды гендерного равенства, интеграции маломобильных групп населения и инвалидов в жизнь общества, а также используется как средство информирования населения и борьбы с ВИЧ/СПИДом и другими заболеваниями, обеспечения устойчивой окружающей среды и урегулирования конфликтов.

Литература

1. Ермилова, В. В. Региональные факторы устойчивого развития сферы физической культуры / В. В. Ермилова // Kant. – 2020. – № 1(34). – С. 220-224.

2. Алья Ахмад Сайф Аль Тани, Изабель Пикко. Вклад спорта в достижение целей устойчивого развития. [Электронный ресурс]. – URL: Спорт и физическая активность должны стать частью планов по восстановлению после пандемии (olympic.kz) (дата обращения 28.02.2022).

3. Авдеева А. Спорт как инструмент для решения социальных задач / Филантроп: электронный журнал о благотворительности. [Электронный ресурс]. – URL: Спорт как инструмент для решения социальных задач | Филантроп (philanthropy.ru) (дата обращения 04.03.2022).

4. «Образование -2030»: Ичхонская декларация и рамочная программа действий по осуществлению цели № 4 в области устойчивого развития. [Электронный ресурс]. – URL Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4: Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all; 2016 (gcedclearinghouse.org) (дата обращения: 06.03.22).

5. Цели в области устойчивого развития, официальный сайт ООН. [Электронный ресурс]. – URL: https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals/ (дата обращения: 02.03.22).

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мостовая А.Д., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Липовка А.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. Актуальность сохранения здоровья детей и осуществления профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата не вызывает сомнений. Развитие технологий, частое использование гаджетов, снижение двигательной активности детей отрицательно сказывается на гармоническом развитии ребенка. Статья содержит предварительные результаты, полученные при применении разработанного комплекса оценки осанки по критерию выполнения упражнений.

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

Введение. Умение составить программу коррекции нарушений осанки и способов оценки осанки у детей является одной из важных составляющих современного

специалиста по физической культуре, и особенно в дошкольных и школьных учебных заведениях. [1,4].

Цель исследования – выявить изменения в качественных характеристиках разработанных упражнений оценки осанки детей школьного возраста.

Методы и организация исследования. Проведение тестирования по 3-бальной системе, исследование проводилось на базе фитнес-центра г. Владивостока.

Результаты исследования и их обсуждение. Гибкость, являясь важным физическим качеством, определяется способностью выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Низкий или недостаточный уровень этого качества не позволяет человеку быстро осваивать новые двигательные навыки, затрудняет развитие и проявление других физических способностей, делает работу неэкономичной, и может стать причиной негативных изменений в осанке ребенка. С учетом этого необходимо в системе школьного физического воспитания использовать средства, направленные на поддержание и совершенствование гибкости [3].

Тесты на определение уровня развития гибкости проводятся в каждой школе, но, обычно, преподаватель использует только 1-2 упражнения, такие как:

1. наклониться вниз, не сгибая ноги в коленных суставах, стоя на гимнастической скамье;
2. наклон вперед к прямым ногам.

Данные упражнения определяют только гибкость задней поверхности бедра, икроножных мышц, подколенных связок и разгибателей позвоночника. При плохом выполнении любого из этих упражнений, можно утверждать, что тип осанки у школьника – плоская спина. Но, используя только эти упражнения невозможно определить другие проблемы с осанкой, такие как: круглая, кругловогнутая или вогнутая спина.

Предлагается ввести в школьную программу более расширенную систему тестов на развития гибкости для того, чтобы решить проблему ухудшения осанки у детей школьного возраста [2].

Проект по оценке осанки:

1. Визуально определить осанку подростка (нормальная, круглая, плоская, кругловогнутая).
2. Выполнить комплекс упражнений для определения осанки и определить в баллах степень выполнения упражнения и сопоставить с визуальной оценкой: 1 упражнение - Наклон туловища к прямым ногам сидя. Это положение определяет зажатость задней поверхности бедра, мышц спины и подколенных сухожилий; 2 упражнение - Сгибание плеча и предплечья с захватом ладони другой руки за спиной; 3 упражнение - Растяжение квадрицепса в положении стоя. Полученный результат оценивался по 3-х бальной системе, в которой 3 балла – упражнение выполнено верно, 2 и 1 балл упражнение выполнено с различными ошибками, 0 баллов – упражнение не выполнено [2].

Был проведен поисковый эксперимент, в котором приняли участие девочки старшего школьного возраста (П.А, А.П., К.Д.). Проведена оценка осанки по разработанному алгоритму. В течение периода эксперимента занимающиеся занимались по методике статического растягивания 2-3 раза в неделю. В таблице 1 приведены результаты оценки осанки.

Таблица 1 – Результаты оценки осанки у девочек старшего школьного возраста

Название упражнения	Фамилия Имя	Дата (вид контроля, возраст)	Баллы	Результат
1. Наклон туловища к прямым ногам сидя.	1. П.А.	05.03.2019 (предварительный) 14 лет	1	Достает руками до стоп, но не может наклонить таз и выпрямить спину. Осанка – плоская спина
		10.12. 2019 (промежуточный) 14 лет	2	Достает руками до стоп, наклоняет таз, но не может выпрямить спину.
		04.03. 2020 (итоговый) 15 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
	2. А.П	24.11.2020 (предварительный) 15 лет	2	Достает руками до стоп, наклоняет таз, но не может выпрямить спину.

		10.03.2021 (итоговый) 15 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
	3. К.Д	13.03. 2021 (предварительный) 16 лет	1	Достает руками до стоп, но не может наклонить таз и выпрямить спину.
		05.09.2021 (итоговый) 16 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
2. Сгибание плеча и предплечья с захватом другой руки за спиной	1. П.А	05.03.2019 (предварительный) 14 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
	2. А.П	24.11.2020 (предварительный) 15 лет	2	Достает пальцами двух рук друг друга, но не может сделать замок.
		20.05. 2021 (итоговый) 15 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
	3. К.Д	13.03.2021 (итоговый) 16 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.
3. Взяться за голеностоп одной ноги и подтянуть её к пятке, тазобедренный сустав при этом наклонить назад, а колено направить точно в пол.	1. П.А	05.03.2019 (предварительный) 14 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно
	2. А.П	24.11.2020 (предварительный) 15 лет	1	Нет наклона таза назад и коленный сустав не может быть направлен точно в пол.
		07.06.2021 (итоговый) 16 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.

	3. К.Д	13.03.2021 (предварительный) 16 лет	3	Упражнение выполнено полностью верно.

Заключение. Таким образом, методика статического растягивания дала положительные результаты в среднем после 7 месяцев систематических занятий, о чем говорят полученные данные контроля. У всех испытуемых наблюдается положительная динамика в технике выполнения упражнений на оценку осанки с тенденцией к увеличению количества баллов по каждому упражнению. Некоторые упражнения в предварительном контроле были изначально выполнены полностью верно и после проведения итогового контроля остались на таком же высоком уровне. Разработанная методика контроля определят тип нарушения осанки.

Литература

1. Двейрина О.А. Теория и методика физической культуры: Программирование и планирование развития физических способностей: учеб. пособие / О.А. Двейрина. – СПб. Изд - во Политехн. У-та, 2015. – с. 77-79.
2. Липовка А.Ю. Комплекс упражнений для оценки осанки у детей школьного возраста / А.Ю. Липовка, А.Д. Мостовая // Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА» (27 сентября – 08 октября 2021 г.), посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
3. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для ин- тов физ. культ.: в 2 т. 2 т.: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / редкол.: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 255 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 // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS / Future Academy. – 2018. – P. 127–133. – https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.14.

УДК 796.01:32

ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ АКТЫ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В ЮЖНОЙ АЗИИ

Молодцова С.М., студентка бакалавриата, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме терроризма и его проявления в спорте, на примере государств Южной Азии. Особое внимание уделяется рассмотрению террористических актов на спортивных мероприятиях в Шри-Ланке и Пакистане. Южная Азия остается одним из самых конфликтных регионов планеты. Политическая конфликтность проявляется в деятельности радикальных организаций, которые используют террористические акты на международных соревнованиях как средство устрашения и политического давления.

Ключевые слова: терроризм, экстремизм, террористический акт, теракт, террористическая группировка, спорт.

Введение. В настоящее время терроризм является одной из актуальных проблем человечества в целом. Как известно, терроризм одно из опасных разновидностей жестоких преступлений, совершаемых как группой лиц, так и в одиночку. Преступление, которое несет за собой огромное количество безвинных смертей. Зачастую мишенью террористов становятся спортивные мероприятия, не только международного, но и национального уровня.

Цель исследования. Целью исследования является изучить теракты на спортивных соревнованиях в государствах Южной Азии, определить их политическую мотивацию и последствия.

Методы и организация исследования: анализ и синтез, обобщение, описание, сравнительный метод.

Результаты исследования и их обсуждение. В Федеральном законе России «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 года используются следующее основное понятие: «Терроризм - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или

международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий». [4]

К факторам, приводящим к конфликтам в регионе Южной Азии, относятся:

- застарелые региональные конфликты (конфликт Индии и Пакистана из-за штатов Джамму и Кашмир);
- наличие у Индии и Пакистана ядерного оружия;
- деятельность исламистских радикальных организаций (движения Талибан, отдельных талибских группировок);
- противоречия религиозного толка (сунниты и шииты);
- внутригосударственные этнические и социальные противоречия (например, в Шри-Ланке).

Террористические атаки на спортивных соревнованиях стали новой страницей регионального радикализма. Спортивные мероприятия приковывают к себе внимание тысяч людей, и, следовательно, теракты эффективно работают на устрашение населения, заставляют политические власти задуматься о коррекции своего курса.

Террористический акт в Шри-Ланке 2008 года. Сильный взрыв произошел в находящемся в 30 км от столицы страны Коломбо в городке Веливерия. В результате от взрыва погибло 12 человек и около 100 человек получило ранения. В связи с празднеством Нового года в апреле, на церемонии в Веливерии, должен был начаться 20-километровый марафон. [1]

По сводкам полиции, виновником взрыва был террорист-смертник, который привел в работу взрывное устройство. Президент страны Махинда Раджапаксе выступил с обращением к народу, где обвинил в теракте экстремистскую группировку "Тигры освобождения Тамил Илама" (ТОТИ), "тигры" отказались брать на себя ответственность за случившийся теракт, но многие не сомневаются, в причастности к данному взрыву именно ТОТИ. В течение долгого времени "тигры" нападают на ланкийских политиков, которые, «стоят на пути» для реализации идеи лидеров ТОТИ в создании на северо-востоке острова независимого тамильского государства. У «тигров» также имеются такие правонарушения как: убийство террористами-смертниками президента Шри-Ланки Ранасингхе Премадасы и премьер-министра Индии Раджива Ганди и т. д.

Взрыв в Пакистане, 2010 год**.** В пакистанском городе Лакки Марват, в январе 2010 года, прогремел взрыв на стадионе. Во время волейбольного матча местных команд террорист-смертник на заминированном автомобиле Мицубиси Паджеро выехал на

стадион. [3] Взрывной волной была обрушена часть крыши стадиона и разрушено несколько домов. В результате теракта погибли 95 человек и около 100 людей получили ранения.

Согласно результатам расследования, теракт был совершен «Одиноким волком». «Одинокий волк или террорист-одиночка» - это тот, кто готовит и совершает теракты в одиночку, вне какой-либо группировки и без ее материальной помощи. На одиночек может оказывать влияние или мотивировать идеология и убеждения какой-либо группировки, одиночки также могут действовать в поддержку этой группы.

Эксперты отмечают, что нападения одиноких волков являются довольно редким типом атак, но их число не равно нулю. Считалось, что жители деревни стали мишенью, потому что они сформировали проправительственное ополчение против талибов. За несколько недель до того, боевики угрожают смертью любому, кто вступил в ополчение. [5] По мнению экспертов, за спиной одиночки как раз и стояла радикальная группа талибов Пакистана. Талибан — радикальное исламистское (суннитское) движение в Азии. В Афганистане им удалось прийти к власти. Отдельные группировки действуют в других странах, в частности Пакистане, где они рассчитывают со временем дестабилизировать политическую ситуацию и, возможно, тоже захватить власть.

На сегодняшний день самым сильным государственным институтом в Пакистане, способным противостоять терроризму и экстремизму, является армия.

Заключение. В заключение можно привести следующие итоги: ключевой целью террористов любого уровня, национального или международного, является то, чтобы путем совершения террористических атак повергнуть общество в страх и проявить давление на органы власти или интернациональные организации для реализации политических и других требований.

Международные крупномасштабные или же национальные спортивные состязания открывают для террористов огромные возможности высказать всем свои условия. Довольно часто совершенной сценой для максимальной публичности требований выступают массовые соревнования.

Следует отметить, что борьбу с терроризмом, в том числе в спорте, осложняет отсутствие единых нормативно-правовых подходов к понятию терроризма на международном уровне. [2, с. 78] Каждая страна опирается, на свое законодательство, механизмы международного сотрудничества используются недостаточно.

Литература

1. Строкань, С. Террористы дали старт марафону. / С. Строкань. - Газета «Коммерсантъ». - №57 (3874). - 07.04.2008. – С. 6.
2. Уколова И.П. Основы международной безопасности: учебное пособие / И. П. Уколова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2018. – 154 с. С. 78.
3. Взрыв смертника в Лакки Марват. [Электронный ресурс] – URL: Военная вики-| Поклонники (fandom.com) (дата обращения: 07.03.2022).
4. Федеральный закон от 06.03.2006 N 35-ФЗ (ред. от 06.07.2016) «О противодействии терроризму». [Электронный ресурс] – URL: ГАРАНТ (garant.ru) (дата обращения: 22.02.2022).
5. Хусейн, З. Бойня на волейбольном поле, когда талибы мстят жителям деревни. [Электронный ресурс] – URL: Таймс (thetimes.co.uk) (дата обращения: 03.03.2022).

УДК 796

АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ЖЕНСКОГО ОДИНОЧНОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Петроченко Д.Е., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Мирзоев В.И., ассистент кафедры Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Женское одиночное фигурное катание достаточно популярный вид спорта в нашей стране. Каждые Олимпийские игры миллионы зрителей со всего мира восхищаются катанием наших отечественных фигуристок. В данной статье мы проанализируем то, как происходит развитие отечественного женского одиночного

фигурного катания на Олимпийских играх, какие новшества нас ждут в будущем, и как они повлияют на развитие данного вида спорта.

Ключевые слова: фигурное катание, олимпиада, спорт, конкуренция.

Введение. Начиная с 2014 года наши фигуристки побивают мировые рекорды на Олимпийских играх. Но тем не менее, появляется достаточно много конкурентов для участия на последующих играх. В данной статье рассматриваются вопросы развития российского женского фигурного катания на Олимпийских играх и предпосылки, что стоит ждать от наших спортсменок на Олимпиаде 2026 в Милане.

Цель исследования – определить тенденции развития отечественного женского одиночного фигурного катания в международном олимпийском движении

Методы и организация исследования – теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы, а также анализ видеоматериалов соревнований.

Результаты исследования. Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная задача заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинация шагов, поддержки и др.) под музыкальное сопровождение. Одиночное катание состоит из короткой и произвольной программы. Короткая программа длится в среднем до 2 минут 50 секунд и включает в себя 3 прыжковых элемента: прыжок типа Аксель, сольный тройной прыжок и один каскад из двух прыжков. Произвольная программа длится в среднем 4 минуты и состоит из 4 сольных прыжковых элементов и 3 каскадов прыжков. Среди всех многооборотных прыжков обязательно должен присутствовать прыжок Аксель. [1] Данный вид одиночного катания развивается в нашей стране очень большими темпами. С каждым сезоном все сильнее усложняются элементы в короткой и произвольной программе.

В 2002 году проходили зимние Олимпийские игры в Солт-Лейк-Сити (США). Из-за необъективного судейства, которое осуществлялось на этих играх еще по старой системе - 6 бальной оценке, произошел скандал. Засудили во время проката произвольной программы нашу отечественную фигуристку Ирину Слуцкую. При видеоанализе соревнований многие эксперты приходят к выводу, что Ирина достойна золота, но, к сожалению, она получила серебряную медаль. Из – за недостатков

программы можно выделить, что нашей фигуристке не удалось исполнить каскад 3лутц-3риттбергер (вместо его она исполнила 3лутц+2риттбергер). А в остальном российская фигуристка была гораздо лучше как в техническом, так и в артистическом плане своей американской соперницы Сары Хьюз. [2]

В 2006 году прошли Олимпийские игры в Турине (Италия) по новой системе судейства. Ирина Слуцкая заняла 3 место, уступив фигуристке из США Саша Коэн (2 место) и Японии Сидзука Аракава (1 место). Ирина довольно хорошо прокатала произвольную программу, но, к сожалению, упала с 3 риттбергера. Следовательно, если бы не было этой грубой ошибки, то наша фигуристка могла занять, как минимум 2 место. Поскольку у Ирины Слуцкой было 181,44 баллов в совокупности за 2 программы, а у американской соперницы Саша Коэн – 183,36 балла.

Следующие медали в российском женском одиночном катании были завоеваны лишь только в 2014 году в российском городе – курорте Сочи. С этого года популярность женского одиночного катания достигла небывалых высот. На домашней олимпиаде фигуристка Аделина Сотникова становится первой в России Олимпийской чемпионкой в женском катании в индивидуальном зачете. За короткую программу она набрала 74,64 балла, а за произвольную – 149,95. Также в Сочи впервые за всю историю Олимпийских игр появились командные соревнования в фигурном катании на коньках. Фигуристка Юлия Липницкая становится первой олимпийской чемпионкой в командном зачете. За короткую программу она набирает 72,90 балла, а за произвольную – 141,51. В произвольной программе судьями была обнаружена ошибка – неправильное ребро на каскаде 3лутц-2тулуп. Юлия была самой молодой участницей соревнований. На момент участия ей было всего 15 лет.

На Олимпийских играх 2018, которые проходили в Пхенчхане (Республика Корея), олимпийское золото в индивидуальном зачете завевала российская фигуристка Алина Загитова. За короткую программу она набрала 82,92 балла, а за произвольную программ – 156, 65. А серебряную медаль завоевала Евгения Медведева. За короткую программу ей удалось набрать 81,61 балл, а за произвольную – 156,65. В командных соревнованиях нашу страну представляли эти же 2 спортсменки и было завоевано серебро.

На Олимпиаде 2022, которая прошла в Пекине, произошел настоящий прорыв в развитие отечественного и мирового женского одиночного фигурного катания и, к сожалению, допинг скандал. В данной дисциплине впервые за всю историю Олимпийского движения появились четверные прыжки. В командных соревнованиях обладательницей золота стала Камила Валиева. За короткую программу она набрала 90,18 балов, а за произвольную 178,92. Камила в произвольной программе чисто исполнила четверной тулуп и каскад четверной тулуп с тройным тулупом. На следующий день после российского золота в командных соревнованиях 15-ти летняя фигуристка получила положительный допинг тест на употребление запрещенного организацией WADA вещества – триметазидина и организация временно устранили спортсменку от соревнований. Из-за психологического напряжения фигуристке не удалось чисто исполнить произвольную программу в индивидуальном зачете и выйти на пьедестал почета. Если бы допинг тест пришел в указанные сроки, у спортсменки была бы возможность доказать свою невиновность, без всякого давления выступить на соревнованиях Олимпиады и с большой долей вероятностью выйти на пьедестал почета. В индивидуальном зачете золотая медаль досталась 17-ти летней фигуристке Анне Щербаковой. За короткую программу она набрала 80, 20 балла, а за произвольную 175, 75 бала. Это мировой рекорд за всю историю Олимпийских игр. В своей произвольной программе фигуристка исполнила каскад четверной флип с тройным тулупом, а также четверной флип. Серебряная медаль досталась спортсменке Александре Трусовой. За короткую программу ей удалось набрать 74,60 балла, а за произвольную 177,13. Александра Трусова стала первой в мире фигуристкой, исполнившая 5 четверных прыжков в произвольной программе. Среди них – четверной флип, салхов, тулуп и лутц, а также каскад четверной лутц с тройным тулупом. На момент участия спортсменке было 17 лет.

Начиная с 2014 года наблюдается резкое понижение возраста фигуристок, выступающих на олимпийских играх. Средние показатели возраста представлены на графике № 1.

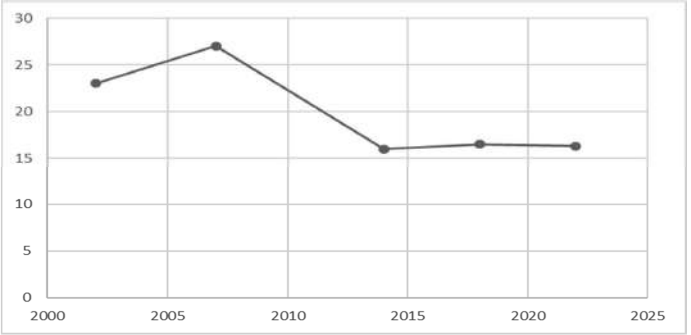


График №1. Средний возраст российских фигуристок на Олимпийских играх.

По графику видно, что средний возраст спортсменок в 2002 году составлял 23 года, а в 2006 – 27 лет, а начиная с 2014 года возраст снижается до 16 лет.

Также мы наблюдаем достаточно сильное изменение у российских медалисток количество балов за прокат программ. Средние показатели баллов представлены на графике № 2.

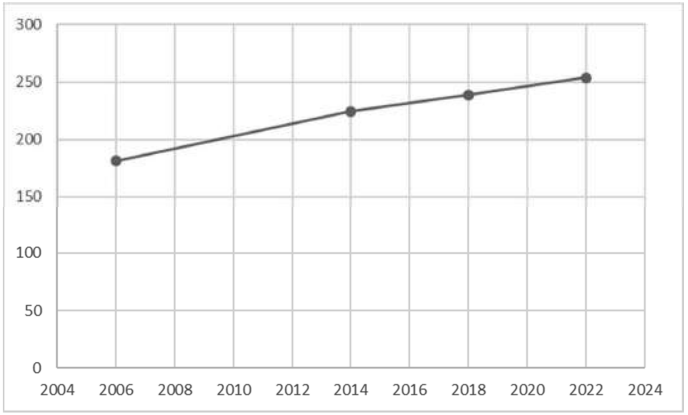


График № 2. Средние баллы российских медалисток за обе программы в индивидуальном зачете.

Видно, что в 2006 году средняя сумма баллов за короткую и произвольную программу составляло 181,44, в 2014 году- 224,59, в 2018 году – 238,9, а в 2022 году – 253,84.

В фигурном катании техническая подготовка спортсменов, по мнению многих специалистов, является одной из главной составляющих в общем комплексе подготовки. Тенденция снижения возраста медалисток по фигурному катанию объясняется тем, что юным фигуристкам гораздо проще осваивать сложные многооборотные прыжки, так как у них еще достаточно низкая масса тела. А также у них достаточно хорошо развита гибкость, следовательно, им проще выполнять спирали и комбинированное вращение. Чтобы была возможность выходить на пьедестал почета спортсменкам в более зрелом возрасте, ISU дает возможность выступать фигуристкам на взрослых соревнованиях только с 15 лет.

Анализируя результаты и видеоматериалы прошедших Олимпийских игр можно сделать предположение, что Российское женское фигурное катание будет удивлять весь мир своими прокатами в течение длительного времени. Поскольку мы видим тенденцию усложнение элементов, а также рост средних баллов за прокат программ. Также на Олимпиаде 2026 будет достаточно сложно будет выйти зарубежным фигуристам на пьедестал почета, поскольку они еще не могут похвастаться разнообразием четверных прыжков. [3]

Заключение. 1) В Российском женском одиночном фигурном катании наблюдается тенденция снижения возраста фигуристок. На последних Олимпийских играх он составил 16 лет.

2) Уровень отечественного женского фигурного катания в международном Олимпийском движении с каждым сезоном достигает невероятных высот. Усложняются программы, появляются четверные прыжки. Наши спортсменки в течение долгого времени будут удивлять своими выступлениями не только Россию, но и весь мир. А также выходить на пьедестал почета.

Литература

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках/ А. Н. Мишин – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 269 С.

2. Апарин, В. А. Становление и развитие фигурного катания на коньках / Н. А. Ланцева – Санкт-Петербург: СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта, 2006. – 50 С.

3. Olumpic Winter Games [электронный ресурс]. – URL: https://www.isu.org (дата обращения: 20.02.2022).

УДК

ПАТРИОТИЗМ И КОСМОПОЛИТИЗМ В СПОРТЕ

Сабурова Ю.А., Кузьменко А.М., студенты бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются проявления патриотизма и космополитизма в спорте, приводится их сравнительный анализ. Делается вывод о необходимости совершенствования патриотического воспитания спортсменов.

Ключевые слова: патриотизм, космополитизм, спорт, философия, Отечество, Родина, спортсмены.

Введение. Патриотизм в спорте в настоящее время является одной из основных и наиболее значимых проблем. Под этим термином в философском энциклопедическом словаре понимается «любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам» [1, с. 484]. В энциклопедическом словаре русской цивилизации этот термин дополняется следующим высказыванием: «ощущение неразрывной связи со своим народом, с его языком, культурой, бытом и нравами» [2, с. 1044]. Данная тема, по нашему мнению, актуальна, так как необходимо совершенствовать систему воспитания патриотизма. Это является важным аспектом для развития и обучения спортсменов разных возрастов. Для того чтобы представлять страну на международной арене, у спортсменов должны быть четко сформулированные патриотические идеалы. Этот вопрос особенно актуален для удержания и повышения авторитета нашей страны как великой мировой державы, а также для вхождения ее в глобальное социальное пространство. Необходимо сформировать мотивацию к формированию патриотизма у спортсменов с целью быть полезным для своей Родины и являться защитником ее интересов [3, с. 3].

Цель исследования – совершенствовать систему воспитания патриотизма у спортсменов для повышения авторитета нашей страны.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение литературы и экранизаций на тему патриотизм в спорте. Теоретические исследования по теме работы проводились в 2022 г. и были условно разделены на 3 этапа.

Первый этап включал в себя определение общей направленности работы, осуществление сбора первичной информации по теме доклада.

На втором этапе проводился теоретический анализ литературы и экранизаций, формулирование целей, определение методов исследования.

Третий этап предполагал интерпретацию полученных данных, формулировку результатов исследования и их обсуждение, оформление работы в соответствии с требованиями и подготовку её к защите.

Результаты исследования и их обсуждение.

Работа была обсуждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин и рекомендована для использования в процессе преподавания дисциплин кафедры.

Патриотизм в спорте очень важен и необходим. Это возвышенное понятие, которое можно описать самыми светлыми чувствами к Родине, они выражаются не в красивых словах о своей стране, а в действиях, для того чтобы в любой момент встать на защиту своего Отечества и рисковать всем ради ее благополучия. В спорте патриотизм выражается в борьбе не только за медали, но и за честь своей страны. На эту тему написано множество книг, журналов, статей и песен. Также существует немало экранизаций, например: «Движение вверх» (2017), «Легенда №17» (2013), «Чемпионы» (2014), «Чемпионы: быстрее, выше, сильнее» (2016), «Лёд» (2018) и т.д. В фильмах представлены различные виды спорта: баскетбол, хоккей, биатлон, конькобежный спорт, плавание, гимнастика, борьба, фигурное катание. В каждом из них прослеживается линия патриотизма – борьба за победу, за будущее страны. Прежде всего это раскрывается в том, через что проходят спортсмены, в их ежедневном труде ради победы, ради страны. За каждой победой спортсменов стоят человеческие судьбы, в которых прослеживаются любовь, дружба, уважение, доверие, предательство, травмы, труд и самое главное – это вера в себя и в свою Родину. «Это для тебя, Россия!», - как сказал Илья Ковальчук в финале Чемпионата мира 2008 года с Канадой, забив две решающие шайбы.

На соревнованиях разного уровня звучит гимн и возвышается флаг России в честь победы наших спортсменов. Эти традиции вызывают гордость за достижения наших соотечественников и уважение к ним. Они повышают авторитет и значимость нашей большой и могущественной страны. К сожалению, уже несколько лет подряд из-за нарушения антидопинговых правил у россиян отняли такую возможность. Команда

России выступает под названием и флагом ОКР (Олимпийский комитет России), заменив гимн России на фрагмент из концерта №1 для фортепиано с оркестром Петра Чайковского.

Одним из проявлений патриотизма является спортивное поведение в соответствии с принципом fair play.

В спорте из-за большой конкуренции спортсмены разных стран нередко враждебно настроены по отношению друг к другу, но существуют исключения, и можно встретить спортсменов, которые дружат, общаются и помогают соперникам даже на серьезных стартах.

На одной из крупных лыжных гонок на 62 км классическим стилем в Италии, когда у швейцарского гонщика сломалась палка во время забега, двукратный чемпион мира Сергей Устюгов из России оказал ему помощь. Сергей в этот момент стоял вдоль трассы и отдал Арно Дю Паскье свою палку. Сам же Устюгов не принимал участия в этой гонке, так как провел сбор в Тоблахе, чтобы улучшить свою физическую форму для участия в Олимпийских играх в Пекине.

Патриотизм получил сегодня широкое распространение в спорте. Но, несмотря на это, в настоящее время можно также проследить линию космополитизма. В философском энциклопедическом словаре указывается, что «космополитизм – это идеология мирового гражданства, отрицающая государственный и национальный суверенитет, система взглядов, основанная на отказе от признания приоритетности национальных традиций, культуры других стран и народов, исходящая из единых интересов и ценностей всего человечества, относящая различные проявления патриотизма к примитивным формам человеческого сознания, и т.д.» [1, с. 280].

Космополитизм проявляется в том, спортсмены из других стран тренируются на наших базах и защищают честь нашей Родины. Это происходит из-за конфликтов в их родной стране. Одним из таких спортсменов является Виктор Ан. Он получил травму колена, после чего был исключен из сборной Кореи. Пройдя длительную реабилитацию и восстановление, спортсмен не смог снова попасть в сборную своей страны, из-за чего был вынужден искать страну, за которую сможет в дальнейшем выступать на крупных соревнованиях. Так он попал в Россию, принес победу и не одну медаль по шорт-треку в 2014 году на Олимпийских играх в Сочи.

Даже в нашем университете обучаются спортсмены из других национальных сборных, при этом тренируются в нашей стране. Но существуют и обратные примеры,

когда спортсмены, родившиеся в России, уезжают продолжать свою карьеру в другую страну. Примером может стать гимнастка Анастасия Салос. Она родилась и 12 лет своей жизни провела в Барнауле, затем уехала в Белоруссию и теперь представляет и защищает ее честь на международной арене.

Космополитизм и патриотизм являются противоположными тенденциями. Патриотизм как любовь к Родине проявляется в желании служить стране своим делом. Это формирует чувство долга, ответственности, понимание взаимосвязи человека и общества. Поэтому патриотизм является важнейшей духовной ценностью и социальным идеалом. Космополитизм, напротив, свойствен людям с прагматичным пониманием жизни и ориентирует на достижение личных целей, реализацию собственных интересов. Но для общества в целом он может быть полезен постольку, поскольку помогает людям быть социально мобильными. Нетрудно заметить, что патриотизм становится проявлением коллективизации, а космополитизм – индивидуализации.

Заключение. Рассмотрев понятия и примеры патриотизма и космополитизма, можно сделать вывод, что в настоящее время присутствуют оба этих явления. Являясь разнонаправленными тенденциями, они должны гармонично дополнять друг друга. Спортивный патриотизм очень важен в сложившейся ситуации в мире. Люди в настоящее время очень разобщены, а патриотизм – *любовь* к своей стране, к своему народу и космополитизм как практичное разрешение трудных ситуаций и признание общности всех людей мира могут являться одними из основных вспомогательных элементов для сплочения людей, чтобы перенести это тяжелое время вместе и сократить отрицательное влияние негативных явлений на будущее населения.

Литература

1. Ильичев, Л. Ф.; Федосеев, П. Н.; Ковалев, С. М.; Панов, В. Г. Философский энциклопедический словарь / Л. Ф. Ильичев; П. Н. Федосеев; С. М. Ковалев; В. Г. Панов. – Москва : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с. - ISBN 5-8297-0050-6

2. Платонов, О. А. Энциклопедический словарь русской цивилизации / О. А. Платонов. – Москва : Энциклопедия русской цивилизации, 2000. – 1712 с. – ISBN 5-901364-01-5

3. Тихомиров, Г. А. Социально-философское исследование феномена патриотизма / Г. А. Тихомиров. – Чебоксары : Марийский государственный технический университет, 2008. – 24 с. – ISBN 0-0001-982-32

УДК 796

ОТСТРАНЕНИЕ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В РЕТРОСПЕКТИВЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 2015-2022 ГОДОВ

Савкина Е.Г., магистр, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Озёров Г.Л., кандидат биологических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация: В статье представлен обзор научной литературы за период 2015-2022 годов, рассматривающей отстранение российских спортсменов от международных соревнований. Анализ доступной литературы показал, что большинство исследований рассматривало проблему в политическом и юридическом аспекте, в то время как влияние данного события на участников самой спортивной деятельности остались в стороне. Данная работа показывает наглядный дефицит в научных знаниях об изменения жизни тренеров, спортсменов и иного персонала, работающего в области спорта международного уровня и неподготовленность спортивного сообщества к текущему положению.

Ключевые слова: *Олимпиада, спортсмен, отстранение, спорт, спорт высших достижений, атлет, спортивная федерация, российский спорт, спортивное волонтерство.*

Введение. С 2015 года российских атлетов так или иначе массово стали отстранять от всевозможных международных стартов.

Если ранее такие отстранения касались только определенных федераций, и из них можно было найти выход в виде нейтрального статуса или выступления от Олимпийского комитета России, то с началом военной операции на Украине от международных стартов отстранены практически все атлеты, членство всех национальных российских спортивных федераций приостановлено. Спортсмены всех возрастов и всех видов спорта лишились возможности выступать на международных чемпионатах и первенствах. Многие атлеты лишились зарубежных спонсоров,

международных контрактов, средств к существованию. С точностью можно сказать, что российский спорт выходит на новую стадию.

Цель исследования: проанализировать доступную литературу на тему отстранения российских спортсменов с 2015 года по сегодняшний день (15.03.2022).

Методы и организация исследования – Систематический обзор выполнен в соответствии с рекомендациями PRISMA. В исследовании наибольшее внимание уделялось работам, рассматривающим влияние отстранения на непосредственных участников спорта (тренеров, спортсменов, волонтеров и иных деятелей спорта).

Поиск литературы выполнен в крупнейшей в России электронной библиотеке научных публикаций eLIBRARY.RU. Поисковый запрос проводился по слову “отстранение” (поиск по названию, ключевым словам, аннотации и словам в публикации). Срок ограничивался 2015 годом по настоящее время (15.03.2022).

Результаты поиска: Всего найдено 511 источников, дальнейшее исключение по названию и аннотации привело к сокращению списка до пяти работ, касающихся участников спорта и нескольких десятков работ рассматривающих иные аспекты данного явления.

Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на то что уже более 6 лет прошло с начала различных запретов, наложенных на российских спортсменов, отношение самих спортсменов к данной ситуации не было изучено.

Большинство научных работ на заданную тему рассматривают отстранение российских атлетов со стороны политического давления на РФ [4].

Многие авторы рассматривают ситуацию с исторической точки зрения, и анализируют похожие ситуации на протяжении 20 и 21 веков [7].

Большое количество работ рассматривают юридические стороны вопроса, такие как защита российских спортсменов от международных санкций [8], и наоборот российское законодательство в перспективе борьбы с допингом и защиты прав спортсменов и тренеров на уровне России [11].

Социально-экономические аспекты рассмотрены в куда меньшем количестве работ. Так В.Т. Воронина раскрывает такие последствия: потеря призовых и международных спонсоров как атлетами, так и федерациями, снижение количества занимающихся в спортивных секциях, снижение спортивных результатов [2].

С другой стороны, О.П. Кокоулина и О.А. Золотарева наоборот говорят о увеличении уровня вовлеченности населения в занятия ФК, на основании опроса

ВЦИОМ 2018. По мнению авторов, это происходит из-за повышения доступности спортивных объектов и роста интереса к спорту на фоне отстранения спортсменов [6].

Интересным является исследование отношения жителей России к Олимпийским играм (ОИ) на фоне отстранения национальной сборной. Как показала работа Пильтиной С., и Солдатенкова Ф.Н 44% респондентов считает отстранение от ОИ оправданным, 33% - что отстранение наших спортсменов - дополнение к экономическим и политическим санкциям. 24% - считают обвинения ВАДА против России доказанными. 36% - посчитали, что допинговая система скорее была, но это недоказуемо. Фальшивыми данные обвинения считают 35% респондентов [7].

Частично психологический компонент подготовки атлетов в условиях санкций рассмотрели Ямашкина Н.Г. и Филимонова Ю.Б. В своей работе они пришли к выводу, что недостатки правовой защищенности и грамотности негативно влияют на психологическое состояние спортсменов, что приводит к скованности и неспособности показать максимальный результат. Психологические тренинги и повышение правовой грамотности спортсменов необходимы для улучшения результатов атлетов [12].

О проблемах самих атлетов покасательной написала В.Т. Воронина. В своей работе она обратила внимание, что, во-первых, не все атлеты хотят выступать под нейтральным флагом. А во-вторых, для выступления атлетам приходится самостоятельно проходить сложные юридические и бюрократические процедуры, так как отстраненые федерации не оказывают должной поддержки атлетам [1].

Следует отметить, что всевозможные притеснения российского спорта могут сказаться не только на спортсменах, тренерах, судьях и иных деятелях спортивных федераций, но также и на состоянии молодого, но активного и быстро развивающегося волонтерского движения. Этот вопрос раскрыла в своей работе Евлегина А.М. Автор утверждает, что отстранение российского спорта может привести: к “утрате престижности спортивного волонтерства и его социальной значимости как формы гражданского участия в России” и к изменению мотивации волонтеров с познавательно-альтруистической на политико-прагматическую [3].

Влияние отстранения на участников спортивной деятельности таких как: спортсмены, тренеры, результаты и т.д. рассматривают всего ДВЕ (2!) работы.

Слепнева А.И. [10] в своей работе провела опрос 241 квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции (129 - 1-ый ВР, 45 - КМС, 40 - МС, 22 - МСМК и 5 - ЗМС). В своей работе она отмечает, что число занимающихся спортсменов снизилась (–

10,9% среди бегунов на длинные дистанции). Как результат всевозрастающий разрыв между российскими стайерами и мировой элитой. Результаты опроса проведенного Слепневой А.И. показали, что 82,1% спортсменов считают, что основная причина отставания российских легкой атлетики (л/а) от мирового уровня заключается “в отсутствии новых методик и их практического применения в тренировочном процессе”, 76% респондентов винят неэффективные действия Всероссийскую федерацию легкой атлетики (ВФЛА), 62% связывают разницу с отсутствием международной практики, 56% отмечают недостаток научно-обоснованных и доступных восстановительных процедур и медицинского сопровождения, 34% видят причину в низком развитии массового и детского спорта, 22% респондентов отметили устаревшую материально-техническую базу.

Наиболее полную картину о состоянии современной л/а проанализировал в своей работе Зеличенок, В. Б. [5]. Автор отмечает, что даже при условии участия всех текущих легкоатлетов (выполнивших нормативы или отобравшихся по рейтингу) в ОИ-2020, и при достижении ими своих лучших результатов в сезоне “всего несколько человек могли попасть в финал ОИ”.

Обращаясь к системе подготовки Зеличенок, В. Б. отмечает, что уже с 2015 года практически отсутствовала стратегия подготовки российских спортсменов. По итогам ЧМ 2015 года необходимо было переориентироваться и сфокусироваться на подготовке молодежи, для успешного выступления на ОИ-2020, но этого сделано не было. Работа тренеров сборной постоянно подвергалась критике. Вливания финансов продолжалось в возрастных спортсменов, при этом молодежь вызывалась периодически или не вызывалась вовсе на тренировочные сборы финансируемые за счет государства.

При анализе подготовки резервов выявлено, что из числа участников шести молодежных и юниорских официальных соревнованиях Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) в период 2012-2015гг (208 атлетов), только девять (9) достигли взрослого международного уровня (менее 4,5%).

Подводя итоги автор отметил, что сконцентрировавшись на восстановлении ВФЛА в составе ИААФ, руководство легкой атлетики совершенно упустило спортивную составляющую вида спорта, что привело к снижению практически всех показателей работы спортшкол, недостаточной работе в области подготовки молодежи, низкому уровню квалификации тренеров, низкой научной интеграции.

Заключение. Как видно из работ Слепневой А.И. и Зеличенка В. Б. уровень легкой атлетики как вида спорта на сегодняшний день очень низок, и это относится как к уровню результатов, так и к уровню квалификации кадров, научному и материально-техническому обеспечению, прозрачности системы, доверия к руководству и старшим тренерам, а также уровню управления всей ВФЛА.

Основной задачей, которая должна встать перед деятелями в области ФК, является недопущение такой ситуации во всех видах спорта. К сожалению, за прошедшие 6 лет так и не было изучено ни мнение, ни состояние, ни мотивация ни тренеров, ни атлетов. Мы не знаем, ни как сохранить спортивную и тренерскую карьеру текущих специалистов уровня ВСМ, ни как привлечь и мотивировать сегодняшних юниоров на продолжение спортивной карьеры.

Ответы на эти вопросы являются жизненно важными для современного спорта России. Только изучив данные аспекты научное сообщество сможет дать необходимые рекомендации тренерам и федерациям, а также сохранить и улучшить росспорт.

Литература

1. Воронина, В. Т. Проблемы использования допинга в Российской легкой атлетике / В. Т. Воронина // Региональный вестник. – 2020. – № 3(42). – С. 30-31.

2. Воронина, В. Т. Социально-экономические потери от отстранения российских легкоатлетов от крупных спортивных мероприятий / В. Т. Воронина // Иннов: электронный научный журнал. – 2018. – № 6(39). – С. 28.

3. Евлегина, А. М. Кризис российского спорта и его влияние на мотивацию спортивного волонтерства // Успехи современной науки, 2016 – Т. 4., № 7. – С. 153-156

4. Зайцев, В. А. К вопросу о дискриминации российских спортсменов международными спортивными организациями / В. А. Зайцев, И. М. Алексеев // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2017. – № 3(37). – С. 133-136

5. Зеличенок, В. Б. Некоторые современные тенденции развития лёгкой атлетики в мире и в России: СВД и подготовка ближайшего резерва / В. Б. Зеличенок // Тенденции развития л/а спорта в РФ и мире в современных условиях, МОСКВА, 2021. – С. 5-27.

6. Кокоулина, О. П. Российский спорт: оценка роли, современного состояния и характеристика перспектив развития / О. П. Кокоулина, О. А. Золотарева // Известия Тульского государственного университета. ФК. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 128-135.

7. Кузнецова, Н. В. Нейтральный флаг на Олимпийских играх / Н. В. Кузнецова // ФК и спорт в современном обществе / Под редакцией С.С. Добровольского. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия ФК 2018. – С. 150-154

8. Пильтина, С. Отношение жителей России к олимпийским играм на фоне отстранения национальной сборной / С. Пильтина, Ф. Н. Солдатенков // Медико-биологические аспекты ФК и спорта, Курск – 2020. – С. 44-47.

9. Попова, Ю. Н. Международно-правовые механизмы защиты прав спортсменов // Право. Общество. Государство : Сборник научных трудов студентов и аспирантов / Редколлегия: Д.В. Рыбин (пред.), Е.В. Трофимов (отв. ред.) – СПб:, 2020. – С. 184-187

10. Слепнева, А. И. Представление квалифицированных бегунов-стайеров об актуальных проблемах в легкой атлетике / А. И. Слепнева, О. Б. Соломахин // Проблемы и перспективы ФВ, спортивной тренировки и АФК, Казань. – 2021. – С. 466-468.

11. Шафикова, Г. Х. Охрана труда спортсменов как элемент спортивной индустрии: юридические аспекты / Г. Х. Шафикова, Н. П. Дацко, М. С. Сагандыков // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № S2. – С. 119-128. – DOI 10.14529/hsm19s216,

12. Ямашкина, Н. Г. Правовая незащищенность и психологическое состояние спортсменов / Н. Г. Ямашкина, Ю. Б. Филимонова // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте, Москва, 11–13 декабря 2017 года. – С. 128.

СЕКЦИЯ № 2
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

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

УДК 796

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Бабушкина Д.И., студентка факультета зимних олимпийских видов спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург

Мирзоев В.И., научный руководитель, преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты исследования характеристик процесса обучения фигурному катанию на коньках и подчеркивается их специфика. Произведен теоретический анализ исследований ряда авторов в рамках выбранной авторами темы и предложены практические рекомендации. Авторы предполагают, что, владея подобными знаниями, можно модулировать адаптивный тренировочный процесс и направлять конкретные результаты обучения фигурному катанию на коньках.

Ключевые слова: тренировка, тренировочный процесс, специфические характеристики, физическое развитие, технические навыки, тактические способности, психологические характеристики, поддержание здоровья, устойчивость к травмам, теоретические знания.

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что изучение специфических характеристик процесса обучения фигурному катанию на коньках позволяет получить информацию о целостной системе данного процесса. Авторы подчеркивают, что необходима структурированная система тренировок, которая должна включать комплекс тренировочных мероприятий, нацеленных на конкретные физиологические, психологические и эксплуатационные характеристики данного вида спорта и спортсменов. Владея теоретическими знаниями о тренировочном процессе, фигурист будет более сосредоточен на тренировочном процессе и будет принимать правильные личные решения, что позволит тренеру и спортсмену лучше ставить цели тренировок.

Цель исследования – выявить характеристики процесса обучения фигурному катанию на коньках и подчеркнуть их специфику.

Методы и организация исследования. Методами исследования явились анализ и обобщение литературы по проблеме исследования, беседы со студентами и спортсменами, педагогические наблюдения, математические методы исследования.

Задачи исследования:

1. Определить сущность понятия «тренировка», специфические характеристики тренировочного процесса обучения фигурному катанию на коньках;

2. Выявить специальные физические качества фигуриста, развивающиеся во время тренировки;

3. Разработать рекомендации по результатам проведенного исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение фигурного катания на коньках и методика подготовки фигуристов постоянно развивается. Эта эволюция в значительной степени основана на постоянно расширяющемся понимании того, как организм спортсмена приспосабливается к различным физическим и психологическим стрессорам. Современные ученые в области фигурного катания на коньках (О. И. Дранюк [1], Н. В.Китаева [3], И. М. Медведева [4], Ю. Л. Цветкова [5] и др.) продолжают изучать физиологические и эксплуатационные эффекты различных тренировочных вмешательств, методов восстановления, пищевых контрмер и биомеханических факторов, чтобы повысить работоспособность современного фигуриста.

Центральное место в теории тренировочного процесса в фигурном катании на коньках занимает идея о том, что может быть создана структурированная система тренировок, включающая тренировочные мероприятия, нацеленные на конкретные

физиологические, психологические и эксплуатационные характеристики данного вида спорта и спортсменов. Отсюда следует, что можно модулировать адаптивный процесс и направлять конкретные результаты обучения. Этому процессу модуляции и направления способствует понимание биоэнергетических функций (как организм поставляет энергию), необходимых для удовлетворения физических потребностей различных физических нагрузок. Тренер, который понимает биоэнергетические свойства физической активности, а также влияние времени представления тренировочных стимулов на сроки физической адаптации, будет иметь больше шансов разработать эффективные планы тренировок.

Тренировка – это процесс, посредством которого спортсмен готовится к максимально возможному уровню производительности. Способность тренера направлять оптимизацию производительности достигается за счет разработки систематических учебных планов, которые опираются на знания, полученные из широкого спектра научных дисциплин (рисунок 1).

Рисунок 1 – Науки, оказывающие влияние на эффективность планирования тренировочного процесса в фигурном катании на коньках

Важно уже в группах начальной подготовки фигуристов развивать специальные физические качества и это является одной из основных задач, так как выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие.

В связи с вышеизложенным выделим специфические характеристики процесса обучения фигурному катанию на коньках: многостороннее физическое развитие, специфичное для фигурного катания физическое развитие, технические навыки, тактические способности, психологические характеристики, поддержание здоровья, устойчивость к травмам и теоретические знания. Успешное приобретение этих качеств основано на использовании средств и методов, которые являются индивидуальными и соответствуют возрасту, опыту и уровню таланта спортсменов.

Многостороннее развитие, или общая физическая подготовка, как его также называют, обеспечивает тренировочную основу для успеха в фигурном катании. Этот тип развития направлен на улучшение основных биомоторных способностей, таких как выносливость, сила, скорость, гибкость и координация. Фигуристы, которые развивают прочную основу, смогут лучше переносить тренировки, и в конечном итоге будут иметь больший потенциал для спортивного развития.

Спортивное физическое развитие, или спортивная пригодность, как его иногда называют, – это развитие физиологических или физических характеристик, характерных для фигурного катания. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры, все это повышает тонкость анализа положений и перемещений тела и развивает вестибулярный аппарат. Этот вид спорта оказывает огромное влияние как на развитие двигательного аппарата, так и на функции сенсорных систем организма, а также повышаются способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (например, чувство льда), точность глазомера, мышечно-суставная и тактильная чувствительность, дифференцировка слуховых ощущений и др.

Развитие технических навыков необходимо, чтобы иметь успех в спортивной деятельности фигуриста. Способность совершенствовать технические навыки основана как на многостороннем, так и на специфичном для фигурного катания физическом развитии. Целью тренировок, направленных на развитие технических навыков, является

совершенствование техники и оптимизация специфических для фигурного катания навыков, необходимых для успешных спортивных результатов.

Развитие тактических способностей также имеет особое значение для тренировочного процесса в фигурном катании. В частности, этот тип тренировок предназначен для разработки стратегий, которые используют технические и физические возможности спортсмена, чтобы повысить шансы на успех в соревнованиях.

Психологическая подготовка также необходима для обеспечения оптимизации физической работоспособности. Некоторые авторы также называют этот тип тренировок тренировкой по развитию личности; независимо от терминологии, развитие таких психологических характеристик, как дисциплина, смелость, настойчивость и уверенность, необходимы для успешных спортивных результатов.

Общее состояние здоровья спортсмена следует считать очень важным. Надлежащее здоровье можно поддерживать с помощью периодических медицинских осмотров и соответствующего планирования тренировок, включая чередование периодов напряженной работы с периодами восстановления. Травмы и болезни требуют особого внимания, и надлежащее управление этими случаями является важным приоритетом, который следует учитывать в процессе тренировок.

Лучший способ предотвратить травмы – убедиться, что у фигуриста развились физические способности и физиологические характеристики, необходимые для участия в строгих тренировках и соревнованиях. Неправильное применение тренировок, включающее чрезмерную нагрузку, увеличит риск получения травм. Для юных фигуристов крайне важно, чтобы многостороннее физическое развитие было целенаправленным, поскольку это позволяет развивать биомоторные способности, которые помогут снизить вероятность травм. Кроме того, управление усталостью имеет также особое значение. Когда усталость высока, вероятность травм заметно возрастает, поэтому разработка тренировочных планов, позволяющих справиться с усталостью, должна рассматриваться как имеющая первостепенное значение.

Заключение. Крайне важно, чтобы фигурист понимал, почему проводятся определенные тренировочные мероприятия. Это может быть достигнуто путем обсуждения целей тренировки, установленных для каждого аспекта тренировочного плана, или путем требования, чтобы фигурист посещал семинары и конференции по тренировкам. Вооружая спортсмена теоретическими знаниями о тренировочном процессе и спорте, повышается вероятность того, что спортсмен будет принимать правильные личные решения и подходить

к тренировочному процессу с особой сосредоточенностью, что позволит тренеру и спортсмену лучше ставить цели тренировок.

Таким образом, в структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Литература

1. Дранюк, О. И. Ценностные ориентации студентов-первокурсников – будущих тренеров по фигурному катанию на коньках / Д. И. Бабушкина, П. А. Мякишева, О. И. Дранюк // 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 – 08 2021 года / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 8-13. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47937881 (дата обращения: 20.02.2022).

2. Китаева, Н. В. Акробатические упражнения как средство развития физических способностей в группах начальной подготовки по фигурному катанию на коньках / Н. В. Китаева // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 33. – С. 1757-1762. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46168856 (дата обращения: 20.02.2022).

3. Медведева, И. М. Методические основы технологии обучения будущих тренеров- преподавателей построению соревновательных композиций в фигурном катании на коньках / И. М. Медведева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 10. – С. 52-55. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=15255305 (дата обращения: 20.02.2022).

4. Приказ Министерства спорта России от 19.01.2018 г. № 38 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках». – URL: https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz38-ot19012018.pdf (дата обращения: 20.02.2022).

5. Цветкова, Ю. Л. Использование мультимедиа технологий обучения в фигурном

катании на коньках / Ю. Л. Цветкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1(23). – С. 83-85. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9939396 (дата обращения: 20.02.2022).

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ - ТАНЦОРОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Войкина А.А., магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский государственный Университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (гцолифк), Москва.

Аннотация: анализируются литературные источники по теме применения цифровых технологий в обучении спортсменов-танцоров в условиях пандемии.

Ключевые слова: дистанционное обучение, спортивные бальные танцы, цифровые технологии, пандемия, танцевальный спорт.

Изменения в жизни общества, произошедшие за последние два года и вызванные пандемией, затронули почти все сферы привычной жизнедеятельности людей. Спорт и физическая активность не являются исключением. «Массовый спорт оказался наиболее подверженным влиянию COVID-19. Однако пандемия затронула также профессиональный спорт». [4] Спортсмены потеряли возможность участвовать в соревнованиях, тренироваться и обучаться в привычных режимах. При введении строгих ограничений люди, и в том числе спортсмены, были вынуждены находиться дома, в замкнутом пространстве.

В сложившихся условиях большой поддержкой и возможностью тренироваться стали фото и видео тренировок, живые уроки в социальных сетях, бесплатные онлайн трансляции ранее записанных выступлений многих кампаний, а затем и организация дистанционного обучения. Минспорт России запустил в социальных сетях проект «Тренируйся дома. Спорт- норма жизни.» [8]

Дистанционное обучение в России развивалось по мере развития технологий , для многих дисциплин становилось неотъемлемой частью обучения, для других, требующих реального, практического обучения, могло служить дополнением. Данный вид обучения

регулируют Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации" [1] и Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ". [2]

Образование спортсменов имеет свои особенности. Регулярные тренировки, сборы, соревнования, и необходимость освоения учебной программы. Хорошим примером может служить организация дистанционного образования в Училищах олимпийского Резерва [9] , которая применялась и до пандемии, а также пример институтов и техникумов, в которых были разработаны и применялись Методические рекомендации по осуществлению прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса [5]. Однако следует отметить, что данный вид образования не заменял полностью традиционный, не отменял «тренировочных и практических занятий, текущего контроля, аттестаций путем непосредственного взаимодействия тренера (преподавателя) и занимающихся» [3], а служил дополнением к основному, традиционному виду спортивного образования.

Накопленный опыт и методические материалы пригодились во время пандемии Covid-19 и вынужденной изоляции людей. Самой жизнью и обстоятельствами были поставлены задачи – организовать, наладить обучение спортсменов в дистанционном режиме, который бы включал не только теоретическую подготовку, но и практическую, насколько это возможно по специфике вида спорта.

Организациями, занимающимися спортивной подготовкой, были разработаны и применялись «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации спортивной подготовки при переходе физкультурно-спортивных организаций на дистанционную форму прохождения спортивной подготовки в период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [6],[7].

Данные рекомендации адаптировались учебными учреждениями под специфику своих видов спорта, но общая схема применения данных рекомендаций оставалась неизменной. В данную схему был включен комплекс вопросов по организации тренировочного процесса на основе дистанционных технологий, работе тренера, работе спортсмена, ведению спортивного дневника, соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений, технологиям дистанционного обучения и т.д.

Цифровой трансформации отрасли «физическая культура и спорт» была посвящена Конференция Институт РГУФКСМиТ, в апреле 2021года.[10]

Таким образом, мы видим, что по физической культуре и массовому спорту, а также по определенным направлениям профессионального спорта было достаточно разработок для перехода на онлайн обучение в экстремальной ситуации.

Сложнее оказалось танцевальному спорту, который включает в себя очень разные направления. Например, можно говорить о Чирлидинге, а можно о бальных танцах.

Несмотря на все проблемы, на время пандемии онлайн формат занятий был в танцах достаточно популярен. Прямые эфиры , видеотрансляции, мастер- классы танцевальных школ и преподавателей, хореографов, ведущих танцоров проводились совершенно бесплатно. Это выручило в первые, самые тяжелые месяцы. Но как организовать обучение не любителей, не начинающих, а именно спортсменов - танцоров, учитывая всю специфику обучения танцам? Тренеры-преподаватели и хореографы старались подобрать правильные режимы и методы работы с детьми и взрослыми онлайн, подбирали наиболее подходящие способы работы.

Сейчас появляются работы тренеров, преподавателей по танцевальному спорту, руководителей танцевальных школ и коллективов, анализирующие опыт в этой сфере за последние два года.

На основании этих работ [12],[13],[15], Мы можем отметить три вида онлайн-занятий, подходящих хореографам:

- прямые трансляции, например, в социальной сети Инстаграм
- кейс-уроки, на различных цифровых платформах , например,GooglMeet, Zoom
- конференции онлайн.(через социальные сети , например,ВКонтакте, YouTube, Viber .

Каждый из данных форматов имеет свои плюсы и минусы. Прямые трансляции – один из самых простых и доступных видов дистанционного обучения , но нет обратной связи, невозможно поправить ошибки обучающегося. Отмечается, что кейс-занятия, основанные на «кейс-технологии», которая заключается в создании и комплектации учебно-методических материалов в специальный набор (кейс) и их передаче (пересылке) обучающимся ,– убирают такую проблему, как зависимость от стабильности и скорости сети Интернета , дают возможность заниматься и выполнять задания в любое удобное время , а Онлайн конференции – возможность проводить занятия в режиме реального времени, с моментальной (в момент выполнения задания) обратной связью.

Отмечаются следующие трудности при занятиях танцами онлайн :

1. Для дистанционного обучения у обучающихся должны быть определенные условия: компьютер, скоростной интернет, программное обеспечение, электронная почта и др. Также для обучения используются различные социальные сети.

2. Нет достаточно места у занимающихся дома, чтобы собрать готовый «продукт»,т.е. итоговый полноценный танец;

3. Домашние условия для занятий различны, иногда далеки от требований СанПиНа (это и освещение, и режим проветривания);

4. Различия в домашней технике для связи- различаются яркость экрана, качество и даже размер изображения

5. Выявлена острая проблема в обучении танцам , техническая особенность - задержка передачи звука на устройстве по сравнению с видеоизображением. В связи с тем, что музыкальность исполняемого танца и точность воспроизведения его основного ритма являются критериями судейской оценки на соревнованиях, «задачи музыкально-ритмической подготовки являются приоритетными при обучении танцам» [11]. В онлайн - формате у педагога нет возможности проверить качество исполнения элементов и фигур танца с точки зрения их соответствия звучащей музыке.

6. Необходимость корректировки учебного плана на период дистанционной работы.

«Больше времени отведено детализированному разучиванию элементов и тренингу на исполнение отдельных частей связок, при этом меньше времени стало отводиться на целостное исполнение упражнения(Для танцоров второго года обучения), перераспределение времени между разделами «музыкально-ритмическая подготовка» и «Массовые танцы - диско, танцы-игры, авторская композиция» из-за разности в скорости передачи звука и изображения, из- за отсутствия у обучающихся необходимого для исполнения конкурсных связок помещения большее внимание уделено разделу «Базовая техника исполнения танца» [11].

7. Бальные танцы – это парные танцы. Фактически отрабатывать материал парного исполнения элемента в одиночку тяжело. Для дистанционного обучения используется инвентарь — игрушка, что позволяет контролировать позиции рук и направления движения относительно такого «партнера». Имеет также значение возраст и уровень тренирующихся. Неоднократно отмечалось тренерами и танцорами, что такой важный момент, как взаимодействие партнеров невозможно реализовать

при дистанционном обучении Постановка совместных номеров не возможна, т.к. нет общей ориентировки, а это не позволяет выучить перестроения.

8. Необходимость корректировки соотношения методов обучения в связи с отсутствием тактильного контакта педагога с обучающимися,

9. Отдача от учеников намного меньше, чем на обычных занятиях.

10.Отсутствие реальных практических занятий, отсутствие реального взаимодействия, реального опыта.

По словам Е.В. Ленской, к.п.н., тренера-преподавателя по танцевальному спорту ЦТ «На Вернадском», «Организационные особенности дистанционного учебно-тренировочного процесса делают возможным усиление таких компонентов занятий как техническое совершенствование, теоретическая и тактическая подготовка. Однако в таком виде процесс представляется не вполне гармоничным, так как отсутствует заключительная синтезирующая фаза, подводящая обучающегося на основе всех звеньев его подготовки уже к целевым упражнениям, то есть максимально приближенным по форме и условиям исполнения к его выступлению на соревновании» [11].

Необходимо отметить, что при рассмотрении возможностей дистанционного обучения и тренировок для взрослых спортивных пар, очень многими педагогами и самими танцорами отмечалась невозможность реализовать взаимодействие партнеров, невозможность постановки совместных номеров, т.к. нет общей ориентировки, а это не позволяет выучить перестроения…

Хотелось бы обратить внимание на аспект дистанционного обучения танцам, о котором почти забыли. Если рассматривать, например, Спортивно-бальные танцы, то они представляет собой своеобразный синтез спорта и искусства. С одной стороны – необходимость развития качеств, присущих спорту. С другой стороны - искусство, хореография, постановка, сценическое искусство. Во время занятий через соцсети очень трудно передать атмосферу создания танца, да и сам танец создать онлайн весьма проблематично.

Отмечаются и положительные аспекты дистанционных занятий при такой специфической тренировочной деятельности, как спортивные танцы:

- Сохранение уровня общей физической и спортивной подготовленности на период пандемии
- Поддержка мотивации и интереса к занятиям,
- Обеспечение непрерывности процесса обучения

- Возможен гибкий график обучения,
- Возможность выбора индивидуального темпа освоения учебной программы.
- Возможность детального анализа техники исполнения;
- Больше технических возможностей: демонстрация фото, видео, таблиц и моделей;
- Почти не ограничен объем аудитории: при групповых занятиях на занятия одних групп могут «приходить» обучающиеся других групп.
- Удаленный доступ возможен практически из любой точки

Вот что пишет один из тренеров-преподавателей: «Бальные танцы как спорт и в новых условиях сохраняют свою яркую характерную особенность — стремление к достижению всё более высокого результата, качества . Однако темпы такого роста, по всей вероятности, замедляются вследствие ограничения арсенала тренировочных средств и отсутствия соревнований. А основной задачей для многих спортивных клубов на этот период стало сохранение уровня общей физической и спортивной подготовленности.» [11]

Применение методов удаленного обучения хореографическому творчеству является сложным и имеет свои специфические отличия от обучения другим видам творчества . Дистанционные формы обучения не могут являться основными, а лишь дополняющими основную форму обучения — работу в хореографическом классе.

Однако, проведение занятий с применением дистанционных технологий выступает отличной альтернативой при возникновении каких-либо форс-мажорных обстоятельств, а также может служить современным дополнением к очным занятиям.

Многими тренерами отмечается , что «дистанционное обучение имеет свои плюсы и минусы, и при отсутствии возможности заниматься хореографией в традиционном формате, интерактивное обучение с использованием современных средств Интернет-технологий способно временно заменить очный формат уроков, поддержать связь «учитель-ученик» и способствовать достижению поставленных перед спортсменами и тренером целей.[14].

Технологии постоянно совершенствуются, но обеспечить полноценную замену преподаванию танцев, хореографии «вживую» пока не смогли. Необходимо анализировать опыт, полученный за два года пандемии, совершенствовать методы работы онлайн, разрабатывать Методики дистанционного обучения. В будущем

дистанцонный формат занятий танцами может служить отличным дополнением к традиционному обучению и способствовать совершенствованию танцевального Спорта.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
3. <Письмо> Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации>Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерацииhttps://ach.gov.ru/upload/pdf/20200720_
4. Дайджест_Спорт в условиях пандемии COVID-19 Дайджест подготовлен Департаментом международного и регионального сотрудничества. Счетная палата Российской Федерации, 2020г.
5. Методические рекомендации по осуществлению прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса государственными бюджетными учреждениями Санкт-Петербурга, осуществляющими спортивную подготовку» Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» Санкт-Петербург 2020
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации спортивной подготовки при переходе физкультурноспортивных организаций на дистанционную форму прохождения спортивной подготовки в период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) . Приказ ГАУ НСО «РЦСП С К и СР» от «02» апреля_2020г. № 6
7. «Методические рекомендации по работе со спортсменами на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» МУДО «Детская юношеская спортивная школа №3» г. Арзамас 2020 г. file:///C:/Users/INT/Desktop/%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A4%D0%95%D0%A0%D

0%95%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%AF%201111/1%20metodicheskie_rekomendacii_po_distancionnoj_forme_.pdf

8. Минспорт России. https://sport24.ru/news/other/2020-03-26-ministerstvo-sporta-rossiyskoy-federatsii-zapuskayet-aktsiyu-treniruysya-doma

9. Дистанционное обучение спортсменов в Училище Олимпийского Резерва имени В. С. Тишина https://infourok.ru/distancionnoe-obuchenie-sportsmenov-v-uchilishe-olimpijskogo-rezerva-imeni-v-s-tishina-5278638.html

10. Цифровая трансформация отрасли “физическая культура и спорт»: теория,практика,подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года/ под ред. М.А.Новоселова ,- М.: РГУФКСМиТ, 2021, file:///C:/Users/INT/Desktop/%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A4%D0%95%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%AF%201111/1%20%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf

11. Ленская Е.В. Статья «Спортивные бальные танцы в дистанционном формате- особенности и возможности» 01.14.2022 Е.В. Ленская к.п.н., тренер-преподаватель по танцевальному спорту,педагог доп. Образования ЦТ «На Вадковском» Москва https://prodod.moscow/archives/tag/sportivnye-balnye-tantsy

12. Михайлова Т.И. «Дистанционные методы обучения в период самоизоляции» 10.02.2021г. art-talant.org

13. Мизина Е.Е. Статья «Кейс-занятия по хореографии в дистанционном режиме: эксперимент или реалии?» - МБОУ ДО "Центр детского творчества № 4" Автор: Мизина Е.Е. МБОУ ДО «Центр детского творчества №4», г. Красноярск www.cdt4.ru/metodicheskij-ugolok/l/statya-kejs-zanyatiya-po-horeografii-v-distancionnom-rezhime-eksperiment-ili-realii.html

14. Ракитина Е.А. Статья "Обучение детей в дистанционном формате на хореографическом отделении ДШИ" Ракитина Е. А. МАУ ДО г. о. «Город Калининград» «Детская школа искусств им.Ф.Шопена» https://infourok.ru/statya-obuchenie-detej-v-distancionnom-formate-na-horeograficheskom-otdelenii-dshi-4638020.html

15. Щуров Р. Н. Дистанционные уроки по хореографии: плюсы и минусы // Современные исследования в социально-гуманитарной сфере : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 24 сентября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 72-74. URL: https://apni.ru/article/1207-distantsionnie-uroki-po-khoreografii-plyusi

Войкина Александра Андреевна – танцор А класса, выпускница кафедры ТИМ Танцевального спорта РГУФКСМиТ, студентка магистратуры 2 курса РГУФКСМиТ программы «Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена», руководитель Всероссийского фестивального проекта «Танцевальная Галактика». E-mail: avoykina@yandex.ru. Российская Федерация, г. Москва, Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

УДК 796.015.686

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЫЖКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Горностаев Д.А., магистрант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Григорьева Д.В., старший преподаватель, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Беленко А.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В соревновательной деятельности баскетболистов элементы прыжков имеют место во многих технических приемах игры, но прыжки баскетболиста по технике и её реализации отличаются от прыжков в других видах спорта. Подготовка баскетболистов по всему спектру технических приемов осложнена отсутствием научно-методических знаний о механизмах построения прыжков в играх. В работе демонстрируется комплексный научно-экспериментальный подход к изучению особенностей структуры прыжков в спортивных играх при разных двигательных задачах с применением комплекса аппаратуры и видеосъёмки. В эксперименте участвовали игроки сборной команды университета по баскетболу в количестве 14 человек в период

21-22 года. Данные эксперимента по выполнению прыжков разной направленности показали эффективность предложенной научно-педагогической методики контроля за качеством выполнения прыжковых движений баскетболистов на пути поиска результативности игровых действий квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: методика исследования прыжка, баскетболисты, сила, быстрота.

Введение. Научные исследования структуры отталкиваний в прыжках баскетболистов ранее проводились, но недостаточно полно, а заимствование этих сведений из других видов спорта не всегда оправдано, так как баскетбольный прыжок отличается от остальных тем, что он обусловлен ситуацией игры, где важна программа движения, соответствующая моменту игры Тренировка в играх строится на изучении ситуаций, где в процессе отталкивания при прыжках возможны педагогические установки на проявление совместно и быстроты ухода с опоры, и высоты прыжка, что является взаимоисключающими понятиями. О результате синхронной работы над этими установками в этом упражнении судим по итоговой высоте прыжка, которая равна времени полета тела, регистрируемого с помощью измерительной платформы, созданной авторами исследования вместе с компьютерной программой обработки данных прыжка.

Цель исследования. Совершенствование индивидуальных параметров прыжка баскетболистов университетской команды на базе биомеханического исследования прыжковых движений в условиях зала с использованием экспериментального комплекса аппаратуры.

Задачи работы

- Показать особенности прыжковых движений в игре современного баскетболиста;

- Подобрать комплекс аппаратуры для оценки и совершенствования прыжковых способностей спортсмена;

- Организовать установочное экспериментальное исследование, позволяющее оценить качество и надежность получаемых результатов.

Методика исследования. Предложены разные двигательные задачи при исполнении прыжка, имитирующие максимальную высоту полета тела вверх и быстроту ухода с платформы, которые давались вместе или по очереди с фиксацией временных и пространственных характеристик позы игрока при толчке и в полёте. Исследованы

прыжки вверх из позы баскетболиста, из произвольной позы или в положении руки свободные или на поясе. Прыжки выполнялись с разным сгибанием ног в суставах, в том числе с приседанием игрока на комфортную для него величину, исходя из двигательной задачи. Вертикальность взлёта предполагает приземление на исходное место на опоре-площадке размером 60 х 60 см.

Организация прыжков делилась на разные группы: одиночные и серийные, произвольные или по сигналу. Сигналы были всегда свето-цветовые. Для изучения простой реакции во всех прыжках использовался всегда одинаковый цвет. При изучении сложных реакций на начало действия применялись 4 цвета, а реакция определялась только на один, например, зеленый. Произвольные прыжки ничем не ограничивались, выполнялись в комфортных условиях по любому показателю индивидуально для каждого участника эксперимента. Остальные задания были построены на использовании некоторых установок и различных ограничений, обостряющих действие факторов на прыжковую способность.

Серийные прыжки различались разным количеством прыжков в серии, то есть количеством повторений без схода после каждого прыжка с платформы. Были приняты серии по 5, 10, 30 прыжков. Подбор количества последовательных прыжков в серии определялся, исходя из решаемых задач в работе: например, анализ ритма прыжка, врабатываемости, проявления утомления под воздействием различных факторов на структуру прыжковых движений в процессе повторений.

Комплекс аппаратуры формировался в зависимости от задач работы:

- при определении только временных характеристик использовалась одна контактная платформа;

- фазовый состав прыжка и вариативность скоростно-силовых характеристик определялись с помощью динамографической платформы, часто в сопровождении видеосъёмки и контактной площадки.

С результатами выполнения прыжков спортсмен имел возможность знакомиться сразу по данным таблицы в режиме онлайн, а силовые характеристики прыжка изучалась по записям кривой силы по времени, представленные в таблице на рис. 1

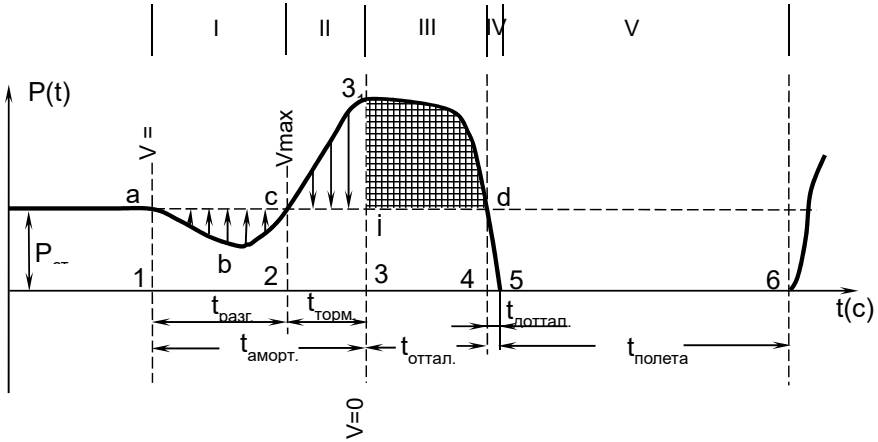


Рисунок 1 - Схема записи силы реакции опоры человека при прыжке вверх толчком двух ног от измерительной платформы

Условные обозначения: P – сила реакции опоры; t – время; V – скорость движения

Способ получения показателей, характеризующих механику прыжка, интересных для педагогов-тренеров, был нами изучен и будет обсуждаться далее.

Таблица 1 - Пример индивидуальных характеристик, получаемых с динамограммы для анализа прыжков в автоматическом режиме обработки данных

Наименование характеристики		Способ расчета	Пример
высота прыжка	H(см)	$H = gt^2/8$	36,7 см
глубина приседания	h(см)	$h = \iint_1^3 F(t)dt$	3,2 см
время отталкивания	$t_{от}$(с)	t_{0-5}	0,747 с
латентное время	$t_{реак}$(с)	t_{0-1}	0,153 с
время полета	t(с)	t_{5-6}	0,516 с
время прыжка	$t_{пр}$(с)	t_{0-6}	1,285 с
темп прыжков	T(1/с)	$T = 1/t_{0-6} = 60/t_{0-6}$	46,7 прыж/мин
импульс силы доталкивания	S_{4-5}(Нс)	$S_{3-4} = \int_4^5 F(t)dt$	9Нс

импульс силы суммарный	S_{3-5}(Нс)	$S_{3-4} = \int_3^5 F(t)dt$	275
коэффициент быстроты	$K_б$	$K_б = t_{0-5}/t_{0-6}$	0,58

Организация исследования. Ранее в подобном эксперименте приняли участие члены сборной команды по баскетболу НГУ им П.Ф. Лесгафта в количестве 14 человек. В первой части исследования по изучению серийных прыжков поднимался вопрос влияния усталости на программу организации ритма и темпа прыжков. Решение задачи набора максимально большой суммы высот прыжков одновременно с минимизации суммы времен отталкивания связано с определением пути поиска универсальности в организации структуры отталкивания за счёт оптимизации механизма экономизации энергии внешней силы тяжести на опоре [1].

Последующие наши эксперименты должны ответить на вопросы, связанные с ролью углов сгибания ног баскетболиста при прыжке, что должно отразиться на высоте выпрыгивания. Вращение тела в полетной фазе создается на опоре, но как это отразится на времени и быстроте выполнения прыжка в целом ещё не полностью известно.

Эксперимент включал наблюдение и анализ игровой деятельности баскетболистов команды института с констатацией недостатков техники у членов команды, особенно связанных с выполнением прыжков, имеющих свои индивидуальные особенности и недостатки, исходя из теории спорта.

Заключение.

1). Данная методика исследования позволяет наблюдать и исследовать прыжковую деятельность, в данном случае, на примере прыжков баскетболистов, которые во время игры используют различные прыжковые движения, названные Е.Р. Яхонтовым «ситуационные прыжки». Прыжок в баскетболе необходим для выполнения многих технических приёмов, он везде разный, к каждому из них предъявляются различные требования по силе и быстродействию.

2). Динамометрическая методика - это средство получения материала для анализа особенностей временной и скоростно-силовой структуры прыжка в ряде двигательных действий, связанных с изменениями времени простой и сложной двигательной реакции игроков в переменных условиях игры или при длительном выполнении ряда прыжковых заданий с различными установками, например, серийные прыжки из стойки баскетболиста по типу «тройной угрозы» (броска, прохода или передачи). Выполнение прыжкового упражнения по цветовому сигналу на экране, который моделирует мяч,

можно связать с игровой ситуацией, когда игрок нацелен на перехват при передаче соперника. Отследив, как игрок двигается на площадке и при выполнении заданий в эксперименте, можно заметить определённые элементы в технике: взмах рук, глубокое приседание, «доталкивание» в конце толчка ступнями и прочие двигательные особенности, влияющие на показатель времени и высоты прыжка.

3). Усовершенствовав технику выполнения прыжковых движений в игровой ситуации, такой приём как передача мяча в прыжке, баскетболистами высокого уровня зачастую выполняются как просто в вертикальном прыжке, так и в прыжке с разворотом. Упражнения, связанные с прыжками с разворотом, например, прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, позволяют нам увидеть то, как игрок чувствует себя в меняющихся условиях, а также показывает на сколько он ощущает равновесие и может ли он стабильно выполнять подряд несколько таких прыжков без особых изменений, как в технике, так и в показаниях структуры отталкиваний и приземлений

Учитывая индивидуальные показатели игроков при выполнении данного технического приёма, можно сделать выводы по анализу записей бросков и ошибок в игре, а далее проводить тренировки с уклоном на равновесие и доработку техники при выполнении данных двигательных действий.

Этот же подход допустим к таким игровым действиями, как броски или, в некоторых ситуациях, «спасание мяча из аута» с последующей передачей на партнера или путём удара мячом в ноги соперника. Увидев полезность применения этих научно-педагогических приёмов в тренировке, можно повысить в игре результативность скрытых передач в прыжке и скорость выполнения бросков после передачи. При выполнении экспериментальных заданий, где нужно максимально выпрыгнуть вверх, можно получить такие данные, как показатель зависания в воздухе, силу толчка и приземления.

Все эти показатели будут в виде реальных кривых на графиках наглядно говорить игроку о пережитых «двигательных чувствах» как «следах в памяти» от каждого прыжка. Этот педагогический подход нужен, чтобы «осветить тёмное мышечное чувство» по И.М. Сеченову, а по Н.А. Бернштейну - сличить программу реализации движения с ошибками его исполнения. Чаще всего такого типа прыжки используются баскетболистами при подборе мяча, а, доработав технику выполнения данного элемента и исправив возникающие при исполнении ошибки, они добиваются с помощью этого методического подхода более высоких игровых результатов.

4). Помимо показателей выполнения двигательных элементов, данная методика позволяет собрать данные о травмированных игроках. Это можно отследить при сравнении результатов выполнения упражнений игрока до травмы и сравнить их с результатами игрока после его восстановления по выполнению тех же упражнений. Сравнивая показатели, можно будет отследить по записям и видеосъёмке то, как игрок отталкивался, какой промежуток времени для этого ему требовался, как он приземляется. Если показатели анализа будут близки к исходным, то игрок находится в такой же форме, как и до травмы, если показатели ниже, то соответственно игрок не восстановился до конца, то есть еще не вернул ту форму, которая была ранее.

В заключение можно думать, что данная экспериментальная комплексная методика имеет место быть в тренировочных процессах не только баскетболистов, но и других видов спортивной деятельности, где присутствуют прыжки, ибо она помогает увидеть тренерам и самим спортсменам показатели выполнения игровых элементов и изменения этих показателей при совершенствовании или ухудшении техники, выполняя функцию обратной связи с человеком по количественному экспериментальному контролю за педагогическим процессом.

Литература

1. Лосин Б.Е., Иванова Г.П., Биленко А.Г. Теоретическая значимость и подходы к определению уровня развития быстроты и прыгучести в спортивных играх: научно-педагогические школы Университета: научные труды ежегодник 2020. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С. 105-119.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ РАВНОВЕСИЙ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гребенюк М.Е., магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Артемьева Ж.С., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Андрющенко В.А., Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения качества выполнения комбинированных равновесий в художественной гимнастике. Методом экспертной оценки определены тенденции изменения их содержания в соревновательных комбинациях на протяжении нескольких олимпийских циклов. С помощью опроса и метода экспертной оценки выявлен различный характер влияния манипуляций предметом на устойчивость в комбинированных равновесиях. Представлены результаты качественного анализа техники комбинированных равновесий с различной степенью сложности переходов от позы к позе у высококвалифицированных гимнасток. Раскрыты основные положения методики совершенствования техники выполнения комбинированных равновесий на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Ключевые слова: исполнительское мастерство, комбинированные равновесия, работа предметом, техническая подготовка, художественная гимнастика.

Введение. Одной из современных тенденций в художественной гимнастике является включение комбинированных равновесий в соревновательные программы гимнасток различной спортивной квалификации. Эти двигательные действия обладают не только высокой степенью зрелищности, с одной стороны, но и позволяют повысить соревновательную результативность выступления спортсменки в условиях острой конкурентной борьбы, с другой стороны, за счет более высокой оценки технической ценности композиции. Однако, не редки случаи, связанные с допуском ошибок в технике исполнения комбинированных равновесий в сочетании с работой предметом на соревнованиях различного ранга. В связи с этим отмечается и недостаточная насыщенность соревновательных упражнений этими «трудностями тела» у высококвалифицированных гимнасток. Выше обозначенные противоречия подчеркивают актуальность исследования характера влияния работы предметом на технику исполнения комбинированных равновесий, а также поиска оптимальных методических подходов к повышению устойчивости при выполнении этих двигательных действий с учетом сложности переходов от одной позы к другой.

Цель исследования – разработка и научное обоснование содержания методики совершенствования техники выполнения комбинированных равновесий на основе учета

характера влияния работы предметом и прогрессирующей сложности техники двигательных действий на этапе совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике.

Методы и организация исследования. В качестве основных методов исследования использованы: 1) анализ и обобщение данных специальной литературы; 2) опрос (анкетирование); 3) педагогические наблюдения с использованием видео материалов; 4) экспертная оценка; 5) бесконтактное исследование видеоряда движений с помощью программы Kinovea; 6) метод проектирования; 7) методы математической статистики. В опросе приняло участие 50 специалистов по художественной гимнастике. В состав экспериментальной группы входили 12 гимнасток - Мастеров спорта, членов сборной команды НГУ имени П.Ф. Лесгафта.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ программных документов свидетельствует, что в условиях современных требований ограничения количества «трудностей тела» в соревновательной комбинации по художественной гимнастике использование комбинированных равновесий позволяет существенно повысить техническую ценность композиции и, следовательно, соревновательную результативность гимнастки [2].

В результате педагогических наблюдений по видеоматериалам прослежена эволюция содержания и разнообразия комбинированных равновесий в соревновательных программах у высоко квалифицированных гимнасток на протяжении нескольких олимпийских циклов, начиная с 2009 г. Определено, что к наиболее часто встречающимся в соревновательных программах на протяжении всех изученных олимпийских циклов относятся следующие виды равновесий: а) «изолированные: с наклоном, без изменения плоскости положения туловища», б) «комбинированные: с наклоном, без изменения плоскости положения туловища»; в) «динамическое: итальянское фуэтэ». Однако следует отметить, что в Олимпийском цикле 2017-2021 гг. снизилось разнообразие комбинаций поз. В действующем Олимпийском цикле 2022-24 гг., согласно Правилам соревнований по художественной гимнастике, наиболее актуальными являются те комбинированные равновесия, которые требуют сочетания поз, отличающихся уровнем и направлением положения туловища в пространстве.

1. При сопоставлении тенденций количественного содержания комбинированных равновесий в соревновательных программах и качества их исполнения у гимнасток различной квалификации установлено, что существенного

роста технического мастерства к этапу высшего спортивного мастерства не наблюдается. Начисленные экспертами минимальные судейские сбавки за допущенные ошибки в технике исполнения комбинированных равновесий характерны лишь для гимнасток экстра-класса (0,2 ± 0,1 балла). Недостаточный уровень технического мастерства у гимнасток более низкой спортивной квалификации проявляется в более значительных судейских сбавках. В частности, за исполнение комбинированного равновесия «итальянское фуэтэ» 0,4±0,15 у гимнасток 1 спортивного разряда, 0,3±0,1 у гимнасток–КМС.

2. Как показал опрос тренеров, больше половины респондентов (74%) сходятся во мнении относительно неоднозначности характера влияния работы предметом на технику исполнения комбинированных равновесий. Однако на основании данных специальной литературы приходится констатировать отсутствие систематизации разнообразных манипуляции предметов с точки зрения характера их влияния на устойчивость [1, 3]. Этот факт затрудняет процесс совершенствования техники исполнения комбинированных равновесий в сочетании с работой предметом на практике.

В связи с этим в процессе статистических попарных сравнений экспертных оценок качества исполнения комбинированных равновесий без предмета и с манипуляциями предметом у гимнасток – Мастеров спорта установлены 2 следующие группы манипуляций: 1) не оказывающие существенного влияния на сохранение равновесия (нейтральное влияние; $P>0,05$); 2) ухудшающие показатели устойчивости (отрицательное влияние; $P\leq0,05$). Наибольшее количество манипуляций, негативно влияющих на качество равновесия, выявлено в упражнениях с мячом и с лентой, наименьшее – в упражнениях с булавами. К факторам наибольшего затруднения при сохранении и смены позы в комбинированном равновесии вида «панше – боковое с наклоном» следует отнести: а) отсутствие зрительного контроля; б) манипуляция по критерию «без помощи рук»; в) перемещение предмета, значительное по амплитуде, либо по направлению, совпадающему с направлением смещения общего центра масс тела; г) значительное перемещение звеньев рабочей руки (при броске с ловлей в статическом положении, либо ловли предмета в переходе из одной позы в другую).

Также одной из актуальных задач данного исследования являлось определение степени сложности переходов от одной позы к другой в составе комбинированного равновесия и ошибок в технике его исполнения. Для решения данной задачи применялся

метод бесконтактного исследования видеоряда движений с помощью лицензионной программы Kinovea. Анализ техники исполнения комбинированных равновесий показал различную степень ошибки в качестве исполнения, выражающуюся в величине отклонения от модельной амплитуды (рисунок 1).

Рисунок 1 – Величина технических ошибок при исполнении комбинированных равновесий с различными вариантами переходов от позы к позе (в % от модельных показателей амплитуды)

Выяснено, что самым сложным по технике исполнения перехода является комбинированное равновесие 2 вида («нога вперед – нога в сторону – арабеск»). Средняя величина отклонения от модельной характеристики амплитуды сгибания в тазобедренном суставе свободной ноги при переходе от позы к позе составляет 60,6%. Показатели доказывают, что для перевода свободной ноги по значительной траектории необходимо проявление силовых способностей и активной гибкости в тазобедренном суставе свободной ноги, чтобы сохранить большую амплитуду перемещения из позы 1 в позу 2. Наименьшая степень трудности, судя по 28,9% отклонению амплитуды в тазобедренном суставе свободной ноги при переходе, является комбинированное равновесие 1 вида («нога вперед – «пассе» – арабеск»). Можно предположить, что наличие в структуре техники дополнительной фазы статического положения свободной ноги, облегчает задачу по переходу от начальной позы к финальной. Таким образом, на основании сравнительного анализа техники различных комбинированных равновесий можно полагать, что этот показатель величины отклонения от модельных характеристик амплитуды должен учитываться в процессе обучения в качестве критерия технической

сложности комбинированного равновесия и для контроля уровня освоения двигательного действия.

На основании результатов предварительных исследований разработана экспериментальная методика совершенствования техники выполнения комбинированных равновесий в сочетании с работой предметом на этапе совершенствования спортивного мастерства. Она предусматривает последовательное выполнение в подготовительном периоде полугодичного макроцикла комплексов упражнений сопряженного воздействия, объединенных в два основных блока: 1) развивающей и 2) формирующей направленности.

На первом этапе в общеподготовительном периоде решается задача повышения уровня значимых физических способностей, а именно: активной гибкости; силовых способностей мышц ног; координационных способностей (включая, способностей к сохранению равновесия и «чувства предмета»). На втором этапе в специально-подготовительном периоде на базе созданной физической готовности стоит задача совершенствования техники исполнения комбинированных равновесий с учетом возрастающей технической сложности переходов и различного характера работы предметом (в количестве 2-х комплексов упражнений).

Специально разработанные комплексы упражнений различной направленности объединены в три блока и проводятся в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия конкретного микроцикла с чередованием в зависимости от дня недели. Первичная апробация разработанной методики в течение трех месяцев учебно-тренировочных занятий показала ее эффективность. В экспериментальной группе гимнасток, занимающихся по программе мастеров спорта, наблюдается рост показателей уровня значимых двигательных способностей и технического мастерства в исполнении комбинированных равновесий.

Заключение. Исполнение комбинированных равновесий в составе соревновательных комбинаций гимнасток различной спортивной квалификации является характерной чертой современного этапа развития художественной гимнастики. Методом педагогических наблюдений установлено отсутствие ярко выраженной тенденции повышения разнообразия и количества комбинированных равновесий в соревновательном упражнении по мере роста спортивной квалификации спортсменки. В результате бесконтактного исследования видеоряда движений выявлена зависимость уровня технического мастерства в исполнении комбинированных равновесий от степени

сложности перехода от одной позы к другой в составе целостного двигательного действия. Метод экспертной оценки позволил диагностировать виды манипуляций с предметом, затрудняющих сохранение устойчивости при исполнении комбинированных равновесий. С помощью метода проектирования разработана методика совершенствования техники выполнения комбинированных равновесий. В системе технико-физической подготовки учтены: 1) фактор прогрессирующей сложности переходов от позы к позе в составе целевого двигательного действия и 2) различный характер влияния работы предметом на устойчивость в позах. Первичная апробация экспериментальной методики на этапе спортивного совершенствования мастерства свидетельствует об ее эффективности.

Литература

1. Медведева, Е.Н. Объективные факторы, обуславливающие ценность трудности равновесий в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 157–161.

2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022-2024 [электронный ресурс] / Международная федерация гимнастики FIG, 2021. URL: http://rg4u.clan.su/news/2022_2024_pravila_po_khudozhestvennoj_gimnastike_utverzhdeny_ispolnitelnym_komitetom_fizh_oficialnym_javljaetsja_tekst_na_anglijskom_jazyke/2021-09-10-5961.

3. Устойчивость равновесий как фактор сложности освоения комбинированных элементов в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С.176-181.

УДК 615.8

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ДЕВУШЕК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЗИМНИМ ПОЛИАТЛОНОМ

Давыдова Л.З., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Шадрин Д.И., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассматривается роль профилактики травматизма у девушек занимающихся полиатлоном. Анализ анкетного опроса помог нам составить данные об уровне травматизма. Узнали уровень осведомлённости девушек о технике безопасности (в спортивном и тренажёрном залах, тире, лыжных трассах).

Ключевые слова: спортивный травматизм, девушка, профилактика, зимний полиатлон.

Введение. Профилактика травматизма играет важнейшую роль среди девушек, занимающихся спортом. Обратив внимание на физиологические особенности женского организма, можно отметить, что спортсменки нередко сталкиваются с рядом серьёзных общих заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата. По сравнению с мужчинами у женщин-спортсменок чаще возникают поражения бедренно-надколенникового сочленения, усталостные переломы тазовых костей и шейки бедренной кости, спондилолиз и бесконтактные повреждения передней крестообразной связки [3].

Зимний полиатлон – это комплексное спортивное многоборье, которое может быть представлено дисциплинами «двоеборье» или «троеборье». Включает в себя три различных по физическим и физиологическим характеристикам вида состязаний: стрельбу, силовую гимнастику (у девушек – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) и передвижение на лыжах [4].

Актуальность исследования заключается в том, что особенности спортивного травматизма в зимнем полиатлоне среди девушек пока не изучены. Профилактика необходима для повышения уровня здоровья девушек, их мотивации к продолжению занятий по полиатлону и повышению продуктивности на тренировках. Для предотвращения спортивного травматизма изначально нужно определить характер травм и их взаимосвязь с избранным видом спорта.

Цель исследования. Теоретически обосновать проведение профилактических мероприятий среди девушек на занятиях зимним полиатлоном. Задачи: определить

частоту травм среди девушек занимающихся зимним полиатлоном; определить факторы влияющие на появление травмы у девушек на занятиях зимним полиатлоном.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет-источников; анкетирование.

В исследовании приняли участие 20 девушек, занимающихся зимним полиатлоном. Возраст испытуемых варьируется от 19 до 24 лет. У половины девушек спортивный стаж более 10 лет, у 20% от 5 до 10 лет, а у 30% - менее 5. Спортивное звание/разряд имеют 70% опрошенных, что свидетельствует о хорошей спортивной ориентированности.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос состоял из 6 разделов: личная информация (информация о себе); склонность к травматизму у девушек-полиатлонисток; уровень исследованности организма испытуемых; генетическая предрасположенность к травмам и осведомленность о технике безопасности на занятиях. Анализ анкет позволил определить характер травм у спортсменок и факторы риска (Рисунки 1, 2, 3).

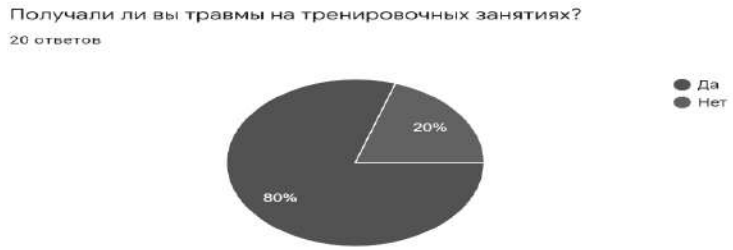


Рисунок 1 – Данные уровня травматизма у девушек-полиатлонисток.

Нами было установлено, что 80% опрошенных сталкивались с травмами непосредственно на тренировочных занятиях. На вопрос «Как часто вы получаете травмы на тренировочных занятиях?» отвечали «раз в год и более». Это может говорить о том, что уровень травматизма среди спортсменок достаточно высокий.

В детстве девушки сталкивались в 30% с вывихами (чаще всего - вывих в голеностопном суставе), в 35% с ушибами различной степени тяжести, в 15% с растяжениями, в 15% с переломами и в 25% с порезами и ранами различной степени тяжести, 25% девушек не сталкивались с травмами вовсе.

На тренировочных занятиях спортсменки получали следующие травмы: ушибы, удары и гематомы (90%); незначительные ссадины, потертости кожи, царапины (70%); вывихи или подвывихи (70%); растяжение или разрыв связок (55%); переломы (20%); рваная (открытая) рана (5%) (Рисунок 2).

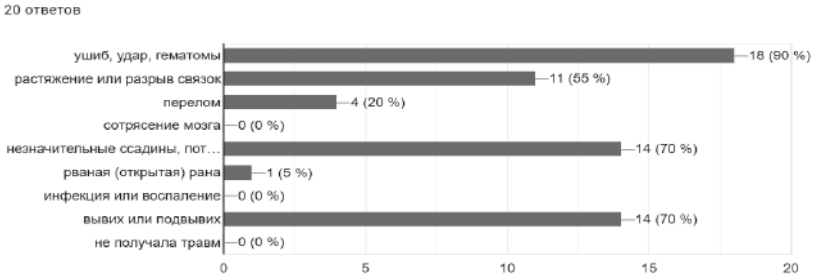


Рисунок 2 – Травмы, получаемые студентками на тренировочных занятиях.

Вышеуказанные статистические данные могут указывать на то, что спортсменки стали получать травмы чаще на тренировочных занятиях.

Большинство девушек ограничивались домашним лечением, в больницу попадали меньше половины опрошенных, наименьшее количество испытуемых не лечились вовсе (Рисунок 3).

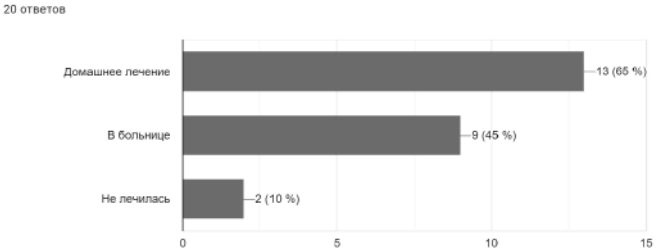


Рисунок 3 – Статистические данные о лечении студенток

Осведомленность испытуемых о технике безопасности.

Наша статистика показывает, что на каждом занятии проводятся инструктажи по технике безопасности. Большинство опрошенных (70%) устраивает состояние спортивного инвентаря. Все девушки прекрасно осведомлены о технике безопасности в тренажерных и спортивных залах, на лыжных трассах, знают правила поведения в тире. Однако, анализируя данные, мы узнали, что многие девушки ходили на тренировочные занятия с травмой (Рисунок 4).

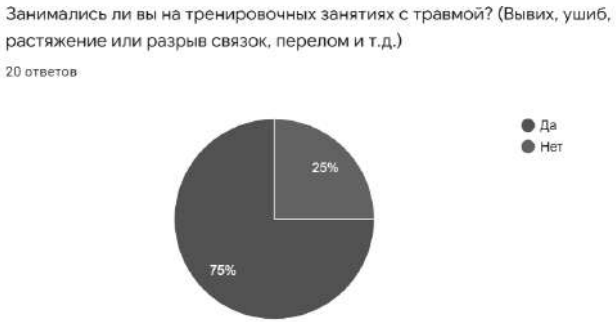


Рисунок 4 – Процент девушек, занимающихся на занятиях с различными травмами (ушибы, вывихи, растяжения, переломы и т.д.).

Тренировки с травмой могут привести к её усугублению, ухудшению состояния здоровья занимающихся. Поэтому необходимо проводить контроль и наблюдение, чтобы не допустить негативного влияние на организм занимающихся [2].

Уровень исследованности организма испытуемых. В результате опроса испытуемых было выяснено, что всего 40% опрошенных проходят ежегодный врачебный контроль. Лабораторные анализы ежегодно сдают 55% опрошенных. Данная статистика может свидетельствовать о плохой осведомленности об общем состоянии организма студенток. Отсутствие медицинских осмотров может послужить фактором риска при получении травмы [1, 3].

Для профилактики спортивного травматизма мы подобрали комплекс мероприятий направленных на сохранение здоровья девушек занимающихся зимним полиатлоном: проведение лекций и семинарских занятий, самостоятельное использование физиотерапевтических средств, рациональное распределение физической нагрузки и отдыха в режиме в разные периоды спортивной подготовки. Обязательное прохождение углублённого врачебного осмотра два раза в год.

Заключение. Подводя итоги, мы можем сделать вывод о том, что девушки занимающиеся зимним полиатлоном подвержены высокому риску травматизма, так как более 80% девушек сталкивались с травмами на тренировках более одного раза в год.

Чаще всего девушки сталкивались с царапинами, ссадинами, ушибами, гематомами, потертостями, растяжения мягких тканей, вывихами и подвывихами суставов имеющие повышенную физическую нагрузку.

Опрошенные хорошо знают технику безопасности в тире, спортивном и тренажёрном зале, на лыжной трассе. Однако большое количество опрошенных занимались с травмами (ушибами, вывихами, растяжениями и т.д.).

Данные опроса показывают, что более половины девушек, занимающихся зимним полиатлоном пренебрегают ежегодными медицинскими осмотрами.

Результат проведённого исследования сформировал основные направления программы профилактики травматизма для девушек, занимающихся зимним полиатлоном.

Литература

1. Каскаева, Д. С. Результаты углубленного медицинского осмотра студентов 2 и 3 курсов Красноярского государственного медицинского университета / Д. С. Каскаева, Е. Б. Дашиева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 4. – № 3. – С. 41-45.

2. Кузнецов, П. К. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре / П. К. Кузнецов, А. Г. Тимченко // Человек и Вселенная. – 2019. – № 3(97). – С. 23-29.

3. Серойер, Ш. Особенности женской спортивной травмы / Ш. Серойер, Р. Уэст. – Гл. 10. – С. 324-331. – URL: https://docplayer.ru/32193605- Osobennosti-zhenskoy-sportivnoy-travmy.htm (дата обращения 02.20.22).

4. Ципин, Л. Л. Сравнительная эффективность средств подготовки к силовой гимнастике в женском полиатлоне / Л. Л. Ципин, Ф. Е. Захаров, А. С. Котова // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – Т. 13. – № 1. – С. 61-68.

УДК 796.07

ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Зияева М.Д., бакалавриат, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ушаков В.И., канд. пед. наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье приведены данные о биографии ведущей лыжницы-гонщицы и спортивные результаты в связи с учетом ее биологических ритмов.

Ключевые слова: спортсмен, лыжник-гонщик, биоритмы, подготовка, планирование.

Введение. Биологические ритмы – фундаментальное свойство органического мира, обеспечивающее его способность к адаптации и выживанию в циклически меняющихся условиях внешней среды. Информация о биологических ритмах необходима и для построения тренировочного плана, времени на нагрузку и отдых. Эта информация нужна для улучшения показателей в тренировочный и соревновательный периоды. Это осуществляется за счет учета ритмичного чередования процессов анаболизма и катаболизма [1]. Для успешной спортивной деятельности спортсменов важно учитывать, что организация ночного сна должна быть построена с учетом наиболее благоприятного времени (2-4 часа ночи) [2].

Целью работы является установление связи спортивных достижений с биологическими ритмами спортсмена, показать особенности ее спортивной биографии

Актуальность. На протяжении последних десятилетий коренным образом изменились условия жизни спортсменов и наши биологические ритмы страдают от того, что труд, спортивная, соревновательная деятельность становится все более напряженной, отдых короче, а жизнь вокруг шумнее. Все эти беспокойные социальные ритмы предъявляют новые требования к организму человека, и в первую очередь к работе его биологических часов, которые начинают спешить, отставать и даже ломаются, вследствие чего ухудшается самочувствие, снижаются творческие и физические силы, спортивная результативность. Поскольку от точности хода наших биологических часов зависит наше здоровье, необходимо знать закономерности ритмов и по возможности учитывать их в повседневной жизни [3]. Биоритмы: физический, эмоциональный и интеллектуальный взаимосвязаны. Есть версия, согласно которой есть взаимосвязь между интеллектуальным биоритмом и секрецией щитовидной железы. Также есть данные, подтверждающие зависимость производительности труда от изменений цикла этого биоритма [4]. Таким образом, прослеживается перенос данных особенностей и на спортивную деятельность.

Мы приводим пример биографии ведущей лыжницы современности, члена сборной олимпийской команды России Вероники Скворцовой и связь спортивных успехов с особенностями ее биоритмов. Вероника Степанова - лыжница, родившаяся 4 января 2001 года, принадлежащая к «камчадалам» — малочисленному коренному народу России. Она начала заниматься лыжным спортом в первом классе и быстро прогрессировала. Несмотря на юниорские успехи, Веронику очень плавно подводили к «взрослым» стартам: в 2020 году Елена Вяльбе личным решением оставила девушку в юниорах, чтобы немного поберечь, и не зря: девушка выиграла золото первенства мира в гонке на 5 км свободным стилем. В марте 2021 года Степанова наконец дебютировала на Кубке мира, а уже в декабре завоевала первую медаль – именно её финиш принёс России историческую победу в эстафете. Первым тренером спортсменки был Петр Яковлев. Вот его мнение о победе Вероники на Олимпиаде в Пекине: «не удивлен, что Нику поставили на решающий этап в лыжных эстафетах. У Вероники такая психология, что она всегда себе выбирает самый трудный участок, любит жесткую, контактную борьбу. Она и до того, как стала соревноваться среди взрослых, постоянно бежала самый ответственный последний этап в эстафетах, нередко отыгрывая отставание и приводя свою команду к призовым местам - совсем как в олимпийской эстафете. Ее стали ставить на последний этап именно учитывая ее прошлое». Это продуманные действия тренеров, подчеркнул Петр Яковлев. По словам первого тренера, Вероника всегда была очень трудолюбивой и ответственной. Она занималась шесть раз в неделю по два часа, как положено по программе. Но при этом не успевали выполнять программу, которая нужна была именно ей, учитывая ее потенциал. Просто времени не хватало. Подающей надежды спортсменке выдавались "домашние» задания, которые та добросовестно выполняла. Приходилось заниматься рано утром еще до школы, а вечером возвращаться домой довольно поздно [5].

В качестве примера рассмотрим спортивную результативность Вероники на 24-х Зимних Олимпийских в Пекине и данные о ее состоянии по зафиксированному уровню проявления биологических ритмов. 12 февраля 2022 года в Пекине Вероника пробежала последний этап эстафеты. Разберем ее биоритмический ритм в этот день:

физический биоритм (94.23 %). Это свидетельствует о фазе физического максимума (80-100%) и является наилучшим временем для активной деятельности. Спортсменка не устаете, несмотря на большое количество энергозатрат. Высокий уровень активности и невероятное стремление осуществить все запланированное, сопровождают спортсменку в течение нескольких дней. В этот период можно заниматься

спортом, путешествовать, посещать различные мероприятия. Все эти занятия доставят большое удовольствие и ни в коей мере не уменьшат запасы внутренних сил;

эмоциональный биоритм (78.18 %). Это свидетельствует о фазе подъема (5-80%). На протяжении данной фазы происходит постепенное оживление чувств. Такое состояние сравнимо с наступлением весны. Позитивный настрой становится все более выраженным. Ощущается полнота жизни и невероятный душевный подъем. В то же время любая дисгармония может нарушить равновесие и вызвать бурную реакцию;

интеллектуальный биоритм (-54.06 %). Это свидетельствует о фазе спада (-5-80%). Течение мыслей замедляется, концентрироваться становится все труднее. Теперь Вы уязвимы, и Вас легко ввести в заблуждение. В такие периоды возрастает невнимательность, любая интеллектуальная деятельность вызывает жуткую усталость. Будьте предельно аккуратны, поскольку ошибиться очень легко, а исправлять ошибки невероятно трудно [4.

Список наград Вероники Степановой свидетельствующий о постепенном повышении успешности соревновательной деятельности лыжницы-гонщицы в определенный период:

2017 – золотая медаль на первенстве России среди юниоров в забеге на 10 км.;

2018, 2019 – золотая награда в первенстве Южно-Сахалинского федерального округа в забеге на 5 км.;

2018 – бронзовая медаль в первенстве Южно-Сахалинского федерального округа в спринте;

2019 – золотая медаль молодежного первенства мира в эстафете;

2020 – бронзовая награда в кубке Восточной Европы в спринте;

2021 – золотая медаль первенства мира среди юниоров в забеге на 5 км.;

2021 – серебряная награда чемпионата мира среди юниоров в эстафете.

2021 – золотая медаль Кубка мира в эстафете;

февраль 2022 г. главной наградой Степановой является золотая медаль Олимпийских игр [6].

В заключении следует что, фиксация состояния спортсмена и учет биоритмов, помогает нам – спортсменам и тренерам улучшить результаты профессиональной спортивной деятельности. Изучая психологические портреты воспитанников, можно знать, какую методику использовать на тренировках. Кому-то необходим лишний "пряник", а кому-то "кнут". Биоритмология помогает определить, в какой период спортсмен находится в высшей физической форме, а где эмоциональное состояние в минусовом сегменте. Знания о биоритмах обучающегося являются средствами, благодаря которым тренер может составлять план тренировок и правильно подобрать всю необходимую дозировку и методику обучения.

На Олимпийских играх со спортсменами работала научная группа сопровождения, которая установила, что спортсменка находилась на высоком уровне подготовленности и в наилучшем сочетании биологических ритмов.

Литература

1. Оранский И. Е. Природные лечебные факторы и биологические ритмы.: Издательство Медицина. 1988.

2. Кудрявцева Ж. Часы, которые всегда с тобой: о биологических часах человека // Спортивная жизнь России. – 2001. – N 8. – С. 32–

3. Агаджанян Н.А. Биоритмы, среда обитания, здоровье. / Н.А. Агаджанян, И.В. Радыш. — М.: РУДН, 2013. — 362 с

4. Биоритмы онлайн: Расчет 3-х биоритмов человека, таблица биоритмов на месяц. [Электронный ресурс] //URL:https://geocult.ru/bioritmyi-online-raschet. (дата обращения: 02.03.2022).

5. Первый тренер Вероники Степановой: Она всегда выбирает самый трудный участок — Российская газета. [Электронный ресурс] //URL: https://sportrg.ru/2022/02/13/reg-dfo/pervyj-trener-veroniki-stepanovoj-ona-vsegda-vybiraet-samyj-trudnyj-uchastok.html. (дата обращения: 02.03.2022).

6. Вероника Степанова (лыжница): биография и личная жизнь, карьера и успех, Инстаграм и фото. [Электронный ресурс] //URL: https://100biografiy.ru/sport/veronika-stepanova-lyzhnitsa. (дата обращения: 02.03.2022).

УДК 796.41

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТИРОВАНИЯ ВИНГЕЙТ ТЕСТА СПОРТСМЕНОК 19-20 ЛЕТ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА

Ибакаева А.А., студент магистратуры, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация. Одним из объективных методов для оценки выносливости спортсменок является Вингейт-тест (Wingate anaerobic test (WAnT)), разработанный в 70-х годах Ayalon и соавторами. Вингейт-тестирование применяется в современной практике подготовки спортсменок для получения объективных данных о способностях, а выявленные в результате теста показатели являются надежными индикаторами анаэробной мощности, важными в большинстве видов спорта. Несмотря на то что оценка выносливости может проводиться с использованием различных методов и протоколов тестирований, Вингейт-тест является наиболее распространенным и доступным видом тестирования.

*Ключевые слова***.** Акробатический рок-н-ролл, Вингейт тест, специальная выносливость.

Введение. Спортивная подготовка в акробатическом рок-н-ролле - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Система современной спортивной подготовки слагается из конкретных сторон, каждая из которых имеет свои специальные задачи: физической подготовки, технико-тактической, морально-волевой, психологической, соответствующих средств и методов решения этих задач, а также необходимого контроля [1,2].

Цель исследования. Определить показатели специальной выносливости с помощью тестирования Вингейт теста спортсменок 19-20 лет акробатического рок-н-ролла.

Методы и организация исследования. Тестирование заключается в выполнении на велоэргометре 30-секундного ускорения с максимальной интенсивностью, с преодолением сопротивления, рассчитанного в процентах от массы тела. В результате

определили максимальную и среднюю мощность, их величину относительно веса тела, процент падения мощности и устойчивость к утомлению.

Тест считается простым в исполнении, безопасным и надежным. Что касается испытательной нагрузки, то в случае велоэргометра одни исследователи используют нагрузку, составляющую 10 % от массы тела, другие - 7,5-9 % от массы тела, указывая на то, что для высококвалифицированных спортсменок предпочтительно использовать более высокую нагрузку.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным научно-методической литературы, доля анаэробного алактатного и анаэробного гликолитического метаболизма в Вингейт-тесте составляет 31,1 % и 50,3 % соответственно. Считается, что пиковая мощность (Peak power) отражает алактатные анаэробные процессы, обеспечивается главным образом за счет фосфагенной системы энергообеспечения.

Пиковая мощность отражает способность мышц к производству большого количества механической энергии за короткий период (т. е. речь идет о максимальной мышечной мощности), позволяет косвенно оценивать уровень подготовленности мышц атлета или количество миофибрилл в активных в данном тесте мышцах, иначе говоря, локальную мышечную работоспособность.

Средняя мощность (Average power) характеризует степень анэробного гликолиза в работающих мышцах и косвенно отражает уровень развития выносливости.

Также данный тест может отражать аэробную гликолитическую мощность, поскольку в случае высоких аэробных возможностей мышц они меньше закисляются, тем самым обеспечивают рост средней мощности в данном тесте за счет поддержания мощности до конца задания.

С физиологической точки зрения выносливость - это умение за короткое время рекрутировать максимально возможное количество необходимых для двигательного акта единиц и, что немаловажно, удерживать достигнутый уровень интенсивности максимально длительное время.

Таким образом, по мнению автора, предельная работа в течении 30 с характеризует алактатную и аэробную гликолитическую мощность активных в упражнении мышц, в данном случае ног.

Помимо этого, как правило, после теста (на третьей минуте восстановления) регистрируется изменения в динамике концентрации молочной кислоты как показатель гликолитической мощности.

Для получения более надежных результатов оценки анаэробной физической работоспособности, или, по-другому, способности выполнять работу взрывного характера, тест может проводиться с одновременной регистрацией показателей газоанализа, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и уровня лактата в крови. Последний показатель может исследоваться не только, как сказано выше, в восстановительном периоде, но и во время педалирования.

В таблице 1 представлены показатели спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, полученные при проведении Вингейт-теста.

Таблица 1 - Средние показатели в Вингейт-тесте

• Показатель	• Значение в покое	• Пиковое значение
• ЧСС	• 78,1 ± 0,66	• 175,2 ± 0,84
• МОД	• 14,2 ± 0,21	• 114,1 ± 1,65
• ЧД	• 16,7 ± 0,20	• 49,6 ± 0,74
• 0_2	• 482,3 ± 6,91	• 3174,0 ± 30,72
• co_2	• 402,1 ± 6,90	• 3730,6 ± 43,57
• La (уровень лактата)	• 1,7 ± 0,04	• 13,0 ± 0,14

Анализ научной литературы показал, что, хотя Вингейт-тест один из самых популярных и универсальных методов оценки выносливости спортсменок, нормативные таблицы значений для показателей, характеризующих уровень алактатной и гликолитической мощности мышц нижних конечностей, разработан не только для спортсменов игровых видов спорта, единоборств и велосипедистов, но для спортсменок в акробатическом рок-н-ролле.

Заключение. Проанализировав научно-методическую литературу, Вингейт-тест позволяет объективно оценить уровень выносливости спортсменок, а именно максимальную алактатную и гликолитическую мощность, время включения мышц в высокоинтенсивную работу.

Результаты Вингейт-теста, в том числе в динамике, могут использоваться тренерами или спортсменами в качестве показателей, позволяющих оценить эффективность физической подготовки.

Литература

1. Балунова, Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. – Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета им А.И. Герцена. – 2017. – №39. – С. 242-244.

2. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Издательство «Человек», 2015. – Текст : непосредственный.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ СОПРЯЖЕННЫМ МЕТОДОМ

Карташов О.А., студент магистратуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Нифонтов М.Ю., кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Петрикевич А.С., старший преподаватель, кафедры ТиМ футбола, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: В статье рассматриваются некоторые выдержки из содержания экспериментальной методики сопряжённого развития скоростных и координационных способностей юных футболистов. Представлен комплекс специальных физических, в том числе игровых, упражнений и подвижных игр.

Ключевые слова: сопряжённое развитие скоростных и координационных способностей, физические упражнения, юные футболисты.

Введение. Футбол – это спортивная игра с относительной универсализацией игроков, их умениями действовать одинаково эффективно на любом участке поля – как в обороне, так и в нападении [4].

Игровые действия футболистов с полным основанием можно отнести к одним из самых важных видов двигательной активности скоростной и координационной направленности. В футболе развитие указанных физических способностей имеет большое значение уже вюном возрасте [3]. При этом можно утверждать, что средствам и методам сопряжённого развития скоростных и координационных способностей в тренировке юных футболистов по-прежнему не всегда уделяется должного внимания [1].

Уместно предположить, что для повышения уровня развития скоростных и координационных способностей у юных футболистов необходимо подбирать такие физические упражнения, которые позволят сопряженно воздействовать на вестибулярный аппарат детей, при этом, выполняя в повторной работе различные виды ускорений [5].

Цель исследования: сопряжённое развитие скоростных и координационных способностей у футболистов 13–14 лет.

Для решения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить существующие методики развития скоростных и координационных способностей юных спортсменов.
2. Провести анализ анатомо-физиологических особенностей организма подростков, занимающихся футболом.
3. Разработать комплексы физических упражнений и игровых заданий в содержании экспериментальной методики сопряжённого развития скоростных и координационных способностей у юных футболистов.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе СШОР №1 Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербург в ходе подготовки юношей-футболистов к участию в соревнованиях первенства Санкт-Петербурга по футболу.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил разработать комплексы физических упражнений и игровых

заданий в содержании экспериментальной методики сопряжённого развития скоростных и координационных способностей для юных футболистов. Основными отличиями экспериментальной методики стали специально подобранные средства с применением комплексных методических подходов, которые позволяют одновременно и сопряжённо оказывать развивающий эффект на совершенствование основных физических способностей юных футболистов [2, 3].

Основные отличия нашей методики заключаются в том, что развитие сразу двух способностей имеет сопряжённый характер. Подбор средств, а в последствии комплексов должен иметь такие методические приёмы, которые в дальнейшем дадут определённый развивающий эффект на две эти способности футболистов.

Экспериментальная методика основывается на комплексном использовании упражнений сопряжённого развития скоростных и координационных способностей у футболистов 13–14 лет.

Рассмотрим упражнения, применяющиеся в экспериментальной методике:

1. Ускорение с заданием.

По сигналу, ускорение 20 м, обратно – бег с высоким подниманиембедра, преодолевая «леддер» (координационную лестницу). Ускорение вперёд выполняется в максимальном темпе, обратно – выбороптимально-непредельного темпа при выполнении бега.

2. Ускорения из различных исходных положений.

По первому сигналу игроки принимают исходное положение, указанное тренером, по второму сигналу – выполняют ускорение 15 м. Обратно – лёгкий бег.

3. Беговые упражнения «на фишках» с последующим ускорением.

Спортсмен выполняет беговое упражнение «на фишках», не касаясь их. После выполнения упражнения – рывок 10 м – беговое упражнение задаёт тренер (семенящий бег, бег змейкой, лицом, спиной;бег с высоким подниманием бедра, бег лицом, спиной, боком).

Также применялись подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие скоростных и координационных способностей с мячами и без мячей: игра «Снайперы», «Найди мяч», «Стенка», «Одно касание».

Перед началом проведения педагогического эксперимента и для проверки разработанной нами методики и её эффективности было проведено тестирование. Оно позволило определить исходный уровень скоростных и координационных способностей у футболистов в контрольной и экспериментальной группах. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – сравнение средне групповых показателей развития скоростных и координационных способностей у футболистов 13–14 лет в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента (n=20).

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа X ± m	Контрольная группа X ± m	t (2.23)	P
Ведение мяча с хода 10 м, сек	3,58 ± 0, 12	3,76 ± 0, 12	1,05	P >0,05
Бег на 30 метров, сек	4,18 ± 0, 08	4,31 ± 0,06	1,37	P>0,05
Бег-конверт, сек	4,20 ± 0,88	4,10 ± 0,88	0,69	P>0,05
Обводка 10 стоек	8,56 ± 0, 12	8,55 ±0,12	0,59	P>0,05
Бег 3×10 м, сек	6, 59 ± 0,13	6, 63± 0,10	0,24	P>0,05
Ускорение 16 м с изменением направления и полной остановкой на финишной черте, сек	3, 65 ± 0,04	3, 53 ± 0,06	1,64	P>0,05

Сравнивая средне-групповые показатели развития скоростных и координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах, на начало педагогического эксперимента получили среднюю ошибку разности меньше табличного значения, соответственно различия оказались недостоверными, так как группы однородны по своему составу.

На следующем этапе исследования в учебно-тренировочный процесс футболистов экспериментальной группы была внедрена методика сопряженного развития скоростных и координационных способностей, которая использовалась в тренировочной работе.

После завершения эксперимента для определения эффективности разработанной нами методики в обеих группах было проведено повторное тестирование, результаты которого занесены в таблицу 2.

Таблица 2 – сравнение средне-групповых показателей сопряжённого развития скоростных и координационных способностей у футболистов 13–14 лет в экспериментальной и контрольной группах в конце педагогического эксперимента (n=20).

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа X ± m	Контрольная группа X ± m	t (2,23)	P
Ведение мяча с хода, сек	3,24 ± 0,03	3,34 ± 0,04	2,46	P<0,05
Бег на 30 метров, сек	3,48 ± 0,13	4,03 ± 0,03	4,15	P<0,05
Бег-конверт, сек	4,24 ± 0,14	3, 95 ± 0,12	3,67	P<0,05
Обводка 10 стоек	7,68 ± 0,24	8,48 ± 0,03	3,34	P<0,05
Бег 3×10 м, сек	6,37 ± 0,14	6,24 ± 0,74	3,54	P<0,05
Ускорение 16 м с изменением направления и полной остановкой на финишной черте, сек	3,33 ± 0,04	3,26 ± 0,04	3, 44	P<0,05

При сравнении результатов исходного и итогового тестирования скоростных и координационных способностей юных футболистов экспериментальной группы прослеживается, что во всех тестах проявился прирост показателей.

В этих тестах различия показателей результатов между исходным и итоговым тестированием находятся на достоверном уровне (p<0,05).

Заключение. Таким образом, в ходе применения физических упражнений скоростной и координационной направленности, следует делать акцент на использовании метода сопряжённого развития указанных физических способностей. Развитие и совершенствование координациидвижений и скоростных способностей является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса юных футболистов.

Практические рекомендации экспериментальной методики сопряжённого развития скоростных и координационных способностей юных футболистов могут применяться в работе групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп специализированных футбольных секций и школ, а также в школьных секциях футбола с детьми разного возраста.

Литература

1.Аверьянов, И. В. Оценка уровня развития кинестетических координационных способностей у футболистов на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / И. В. Аверьянов, И. Ю. Горская, В. А. Блинов. Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 40 с.

2.Бебинов, С. Е. Влияние индивидуальных психофизиологических особенностей на формирование координационных способностей студентов вуза: методические указания для студентов и преподавателей / С.Е. Бебинов. – Омск: СибАДИ, 2009. – 22 с.

3.Золотарев, А. П. Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет / А. П. Золотарев // Теория и практика футбола. – М., 2007. – № 4. – 22 с.

4.Панин, И. Н. Русский футбол / И. Н. Панин // Советский спорт. – М., 2015. – № 52. – С. 107–108.

5.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва: Академия, 2012.

УДК 796.015

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО СПОРТСМЕНА-БИЛЬЯРДИСТА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Красюк К.А., студент магистратуры, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Никитин А.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой неолимпийских видов спорта, НГУ им. П. Ф Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: бильярд - вид спорта, требующий не только физических способностей (выносливость, координационные способности), но и интеллектуальных (концентрация внимания, зрительное восприятие и пространственный анализ, интеллектуальная лабильность и пр.). Успешность в бильярдном спорте зависит в том числе от способности спортсмена решать нестандартные двигательные и интеллектуальные задачи в проблемных игровых и соревновательных ситуациях. Авторы рассматривают на основе анализа литературы двигательное творчество в бильярдном спорте как важный элемент подготовки спортсмена.

Ключевые слова: бильярдный спорт, подготовка спортсмена, тренировочный процесс, двигательное творчество.

Двигательное творчество редко является объектом и предметом исследований. М. В. Пружинина соавт. предлагает следующие критерии: использование предмета (в гимнастике), сложность комбинации, техника и скорость выполнения упражнения, оригинальность выполнения упражнения, самостоятельность в разработке комбинации. Двигательные действия не как совокупность моторных актов, а как творческие формы “преодоления пространства” рассматривал Н. А. Бернштейн. Ловкость, по словам Н. А. Бернштейна, является особым вариантом физических качеств - двигательной находчивостью. Именно после Н. А. Бернштейна свойства двигательных действий стали предметом изучения в работах других ученых (Б.Г. Ананьев, С.Г. Геллерштейн, Ф.

Клике, Я.М. Коц, Х.Х. Гросс, В.П. Зинченко, В.С. Дмитриев, и др.). Двигательный акт сам по себе является “повторением без повторения”, так как каждый раз реализуется на основе опыта движений и с учетом реальной ситуации, в которой он протекает.

Т. А. Можарова показывает, что для характеристики творчества в двигательной деятельности используются смежные понятия, в которые разные авторы вкладывают различное содержание: двигательное творчество, двигательное воображение (В. Т. Кудрявцев, Е. А. Сагайдачная, В. Н. Шебеко), двигательная находчивость (Н. А. Бернштейн), двигательная импровизация, творческая двигательная активность, двигательная креативность (Е. А. Сагайдачная, Т. С. Яковлева), обогащение двигательной активности в самостоятельной творческой игре (Е. А. Зайченко), творческая самореализация в движении (С. Н. Мухина), двигательная творческая экспрессия (В. Н. Шебеко). Некоторые исследователи придают двигательному творчеству характер совершенствования движений (Л. М. Коровина, Н. В. Потехина, Э. Я. Степаненкова). Двигательное творчество у других исследователей понимается как “процесс, имеющий определенную специфику и приводящий к привнесению в телесное движение нечто нового” (М. В. Пружинина соавт.), а креативность является внутренним (личностным) ресурсом. В двигательном творчестве преобразуются двигательные нормы, знания, составляющие набор социальных ценностей и представлений о телесных движениях (там же). Двигательные действия социально и культуроспецифичны, в спорте универсализируются, но все равно перерабатываются на личностном уровне (С. Дмитриев). Двигательное творчество особенно важно в дошкольный период детства, когда формируются исследовательско-поисковые стратегии мышления и воображение (В. Н. Шебеко), но также в ситуации начального обучения в спорте независимо от возраста обучающихся. Основой формирования двигательного творчества является проблемная ситуация, в ходе решения которой обучающиеся конструируют новые «моторные поля». Игровое разрешение двигательных задач – это овладение «моторными полями», обширными корковыми зонами управления движениями (Н.А. Бернштейн). В данном случае двигательное творчество совпадает с представлениями о творчестве в целом. Для решения проблемных задач необходимо иметь представления о способах разрешения проблемы, опыт выполнения движений, а также иметь достаточно высокий уровень развития воображения и анализа, чтобы реконструировать имеющиеся способы под данную конкретную ситуацию. Следовательно, в формировании двигательного творчества необходимо сочетать этап обучения базовым двигательным действиям

(технике), этап обучения базовым ментальным (умственным) действиям (тактике и стратегии), этап решения задач в проблемных ситуациях с опорой на опыт и помощь тренера, этап самостоятельного конструирования решения проблемной ситуации с опорой на двигательный и интеллектуальный опыт, освоенные способы выполнения движений и прогноз ситуации. В данном случае сама игровая деятельность в спорте и физической культуре позволяет включить эмоциональные механизмы повышения мотивации, актуализации интеллектуальных функций воображения и памяти (в первую очередь двигательной). Таким образом, можно согласиться с Т. А. Можаровой, которая к основным структурным компонентам творчески реализуемой двигательной деятельности относит мотивационно-целевой компонент (естественная биологическая потребность в движении, потребность в двигательном творчестве; интерес и склонности к двигательной деятельности и активной творческой деятельности; эмоции (эмоциональный настрой, эмоциональное отношение к процессу и результату двигательной деятельности); мотивационная установка (определяющая направленность и характер действий) как готовность включаться в творческую двигательную деятельность при обнаружении благоприятных условий для этого), креативно-деятельностный компонент (двигательный и творческий двигательный опыт, творческое воображение, субъектная позиция), коммуникативный компонент, оценочно-рефлексивный компонент. В некоторых видах спорта имеющееся двигательное умение не дает гарантии успеха, и лишь творческая переработка опыта для решения возникающей двигательной задачи позволяет, создав новое движение, решить ее. В этом случае обучение двигательному действию не может обеспечить формирование данного умения. Для появления нового действия сам спортсмен должен понимать закономерности двигательного акта и тактико-технических характеристик избранного вида спорта.

Таким образом, под двигательным творчеством можно понимать процесс создания нового движения, необходимого для нестандартного (и этим более эффективного) решения проблемной ситуации. В данный процесс по определению включены и двигательные, и интеллектуальные навыки и свойства человека.

Бильярд как вид спорта сочетает в себе с одной стороны низкий уровень требований к физической подготовленности игрока, с другой - высокий уровень требований к координационным способностям, глазомеру, умственной и физической выносливости (О. В. Иванова). В бильярде важно не только технически правильно

выполнить движение (удар кием по шару), но и тактически грамотно строить и прогнозировать игру. «Особый акцент делается на изучении тактической подготовки бильярдистов, так как она зачастую определяет результат выступления игрока, развитие умений самостоятельно находить правильные тактические решения в условиях психологической напряженности соревновательной борьбы» [4, с. 73]. Тактические умения базируются на практическом опыте игры, уровне сформированности тактического мышления как особого вида анализа и прогнозирования, способности оперативно воспринимать, анализировать и обрабатывать информацию, предвосхищать решения и действия соперника, кроме того, быстро находить несколько возможных решений для достижения результата (В. Г. Алабин). О. В. Иванова и Е. В. Мельник отмечают креативность и интеллектуальную лабильность среди важных психических и психомоторных качеств, определяющих успешность в бильярдном спорте. По данным их исследования, “у спортсменов с высоким уровнем интеллектуальной лабильности имеются способности к качественному и адекватному реагированию на изменение обстоятельств, приобретению новых и полезных навыков, а также принятию нестандартных решений” [4, с. 69]. Уникальность бильярда в становлении и развитии интеллектуальных и личностных качеств у студентов вузов отмечает и А. В. Титовский. О. В. Мамонова в своем исследовании показывает отношение студентов (в том числе с ослабленным здоровьем) к бильярдному спорту, в частности, они отметили, что бильярд активизирует интеллектуальными способности. Быстрое изменение игровой позиции на столе, необходимость прогнозирования хода соперника роднит бильярд с шахматами, но при сходной насыщенности интеллектуальными операциями, творческим, креативным компонентом мышления в бильярдном спорте (как в шахматах) дополнительным фактором является двигательный навык, координационные способности, то есть не только интеллектуальное, но и двигательное творчество как способность перерабатывать собственный двигательный и интеллектуальный опыт освоения игровой (спортивной) деятельности.

С учетом проведенного выше анализа можно говорить о важности творческого компонента в формировании тактико-технических навыков спортсменов-бильярдистов высокого уровня подготовки.

Литература

1. Алабин, В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 3. - С. 43-46.

2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / под ред. В.П. Зинченко. - М.: МСПИ, 2004.

3. Дмитриев, С. Двигательное действие спортсмена как объект социокультурных исследований // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 454-456.

4. Иванова, О. В. Психические и психомоторные качества в структуре тактической подготовленности начинающих бильярдистов / О. В. Иванова, Е. В. Мельник // Вестник спортивной науки. - 2021. - №2 с. 66-71

5. Мамонова, О. В. Бильярд как активизация физического самовоспитания у студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Ученые записки НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - 2018. - №4 (158). - С. 206-210

6. Можарова, Т. А. Критерии оценки развития творчески направленной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста / Т. А. Можарова // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. семинара, Барановичи, 24-25 марта 2016 г. / Барановичский гос. ун-т ; редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), Н. Г. Дубешко (отв. ред) [и др.]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2016. – 271 с. - С. 173-177

7. Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Хармац Ю.В. Формирование двигательного творчества обучающихся 10 классов на уроках физической культуры средствами гимнастики // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 No3, https://mir-nauki.com/PDF/87PDMN318.pdf (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

8. Титовский, А. В. Технология «бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья / А. В. Титовский, Д. В. Выприков, И. Н. Моторин // Ярославский педагогический вестник. - 2017. - №3. - С. 33-36

9. Шебеко, В. Н. Педагогическая технология развития творчества дошкольников в двигательной деятельности / В. Н. Шебеко. - БГПУ : Современные технологии дошкольного образования [Электронный ресурс] - режим доступа http://elib.bspu.by/handle/doc/749 (дата обращения 10.03.2022)

УДК 796.015

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ШАШЕЧНОГО СПОРТА

Крискевич М.В., студент магистратуры, НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Никитин А.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой неолимпийских видов спорта, НГУ им. П. Ф Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация: современная спортивная наука исследует не только педагогические и психологические аспекты спортивной подготовки. Значительное место стали занимать исследования, посвященные включению цифровых технологий в образовательное пространство тренировочного процесса. На основе анализа литературы авторы изучают данные последних исследований в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: исследования, спорт, шашки, цифровизация образования.

Современное состояние науки о спорте характеризуется расширением спектра изучаемых объектов. Баранов В. Н. И Шустин Б. Н. отмечают, что диссертационные исследования в области физической культуры и спорта, будучи сначала преимущественно педагогическими, сегодня сегодня изучают биологические, экономические, физиологические, философские, правовые, информационные и технологические проблемы в разных видах спорта. В целом заметно расширение изучаемых видов спорта, в том числе появляются диссертации, посвященные неолимпийским видам спорта, интеллектуальным играм (шашки, шахматы). В целом за последние 25 лет отмечается резкий рост исследований в области физической культуры и спорта. Можно выделить следующие направления исследований: физическое воспитание и массовый спорт, спорт высших достижений и подготовка спортивного резерва, организация и управление физической культурой и спортом, подготовка и повышение квалификации физкультурно-спортивных кадров. Первое направление представлено преимущественно диссертациями, посвященными развитию физического воспитания школьников, почти в два раза меньше диссертаций по этой проблеме изучает состояние вопроса у студентов и взрослых, чрезвычайно мало исследований посвящено детям дошкольного возраста. Среди работ, посвященных школьному возрасту,

значительную часть составляют исследования влияния интеллектуальных игр (в частности, шашек) на творческие и умственные способности, воображение, успеваемость в области математики и других предметов. Появились исследования использования шашек в работе с дошкольниками, анализируются как возможности обучения детей 4-7 лет шашечной игре, так и проблемы организации и проведения соревнований среди дошкольников.

Вырос интерес к адаптивной физической культуре и спорту: в 1,3 раза больше диссертаций по вопросам АФК и АС у детей дошкольного возраста, в 1,8 раз - у школьников, появились работы, посвященные студенческому адаптивному спорту и адаптивной физической культуре. Шашки здесь не стали исключением, в первую очередь исследователи выбирают такие категории как дети с нарушениями речи, иногда - слуха, есть единичные работы по обучению детей с нарушениями зрения. Остальные категории детей с ограниченными возможностями здоровья остаются неохваченными исследованиями.

Отдельным вопросом для изучения является психологическая подготовка и сопровождение спортсменов в интеллектуальных видах спорта. Авторы отмечают, что на данном этапе развития науки подобных исследований еще чрезвычайно мало, хотя для интеллектуальных игр ведущим является когнитивная деятельность. При подготовке к соревнованиям, тренировке психологический фактор является в данном случае ведущим. Немногочисленные исследования по данному вопросу изучают динамику психических процессов при игре в шашки,влияние психологических факторов на эффективность подготовки и успешность в соревновательной деятельности в интеллектуальных играх.

Некоторые исследования предлагают повысить качество спортивной подготовки шашистов путем внедрения современных и инновационных методов в тренировочный процесс, в том числе информационных.

Современная цифровая трансформация требует от физической культуры и спорта изменений общепедагогических и организационных подходов к исследованиям. Появляются статьи и диссертации, посвященные информатизации и цифровизации спортивной подготовки. Так, отдельные исследования посвящены использованию цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) как средств повышения эффективнсти

обучения и отбора шашистов в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Авторами предлагается контрольно-обучающая программа по определению коэффициента комбинационного зрения, анализируется результат применения данного ресурса в обучении детей, делается вывод об эффективности использования данных технологий в изучаемом контексте.

Таким образом, можно выделить несколько основных направлений научных исследований в шашечном спорте в последнее время:

1. исследования, посвященные анализу и подбору эффективных методов и средств повышения уровня квалификации шашистов, влияния интеллектуальных игр на психические процессы и общую успешность спортсмена (в том числе школьную успеваемость),
2. исследования, посвященные психологическому компоненту тренировочного процесса и соревновательной деятельности,
3. исследования, посвященные информатизации и цифровизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности в шашечном спорте,
4. исследования возможностей шашечного спорта в системе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Литература

1. Ананич, И. Г. Современные методики повышения уровня квалификации шашистов / Ананич И. Г., Захарова В. С. // Педагогика и образование: новые методы и технологии: сб. научных трудов по материалам I Междунар. науч.-практ. конф., 28 февраля 2017г. Уфа, 2017. С. 113-120
2. Аникеев, Ю. В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Аникеев Ю. В. // Pedagogics, psychology, medical-bioilogical problems of phisical training and sports. 2009. С. 3-6
3. Баранов, В. Н. Сравнительный анализ развития диссертационных исследований в сфере физической культуры и спорта за 1935-2015 г (СССР и РФ) / Баранов В. Н., Шустин Б. Н. // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт. 4/2015. С. 3-10
4. Габышева, Д. Д. Влияние шашек на математику и успеваемость // Старт в науке. 2019. №2. С. 87-93

5. Дьякова, Л. В. Из опыта работы по обучению детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи игре в шашки / Дьякова Д. Д. // Проблемы педагогики. 2016. №10 (21). М. : ООО “Олимп”

6. Козачкова, А. Л. Учимся играть в шашки // Сборник материалов Ежегодной научно-практической конференции “Воспитание и обучение детей дошкольного возраста. 2015. М.: Мозаика-синтез. Т. 1

7. Кычкина, А. И. Развитие творчества и воображения у школьников 11-14 лет при игре в шашки. - Автореф. … дисс. канд. пед. наук. М., 2005

8. Кычкина, А. И. Система занятий шашками в целостном учебно-воспитательном процессе / Кычкина А. И. // Педагогические науки. №2. М.: Компания “Спутник +”, 2004. С. 91-92

9. Петров, П. К. Информатизация физкультурного образования: опыт и проблемы // Теория и практика физической культуры. 2012. №1. С. 6-8

10. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 4-е изд. Стер. М.: Издательский центре “Академия”, 2014. - 288с.

11. Петров, П. К. Цифровые информационные технологии в отборе и подготовке юных шашистов / Петров П. К. Торохова С. В. // Вестник Удмуртского университета. Серия философия, психология, педагогика. 2020. Т. 30. вып.1 С. 69-75

12. Скаржинская, Е. Н. Организационно-педагогические аспекты развития творческих способностей интеллектуальными видами спорта. Автореф….дисс. канд. пед. наук. Малаховка, 2005

13. Скаржинская, Е. Н. Спортивная педагогика в информационном обществе / Скаржинская Е. Н., Новоселова М. А., Борисов А. Д. // Теория и методика физической культуры. №6. 2013. С. 51-54

УДК 796.077.2

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ: СУЩНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ ВИДА СПОРТА

Лобастова М.В., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Енченко И.В., кандидат экономических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация: авторами исследования рассматриваются вопросы развития любительского спорта в целом и любительской художественной гимнастики в частности. В статье определен понятийный аппарат любительского спорта, выявлены ключевые отличия любительского спорта, приводятся данные по формам занятий любительской художественной гимнастикой, числу клубов любительской художественной гимнастики, турниров для спортсменов-любителей в данном виде спорта, а также сформулированы проблемы, с которыми сталкиваются организации, реализующие тренировочный процесс в любительской художественной гимнастике.

Ключевые слова: любительский спорт, художественная гимнастика, физическая культура, спортсмены-любители.

Введение. Авторами данного исследования было изучено такое явление в сфере физической культуры и спорта, как любительский спорт для взрослого населения. Исследование проводилось на основе любительской художественной гимнастики для взрослых.

Актуальность исследования объясняется крайней важностью занятий физической культурой и спортом, необходимостью развития массового спорта, привлечения населения к новым видам физической активности и предоставления населению новых возможностей относительно занятий спортом (в частности, любительская художественная гимнастика дает возможность заниматься тем, кто по тем или иным причинам не смог заниматься в детстве, является отличной альтернативой привычным занятиям в спортивных секциях и фитнес клубах. Благодаря занятиям данным видом

спорта у людей появляется возможность реализовать свои потребности не только в физической активности, но и в достижении спортивных результатов).

Цель исследования: провести комплексное исследование развития такого вида спорта как любительская художественная гимнастика, ее текущее состояние, выявить ее ключевые отличия, проблемы, перспективы развития.

Методы исследования: анализ литературных источников по понятийному аппарату, анализ текущего состояния развития любительской художественной гимнастики как вида спорта, наблюдение за развитием конкретного клуба по любительской художественной гимнастики и за тренировочным процессом в нем.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние годы любительский спорт стал приобретать все большую популярность, так как люди, занимающиеся физической культурой и спортом, хотят не только улучшать здоровье, но и участвовать в соревнованиях и достигать определенных результатов в данной области.

На сегодняшний день нет четкого понимания, чем является любительский спорт и в чем его ключевое отличие от массового и профессионального спорта. По нашему мнению, массовый спорт нацелен на оздоровление, повышение уровня физических качеств организма, повышение физической активности. В то время как любительский спорт, как и профессиональный, нацелен на достижение спортивных результатов.

Обратимся к нормативно-правовой базе. В Федеральном законе ФЗ №80 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 года понятие «любительский спорт» существовало. Так, в данном законе было указано, что любительский спорт – это «многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта» [1].

В Федеральном законе №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года понятие «любительский спорт» было заменено на «массовый спорт». Данное понятие трактовалось таким образом: массовый спорт – это «часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях» [2].

Таким образом, мы видим, что любительский спорт подразумевает занятия конкретным видом спорта и достижение спортивных результатов. Следует отметить, что тренировки в любительской спортивной секции проходят под руководством тренеров-

профессионалов, имеющих тренерское образование, по установленной методике. Понятие «массовый спорт» более многогранно, оно включает в себя и людей, занимающихся самостоятельно: дома, на улице или в спортивных залах.

Помимо сравнения «любительского спорта» с «массовым спортом» существует сравнение данного понятия с термином «профессиональный спорт». Дискуссии о разграничении понятий любительского и профессионального спорта идут больше 100 лет. Еще П. де Кубертен говорил о необходимости разграничения данных категорий. В 1894 году в Париже на Международном конгрессе по изучению и распространению любительских принципов был поставлен вопрос «Любительство и профессионализм» [3].

Сравнительно недавно, около 10 лет назад, в России началось развитие такого направления любительского спорта для взрослого населения как художественная гимнастика. В настоящее время в научной литературе нет исследований, посвященных любительской художественной гимнастике. Данное направление мало изучено, и, несомненно, для дальнейшего развития требуется серьезный анализ и разработка методологических подходов для взрослого контингента.

Первые любительские клубы по художественной гимнастике начали появляться в России в 2012 году. В настоящее время любительская художественная гимнастика реализуется в следующих формах: отдельные спортивные клубы для спортсменов-любителей, группы в спортивных клубах, подростково-молодежные клубы, секции при университетах и колледжах, индивидуальные занятия с тренерами, самостоятельные занятия (в данном случае речь идет о спортсменах, имеющих спортивный разряд или звание, а также тренерский опыт. Новички-любители, занимающиеся самостоятельно с нулевого уровня, не принимают участие в соревнованиях).

Рассмотрим число спортивных организаций, реализующих занятия по любительской художественной гимнастике, включая клубы, предлагающие данный вид спорта как одно из направлений своей деятельности. Данные были взяты из протоколов турниров по любительской художественной гимнастике и официальных сайтов спортивных организаций.

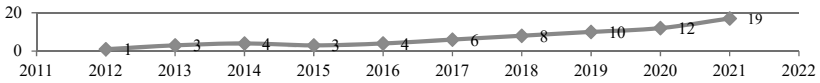


Рисунок 1 – Число клубов по любительской художественной гимнастике в Санкт-Петербурге с 2012 по 2021 г.

Как можно видеть, с 2012 года число организаций, предлагающих занятия по любительской художественной гимнастике возросло с 1 до 19. Особую популярность данное направление приобрело среди подростков – спортивные клубы все чаще готовят и выставляют на соревнования девочек от 12 до 16 лет, которые пришли в спорт поздно или занимаются в оздоровительных группах.

Были выделены отличия любительских клубов по художественной гимнастике от организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Невозможность на данный момент получить спортивный разряд. На сегодняшний день ЕВСК установлены возрастные ограничения по получению спортивных разрядов, поэтому даже при условии усиленной каждодневной подготовки (что на данный момент может встречаться среди заинтересованных спортсменок) и освоения всего необходимого набора элементов у гимнасток-любителей в силу возраста нет возможности вступить в федерацию, выполнить спортивный разряд. Необходимо также отметить, что на данный момент существуют виды спорта, где начинающим во взрослом возрасте спортсменам возможно получить разряд. Примерами являются фигурное катание и парусный спорт.

2. Необязательность участия в соревнованиях. Клубы, предлагающие любительскую художественную гимнастику, не предъявляют строгих требований к участию спортсменок в соревнованиях: «выход на ковер» не является обязательным условием тренировочного процесса и осуществляется только по личному желанию спортсменок. Однако, как показывает практика многолетнего наблюдения за работой любительского клуба, около 95% всех занимающихся рано или поздно изъявляют желание принять участие в соревнованиях или приходят на тренировки уже непосредственно имея такую цель.

3. Отсутствие требований по посещаемости тренировок. Как правило, перед занимающимися клубов не ставится цель построить какое-либо будущее, связанное со спортом, большинство спортсменок уже имеют профессию и занимаются в свободное от профессиональной деятельности время и, следовательно, сами выбирают удобные для себя тренировочные дни. Однако важно уточнить, что желание спортсменок выступать на соревнованиях накладывает на них определенную ответственность в виду необходимости регулярного посещения занятий. Спортсменки, посещающие занятия нерегулярно, следовательно, не имеющие возможности полноценно отработать соревновательную программу, не допускаются тренерами на соревнования.

Примером организации, осуществляющей подготовку гимнасток-любителей, является студия художественной гимнастики для взрослых «Грааль», которая является основоположником любительской художественной гимнастики. Возраст занимающихся в студии спортсменок составляет от 13 до 38 лет. Самой многочисленными возрастными категориями являются спортсменки-любители возраста от 22 до 28 лет и от 30 до 38 лет, что может быть связано с тем, что примерно с 22 лет человек начинает заниматься трудовой деятельностью, тем самым получая возможность оплачивать занятия. Кроме того, он становится более организованным и сознательным, что помогает ему выделить в распорядке дня время для тренировок.

В большинстве своем спортсменки приходят в любительскую художественную гимнастику с предшествующей подготовкой в том или ином виде спорта или иной физической активности. В основном это смежные с художественной гимнастикой виды спорта, а также танцы. Однако есть и любители начинающие заниматься спортом и во взрослом возрасте, хотя таких значительно меньше, так как новичкам взрослого возраста в спорте труднее всего выработать в себе привычку к регулярному посещению занятий, преодолению себя и к выступлениям на публику.

Заключение. Подводя итог, можно выделить ключевые проблемы любительской художественной гимнастики, существующие в данный момент.

1. Небольшое количество организаций, предлагающих любительскую художественную гимнастику. На данный момент любительская художественная гимнастика еще недостаточно популяризована и развивается в основном только в крупных городах России: Москва, Санкт-Петербург. Как результат, например, турниры по любительской художественной гимнастике проводятся всего несколько раз в год, количество участников на которых значительно уступает количеству на клубных турнирах для младших разрядов, что приводит к дополнительным трудностям для организаторов, в особенности финансовым, из-за чего проведение данных турниров может каждый раз ставиться под сомнение. Для получения соревновательного опыта гимнастки-любители часто заявляются на клубные турниры и выступают в рамках отдельной любительской категории, тем самым рассказывая о себе и своем направлении. Однако они могут сталкиваться с недопониманием со стороны судей и тренеров, в особенности, когда речь идет о судействе (правила судейства в любительской

гимнастике ориентируются на действующие правила по художественной гимнастике, однако на любительских турнирах судьи могут принимать решения о поправках в силу особенности подготовки гимнасток-любителей, в особенности новичков. На клубных соревнованиях данных поправок не предусмотрено).

2. Относительно небольшая наполняемость групп в секциях и как следствие проблемы с получением дохода для руководителей. На данный момент о проведении тренировок по любительской художественной гимнастики информирована довольно небольшая доля населения. Также, как уже было сказано выше, многие потенциальные новички испытывают страх и не решаются посещать занятия в связи с недостатком информации о методах осуществления тренировочного процесса. Как результат, многие открывающиеся клубы не выдерживают конкуренции в борьбе с другими студиями для взрослых, так как данное направление еще довольно непривычно для аудитории.

3. Проблемы с созданием условий для организации тренировочного процесса: отсутствие залов с высокими потолками и стандартной площадкой. Многие спортивные секции вынуждены заниматься в помещениях, несоответствующих требованиям вида спорта, и гимнастки-любители не являются исключением. Даже в больших городах ощущается острая нехватка залов, а также их труднодоступность (удаленность от общественного транспорта) и дороговизна. Проведение тренировок в маленьких по площади залах оказывает значительное влияние на уровень подготовки выступающих гимнасток, что особенно проявляется на соревнованиях: низкие броски предмета, неправильно выученная техника выполнения высоких бросков из-за постоянной боязни отбить предмет о потолок, отсутствие движения по площадке, за что гимнастка получает сбавку, дезориентация на большой площадке и т.д. В ходе многолетнего наблюдения за тренировочным процессом гимнасток-любителей в студии «Грааль» было выявлено, что гимнастки-новички последних лет, пришедшие на тренировки сразу в большой зал (который появился в студии в 2020 году), значительно быстрее осваивают технику выполнения высоких бросков, чем те гимнастки, которые начинали заниматься в маленьких залах и которые до сих пор испытывают трудности, так как вынуждены переучиваться. Также факт отсутствия большого зала может привести к оттоку такой группы занимающихся, как бывшие профессиональные гимнастки, которые зачастую не видят смысла в таких тренировках.

4. Часто встречающееся отсутствие у руководителей организаций понимания четких целей существования любительской художественной гимнастики.

Так как любительская художественная гимнастика является совершенно новым направлением спортивной деятельности, еще далеко не все руководители и тренеры понимают ее сущность и цели и задачи, которые стоят перед ними при осуществлении тренировочного процесса. Действительно, в студиях немало тех учеников, которые занимаются только для укрепления здоровья и разнообразного времяпрепровождения. Наличие в студиях таких учеников только поощряется. Однако следует подчеркнуть, что любительскую художественную гимнастику необходимо развивать прежде всего, как вид спорта, который предполагает, хотя и по добровольному желанию учеников, но участие в соревнованиях и других мероприятиях. Как показывает практика десятилетней работы, большинство занимающихся приходят на тренировки с целью достижения определенных результатов. Изучение элементов художественной гимнастики и в особенности предмета оказывается для многих бесперспективным, если в дальнейшем не представляется возможности применить полученные знания и умения на практике. Более того, есть ученики, которые считают, что для поддержания хорошей физической формы художественная гимнастика является слишком сложным видом деятельности, и выбирают для себя что-то более знакомое и привычное (например, стретчинг). Выступления на публику добавляют же тренировочному процессу эмоциональную насыщенность и мотивируют занимающихся на достижения. Перечисленные особенности необходимо знать тренерам, которые планируют открытие клуба по любительской художественной гимнастике.

По нашему мнению, необходимо максимально популяризировать любительскую художественную гимнастику и привлекать новых занимающихся. Реализовать это предполагается посредством участия в соревнованиях и различного рода спортивных мероприятиях. Важно информировать целевую аудиторию о данном виде спорта. Несомненно, важно совершенствовать тренировочные условия, а также материально-техническую базу. Проведение тренировок в залах, которые соответствуют требованиям художественной гимнастики не только привлечет новых занимающихся, но и повысит лояльность уже имеющихся.

Благодаря развитию любительской художественной гимнастики могут улучшиться показатели развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в целом и в Санкт-Петербурге в частности. Любительский спорт не только улучшает физическую форму, но и позволяет спортсменам принимать участие в соревнованиях, что делает его эмоционально насыщенным. Это отличная альтернатива

привычным услугам фитнес-клубов и возможность реализовать себя в данном виде спорта.

Кроме того, благодаря развитию любительского спорта в целом и любительской художественной гимнастики в частности, повысится доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом.

Литература

1. Федеральный закон от 29.04.1999 г. N 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»// Консультант Плюс. – URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930/

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. 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)// Консультант Плюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/

3. Починкин, А.В., Противостояние любительского и профессионального спорта в олимпийском движении: историко-теоретический анализ // Теория и практика физической культуры. 2005. №11. С. 25-42

4. Лобастова, М. В. Развитие художественной гимнастики для взрослых в Санкт-Петербурге // Лобастова М.В., Енченко И.В.// X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. –С. 346-348

УДК 796.4

АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ БАЗЫ ТРУДНОСТИ ПРЕДМЕТА В УПРАЖНЕНИИ С МЯЧОМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Маловичко А.А., студент, Поволжский государственный Университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный Университет спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация. В художественной гимнастике одним из сложнейших в освоении технических компонентов является мяч. Оценка всегда зависит от сложности и исполнения элементов программы. Правилами диктуются стоимости элементов, как тела, так и предмета, поэтому, чем сложнее в исполнении элемент, тем выше гимнастка может получить оценку. Итоговая оценка у взрослых гимнасток в основном зависит от технической сложности предмета именно поэтому в своем наблюдении мы взяли за основу анализ трудности предмета (DA) в упражнении с мячом. Так как трудности предмета (DA) в правилах ограничены, мы выявили самую дорогостоящую используемую базу на трудностях с предметом мяч, это базой является перекат.

Ключевые слова: мяч, художественная гимнастика, перекаты, трудность предмета.

Введение. Программа индивидуального упражнения довольно насыщенная, помимо выполняемых технических элементов телом DB, танцевальных дорожек, волн и динамических вращений (R), в упражнении с предметом присутствуют технические элементы с предметом DA. В правилах по виду спорта художественная гимнастика 2022-2024г. прописываются максимальные показатели выше перечисленных составляющих упражнения. Мы рассмотрим показатели для самых взрослых гимнасток в упражнении с предметом. Трудность тела DB max 9, волны min 2 больших, динамических вращений (R) max 5, танцевальные дорожки (S) min 2, трудность с предметом max 20 DA. Выполняя все обязательные перечисленные составляющие упражнения, не все гимнастки могут позволить себе набрать 20 DA в своем упражнении, конечно, это связано со скоростью и мастерством владения предмета. Оценка трудности предмета так же зависит от сложности выполняемой базы, чем сложнее база, тем выше оценка за нее. В правилах прописывается таблица баз и критериев выполнения для каждого предмета.

Самая высокая база в мяче - это перекат, за безошибочное исполнение с соблюдением всех критериев гимнастка наберет за один перекат 0,4 бала. Так же такую оценку можно набрать за ловлю в одну руку с соблюдением всех критериев, но бросок должен обязательно быть высоким и составлять 2 роста гимнастки, только тогда стоимость будет 0,4 бала. Но учитывая необходимый набор элементов программы, это будет занимать много времени, и гимнастка будет терять драгоценные секунды упражнения. В отличие от отбива, который занимает намного меньше времени, но и стоит соответственно меньше 0,2 балла с соблюдением критериев в исполнении.

Именно поэтому сейчас очень ценятся перекаты в упражнении с мячом, но сложность в исполнении всегда оставляет за собой право на ошибку, именно по этой причине в прошлом олимпийском цикле, где в правилах количество DA было не ограничено, гимнастки набирали оценку более легкими и быстрыми в исполнении DA. На сегодняшний момент потеря предмета оценивается большими сбавками, такими как: 0,5 потеря предмета рядом с собой, 0,7 потеря с двумя шагами за предметом, 1 бал потеря за более 2 шагов за предметом. Это диктует нам, что если гимнастка хочет набирать высокую оценку помимо виртуозности и скорости в исполнении она должна демонстрировать качество выполняемых элементов.

Цель исследования - выявить на основе анализа трудности предмета самую используемую базу DA в упражнении с мячом.

Методы и организация исследования. анализ соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления наиболее использованной базы предмета на сегодняшний момент в технических трудностях с предметом в упражнении мяч нами были рассмотрены результаты Кубка России по художественной гимнастике, проходивший с 17-21.12.2021г. в городе Москва в индивидуальном многоборье. Наблюдение основывалось на показателях соревновательной деятельности лучших 8 гимнасток по итоговому протоколу Кубка России, которое включало в себя анализ количественных показателей технических элементов с предметом (DA) в упражнении с мячом, и количество выполняемых перекатов DA из общего количества DA.

Таблица 1 - Результаты анализа содержания технических элементов (DA) в упражнении с мячом.

№	Ф.И.О.	Трудности предмета DA (кол-во)	Перекат (кол-во)
1.	Анастасия Симакова	19	16
2.	Александра Скубова	16	8
3.	Ирина Анненкова	16	12
4.	Анна Соколова	18	11
5.	Алина Протасова	18	15
6.	Алина Перфильева	17	11
7.	Екатерина Пантелеева	16	11
8.	Арина Ткачук	12	9

В таблице мы можем наблюдать анализ количества технической трудности DA в упражнении с мячом исполняемые гимнастками. Как мы можем заметить, ни одна из

гимнасток не достигла максимального допустимого уровня DA в количестве 20 (таблица 1). Наиболее высокое количество показала гимнастка занявшее первое место Анастасия Симакова 19 DA (таблица 1). Отталкиваясь от этого, мы можем сделать вывод, что большее количество выполняемых DA в упражнении дает преимущество в итоговой оценке гимнасток.

Так же в таблице прописывается количество выполняемого технического элемента перекат из общего количества DA в упражнении (таблица 1). Мы можем наблюдать, что перекат является в исполнении более востребованной базой, а именно больше половины выполняемых гимнастками трудностями предмета в упражнении с мячом. Перекат как мы описывали ранее, представляет собой самую дорогую базу в мяче и именно это позволяет гимнасткам набирать высокую оценку на соревнованиях. Мы так же можем заметить, что у Анастасии Симаковой, у единственной из сильнейших 8 гимнасток по итоговому протоколу Кубка России количество перекатов программе достигает 16 (таблица 1), это составляет 6,4 балла от общей оценки, что позволяет ей оторваться от своих соперниц и занимать высшую ступень пьедестала.

Заключение. Основываясь на анализ, мы можем говорить о том, что наиболее используемой базой в упражнении с мячом по новым правилам является перекат. Помимо того что в исполнении он занимает не большое количество времени, он приносит гимнасткам высокую оценку при безошибочном исполнении с соблюдениями всех критериев, и помогает подняться на более высокую ступень в итоговом рейтинге соревнований. Так же результат соревнований зависит от количества используемых DA, чем он ближе к максимально допустимому количеству, тем выше вероятность у гимнасток занимать лидирующие позиции.

Литература

1. 2022 – 2024 ПРАВИЛА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ (УТВЕРЖДЕНЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫМ КОМИТЕТОМ ФИЖ. ОФИЦИАЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕКСТ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ) от 01.07.2021 [Электронный ресурс]. – URL: http://rg4u.clan.su/news/2022_2024_pravila_po_khudozhestvennoj_gimnastike_utverzhdeny_ispolnitelnym_komitetom_fizh_oficialnym_javljaetsja_tekst_na_anglijskom_jazyke/2021-09-10-5961 (дата обращения: 20.03.2022г).

УДК 796

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЭЛЕМЕНТА «ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР НА ЛОКТЕ» В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Министинова П.А., студентка бакалавриата, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики и борьбы, Поволжский государственный университет физической культуры, порта и Туризма.

Аннотация. Изучение кинематических характеристик движений при исполнении статических элементов в спортивной акробатике является необходимым условием для эффективного управления тренировочным процессом. Большая роль в этом направлении принадлежит разработке и созданию модельных характеристик статических элементов на основе анализа исполнения их высококвалифицированными акробатками. В этой связи в статье был произведен биомеханический анализ статического элемента «горизонтальный упор на локте», выполняемого квалифицированной акробаткой, произведен системный анализ статического положения и дана биомеханическая и педагогическая оценка. В результате анализа были установлены координаты общего центра тяжести, устойчивость статического положения и перечень мышц, включающихся в расчетно-аналитической схеме статического положения в виде обобщенных мышечных связей, также были определены моменты сил тяжести. Проведенный биомеханический анализ техники исследуемого статического положения позволил выявить фазовую структуру статического положения акробаток, а также установить ряд условий, выполнение которых необходимо соблюдать при обучении упоров рассматриваемой структурной группы.

Ключевые слова. Горизонтальный упор на локте, статическое положение, биомеханический анализ техники исполнения, спортивная акробатика.

Введение. Спортивная акробатика – сложнокоординационный вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с опорой и без опоры. В спортивной акробатике проводятся соревнования по 5 видам: женские пары (две девочки); мужские пары (два

мальчика); смешанные пары (мальчик, девочка); мужские группы (четыре мальчика); женские группы (три девочки). Все упражнения, выполняемые акробатами в соревновательной программе, классифицируются на несколько видов: упражнения статического характера (балансовые упражнения) и упражнения динамического характера (броски и акробатические прыжки). Упоры – это составляющее балансовых упражнений, одни из наиболее ярких элементов композиции в спортивной акробатике и одновременно одни из самых трудных категорий движений, требующих от акробатики отличных физических данных и отточенной технической подготовленности. Некоторые упоры выполняются как самостоятельные элементы в акробатических упражнениях. Упоры можно выполнять на одной или двух руках, с опорой и без опоры. Основная задача при выполнении упора состоит в том, чтобы выполнить его с четкой фиксацией каждой позы, с обязательным соблюдением правильной осанки и балансированием[1].

В настоящее время задача дальнейшего роста результатов уже не может эффективно решаться только путем увеличения интенсивности и объема учебно-тренировочного процесса. Необходим поиск новых путей повышения его качества. Одним из таких путей является исследования и оценка биомеханических резервов спортивной техники. Изучение кинематических характеристик движений при исполнении статических элементов в спортивной акробатике является необходимым условием для эффективного управления тренировочным процессом.

Цель исследования - определение кинематических характеристик техники исполнения статического элемента «горизонтальный упор на локте» у акробаток 6-7 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Федерального спортивно-тренировочного центра гимнастики, объект Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Расчет биомеханических характеристик осуществлялся на основе анализа статического положения квалифицированной акробаткой 6 лет, имеющая квалификацию 3 взрослого разряда и выполняющая данное упражнение без технических ошибок и отсутствия сбавок.

Для исследования были использованы следующие методы:

- Расчет биомеханических характеристик
- Анализ связей биомеханических характеристик
- Биомеханическая и педагогическая оценка упражнения

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате биомеханического анализа было выявлено, что общий центр тяжести (ОЦТ) находится в копчиковом отделе позвоночника (рисунок 1).

Формулы для определения координат ОЦТ:

$$X_c = \frac{\sum(P_i X_i)}{P} = 11{,}45\ (мм)$$

$$Y_c = \frac{\sum(P_i Y_i)}{P} = 4{,}84\ (мм)$$

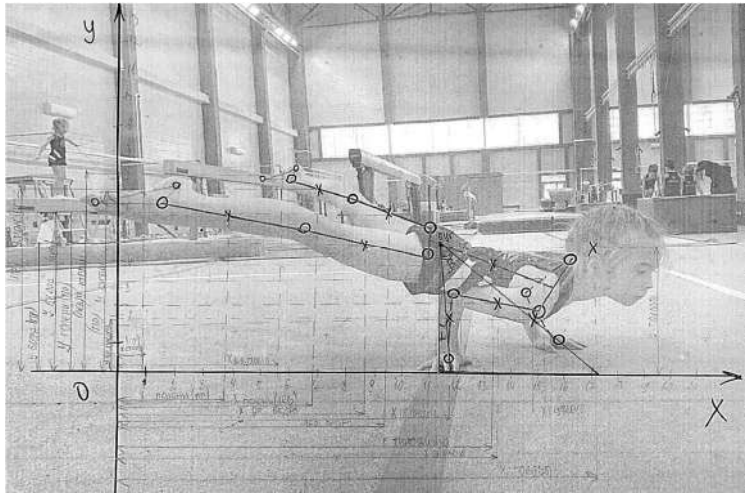


Рисунок 1 - Расчет координат ОЦТ тела спортсмена по фотографии

Для того, чтобы определить оценку устойчивости данного статического положения были рассчитаны углы устойчивости: α=4°, β=45°. На основе данных показателей можно сделать вывод том, что данное статическое положение неустойчиво в заднем направлении, так как α<5°, устойчиво в переднем направлении, так как β>5°, а значит большая вероятность потерять устойчивость в заднем направлении. Для этого нужно: сильнее напрячь мышцы спины и ног.

Для определения ведущих мышечных групп, обеспечивающих равновесие, при выполнении данного статического положения была составлена расчетно-аналитическая схема и выделены следующие ведущие мышечные группы:

- дельтовидная, передняя и задняя;

- трехглавая мышца плеча;
- клювовидно-плечевая;
- широчайшая мышца спины;
- мышца, разгибающая позвоночник;
- подвздошно-поясничная мышца;
- напрягатель широкой мышцы бедра;
- большая ягодичная мышца;
- тонкая, двуглавая мышца бедра.

Для определения условий равновесия был рассчитан момент силы тяжести в сочленениях, который равен -82,332(Нм). Исходя из этого, можно сделать вывод, о том, что для сохранения равновесия данного статического положения, мышечный момент должен составлять 82,334 (Нм).

Так же были определены условия дыхания, которые зависят от самого статического положения и механического воздействия, осуществляемый локтем на брюшную полость при выполнении элемента «горизонтальный упор на локте». Таким образом, по анализу условий дыхания можно сделать вывод о том, что наиболее благоприятный тип дыхания- смешанный нижнегрудной, выдох и вдох затрудены частично, так как происходит механическое давление локтя на прямую и наружную косую мышцы живота.

Выявлена общая биомеханическая и педагогическая оценка данного статического положения:

- Больше всего нагружены следующие мышцы: мышца, выпрямляющая позвоночник и широчайшая мышца
- Положение неустойчивое в заднем направлении из-за малого угла опоры по соотношению с ОЦТ, нужно больше напрягать мышцы ног и спины.
- При данном положении дыхание смешанное нижнегрудное, выдох и вдох затруднены частично, так как происходит механическое давление локтя на прямую и наружную косую мышцу живота
- «Горизонтальный упор на локте» хорошее упражнение для офп (укрепление спины), а также сфп. Данный элемент несет сильную статичную нагрузку, поэтому при его выполнении активно сгорает висцеральный жир.
- В тренировочном процессе данное положение тела используется для нескольких целей: увеличение физической подготовленности спортсмена, развитие

специальных физических качеств, а именно силовой выносливости, специальной гибкости и координационных способностей, повышение технической подготовленности спортсмена с целью увеличения трудности в программе.

Заключение. Биомеханический анализ выполнения статического положения позволяет своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс акробатов с целью создания надежной технической основы для овладения более сложными элементами.

Таким образом, совершенствование техники исполнения исследуемого элемента возможно при соблюдении следующих условий:

- рационального распределения общего центра тяжести в области копчикового отдела позвоночника;
- равновесие тела будет обеспечено, если моменты сил тяжести будут уравновешены суставными моментами;
- углы устойчивости равновесия в переднем и заднем направлении должны быть больше 5°;
- для выполнения данного элемента следует усилить физическую подготовку спортсмена, акцентировать внимание на подкачку мышечных групп спины.

Выполнение данных условий будет способствовать совершенствованию более сложных элементов рассматриваемой структурной группы упоров.

Литература

1. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоровье, 2014. –104 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 с.
3. Карнеев, А. Г. Биомеханика / А.Г. Карнеев; Н.П. Курнакова ; Г.А. Коновалов, 1. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 148 с

УДК 796.01:612

МОТОРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ ПЛОВЦОВ

Миронов Н.А., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Щедрина Ю.А., доктор биологических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты исследования связи латеральных предпочтений пловцов-спринтеров со спортивным результатом. Установлено, что сглаживание моторной асимметрии путем модификации тренировочных нагрузок у пловцов высшего спортивного мастерства в течение 1,5 месяцев эффективно для повышения результативности в видах плавания одноименными стилями.

Ключевые слова: моторная асимметрия, стили спортивного плавания, спортивный результат, высшее спортивное мастерство.

Введение. Асимметрия – феномен, который не изучен до конца и каждый раз преподносит все новые и новые сюрпризы. В отличие от повседневной жизни, где моторная асимметрия не доставляет существенного дискомфорта, в спортивной деятельности асимметрия может стать как подспорьем, так и камнем преткновения [3]. Классически принято считать о минимальном проявлении асимметрии в циклических видах спорта в силу объемных тренировочных нагрузок, которые полностью сглаживают проявление моторной асимметрии за счет монотонного повторения одного и того же двигательного действия [4]. В случае спортивного плавания технически присутствует более одного вида двигательного действия в отличии, как например в том же беге [2]. Влияние моторной асимметрии на спортивный результат каждого из стилей до конца не раскрыт. В плавании присутствуют как стили с одновременным движением конечностей, так и с разноименным. Если с одноименными стилями и асимметрий все интуитивно понятно, то вот с разноименными стилями и асимметрий нет конкретики [1]. Существует необходимость статистического доказательства взаимосвязи латеральных предпочтений

в стилях плавания для установки возможности и необходимости коррекции моторных асимметрий для достижения лучших соревновательных результатов.

Цель работы – исследование эффективности коррекции моторной асимметрии путем модификации двигательных действий в ходе тренировочного процесса для роста результативности в избранном виде плавания.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось при кафедре физиологии Национального государственного Университета физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, а также на тренировочных сборах сборной команды России по плаванию в два этапа. На первом этапе определялась зависимость стиля плавания от степени проявления латеральности при помощи коэффициента асимметрии и выявление корреляции асимметрии и стиля плавания в программе «STATGRAPHICS Plus 5.0».

В тестировании участвовали 2 однородные группы (p>0.05) по 10 человек (n=20), все имеют звание от МС до МСМК. Все участники специализируются на спринтерских дистанциях от 50 до 200 метров. Тесты и пробы проводились в помещении, чтобы исключить погрешности от воздействия факторов внешней среды. Для проведения тестирования в системе «Back-Check» каждый из испытуемых заходил по одному в аудиторию. Предварительно никто из участников исследования не был осведомлен о пробах и условиях их проведения для исключения дополнительных субъективных воздействий на результаты. На втором этапе исследования дважды проводилось тестирование в системе «Back-Check» для выявления наличия моторной асимметрии посредством анализа функционального состояния глубоких и поверхностных скелетных мышц спортсмена и подтверждения результативности проведенной коррекции латеральных предпочтений. Кроме того, осуществлялось сравнение соревновательных результатов до и после коррекции тренировочных нагрузок с целью сглаживания выраженности моторной асимметрии спортсменов экспериментальной группы. Педагогический эксперимент продолжался 1,5 месяца, в течении которого на каждом тренировочном занятии пловцы экспериментальной группы вместо симметричных движений, направленных на развитие силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса выполняли асимметричные упражнения для коррекции моторных компонентов латеральных предпочтений.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования нами были проведены моторные пробы и высчитан коэффициент асимметрии для каждого

участника тестирования. Далее нами была выстроена корреляционная матрица в программе «STATGRAPHICS Plus 5.0», где была выявлена зависимость между полученными нами коэффициентами асимметрии и результатами в плавании на 100 м в разных стилях плавания с конвертацией в бальную систему международной федерации плавания (FINA). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные взаимосвязи коэффициентами асимметрии и результатами в плавании на 100 м

Стили плавания	Значение коэффициента корреляции	Статистический вывод
Баттерфляй	-0,9933	коэффициент корреляции достоверен $p < 0{,}001$, корреляция сильная отрицательная
Брасс	-0,9802	коэффициент корреляции достоверен $p < 0{,}001$, корреляция сильная отрицательная
Кроль на спине	-0,9121	коэффициент корреляции достоверен $p < 0{,}05$, корреляция сильная отрицательная
Кроль на груди	-0,8941	коэффициент корреляции достоверен $p < 0{,}05$, корреляция сильная отрицательная

Полученные данные свидетельствуют о сильном влиянии моторной асимметрии на спортивные результаты в плавании исследованными стилями на спринтерских дистанциях. Зависимость результата в стилях с одновременным движением конечностями от наличия асимметрии логически обоснованы необходимостью выполнения двигательного действия с одинаковыми параметрами силы и скорости двумя конечностями одновременно. Ранее нами выдвигалась гипотеза о положительном влияние функциональной асимметрии на результат в стилях с разноименным движением конечностей. Данные корреляционного анализа доказали несостоятельность данного предположения, указав на положительное влияние симметрии на спортивный результат во всех стилях плавания.

На втором этапе нашего исследования были проведены контрольные замеры соревновательного результата до начала эксперимента. Эти результаты подтвердили однородность контрольной и экспериментальной групп. Данные представлены в таблице 2. Педагогический эксперимент был направлен на по сглаживание моторной асимметрии для улучшения спортивного результата у пловцов экспериментальной группы. Основой

нашей стратегии стало не увеличение времени на дополнительную физическую нагрузку, а ее модификация, направленная на сглаживание мануальной асимметрии.

Таблица 2 – Сравнение исходных результатов пловцов, участвующих в исследовании

Контрольное испытание	Группы, n	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$, с	Значение критерия Стьюдента	Статистический вывод
100 м кроль на спине	Контрольная, 10	$52{,}75 \pm 0{,}12$	t = 2,408	p<0,05
	Экспериментальная, 10	$52{,}27 \pm 0{,}15$		

В качестве корректирующих средств мы выбрали проплывание 35% от общего суточного тренировочного объема стилями с одновременным движением конечностями, а также упражнения имитации. Упражнение на тренировочной резине выполняется в течении 5 минут и представляет собой имитацию гребковых движений. Испытуемые выполняли движения двумя руками одновременно, левой и правой в соотношении 1:3 для отстающей по функциональным возможностям конечности, попеременно. Смена происходила каждую минуту по принципу лестницы: начинаем с двух рук и заканчиваем тоже двумя. Коррекционный эксперимент проходил в течении 1,5 месяца. В течении этого периода испытуемые экспериментальной группы каждый тренировочный день следовали указаниям и выполняли корректирующие упражнения в заданной формате. Далее был проведен контрольный замер в системе «Back-Check» и проведены контрольные старты на чемпионате России. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Итоговые данные после педагогического эксперимента

Контрольное испытание	Группы, n	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$, с	Значение критерия Стьюдента	Статистический вывод
100 м кроль на спине	Контрольная, 10	$51{,}77 \pm 0{,}12$	t =6,712	p<0,001
	Экспериментальная, 10	$50{,}44 \pm 0{,}15$		

В контрольной группе результаты улучшились за период исследования на 1,86%, в экспериментальной – на 3,5%. Полагаем, что на полученные результаты оказал влияние тренировочный процесс – рост результатов у всех испытуемых и специфика

тренировочных нагрузок в экспериментальной группе – отличия среднегруппового прироста на 1, 64%.

Заключение

1. Выявлена и статистически подтверждена связь между наличием моторной асимметрии и результатом на спринтерской дистанции каждым стилем спортивного плавания.
2. Предложенные средства по коррекции влияния моторной асимметрии показали эффективность их применения.
3. Экспериментально доказана возможность эффективно воздействовать на проявление латеральности в сторону ее уменьшения без увеличения тренировочных нагрузок, а при их видоизменении и смещении акцента на развитие отстающих по функциональным возможностям конечностей.

Литература

1. Бердичевская, Е.М. Индивидуальный профиль асимметрии как фактор оптимизации спортивного отбора ватерполистов / Е.М. Бердичевская, Ю.А. Кудряшова, Д.А. Ровный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 34-39.

2. Тришин, А.С. Индивидуальный профиль асимметрии как фактор двигательного стереотипа квалифицированных спортсменов / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Ю.А. Кудряшова, Е.М. Бердичевская, Е.А. Кудряшов // Научно-периодический журнал Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. -2020. - № 3.

3. Худик, С.С. Функциональная асимметрия как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату / С.С. Худик, А.И. Чикуров, А.Л. Войнич, С.В. Радаева // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 421. – С. 193-202.

4. Чермит, К.Д. Симметрия – асимметрия в спорте/ К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 255 с.

УДК 796

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ

Ошкин Е Д., студент бакалавриата, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Привалов А.В., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Рооп А.А., старший преподаватель, кафедры ТиМ футбола, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. С данной статья изложены результаты исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных команд в пляжном футболе. В ходе исследования был проведен анализ протоколов матчей чемпионатов мира по пляжному футболу с 2007 по 2019 год. Полученные результаты могут быть использованы тренерами как модельные характеристики для оценки соревновательной деятельности и корректировки тренировочного процесса в пляжном футболе.

Ключевые слова: Пляжный футбол, модельные характеристики, соревновательная деятельность, чемпионаты мира.

Введение. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности тренеру необходимы объективные качественные и количественные критерии оценки. Такими критериями могли бы стать модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных команд в пляжном футболе.

Целью исследования являлось определение и разработка модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных команд в пляжном футболе.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования был проведен анализ протоколов 256 матчей чемпионатов мира по пляжному футболу с 2007 по 2019 год. Нами были изучены такие показатели как: количество забитых мячей, количество ударов по воротам, количество ударов в створ ворот, количество штрафных

ударов, количество ударов через себя, количество угловых ударов, количество заблокированных ударов, количество ударов отраженных вратарем, количество нарушений правил, количество желтых и красных карточек, количество 9-ти метровых штрафных ударов (пенальти). Статистическая обработка данных проводилась в программе «Origin».

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ научно-методической литературы[1-4] указывает на актуальность исследования. На основе полученных результатов нами были рассчитаны процент точности ударов по воротам, количество и процент отраженных вратарем ударов. В таблице 1 представлен анализ показателей соревновательной деятельности команд.

Таблица 1 – Показатели соревновательной деятельности (голы, удары по воротам, количество ударов для гола, удары в створ, точность ударов, количество отраженных ударов) команд на чемпионатах мира с 2007 по 2019 год

показатели	год	2007 (n=64)	2008 (n=64)	2009 (n=64)	2011 (n=64)	2013 (n=64)	2015 (n=64)	2017 (n=64)	2019 (n=64)
Голы	X	4,1	4,0	4,5	4,2	3,8	4,0	4,2	4,5
	σ	2,1	2,5	2,9	2,5	2,1	1,7	2,7	2,6
Удары по воротам	X	36,3	33,7	34,6	33,1	35,0	46,9	46,6	44,0
	σ	8,4	7,7	7,2	8,0	7,6	7,6	8,2	8,1
Количество ударов для гола	X	8,8	8,4	7,6	7,8	9,2	11,7	11,1	9,7
Удары в створ	X	17,5	16,4	16,3	14,7	15,4	17,1	15,6	16,6
	σ	5,5	5,3	5,9	4,8	5,5	4,5	5,6	5,0
Точность ударов	%	48,2	48,6	47,1	44,1	44,0	36,4	33,5	37,7
Количество отраженных ударов	X	13,4	12,4	11,8	10,5	11,6	13,1	11,4	12,1
	%	76,5	75,6	72,3	71,4	75,3	76,6	73,1	72,8

На основании анализа содержания таблицы 1 было установлено, что на чемпионатах мира по пляжному футболу с 2007 по 2019 год команды в среднем забивали от 3,8 ±2,1 до 4,5±2,9 мяча за игру, достоверных различий в средних показателях результативности за данный период наблюдения обнаружено не было ($\rho>0,05$).

Количество ударов по воротам на чемпионатах мира с 2007 по 2013 не имеют достоверных различий (ρ>0,05) и находятся в диапазоне от 33,1±8,0 до 36,3±8,4 удара за матч. На чемпионате мира 2015 года количество ударов по воротам в среднем составляет 46,9±7,6 удара это достоверно (ρ<0,001) больше, чем в предыдущие годы. Данная тенденция сохраняется в 2017 и 2019 году, команды в среднем за игру наносили 46,6±8,2 удара (ρ<0,001) и 44±8,1 удара (ρ<0,001) соответственно. Необходимо заметить, что достоверное увеличение количества ударов по воротам не оказало существенного влияния на количество забитых мячей. На рисунке 1 отражена динамка количества ударов выполняемых командами на чемпионатах мира по пляжному футболу.

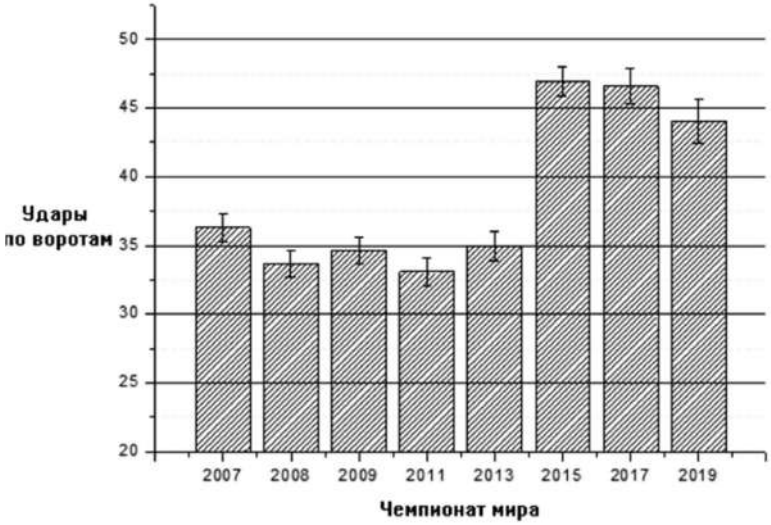


Рисунок 1 - Количество ударов по воротам на чемпионатах мира по пляжному футболу с 2007 по 2019 год

Тот факт, что увеличение количества ударов не привело к увеличению результативности, указывает на качественное улучшение эффективности оборонительных действий команд. Косвенно это подтверждается таким показателем как количество ударов необходимое для взятия ворот. Для того чтобы поразить ворота соперника, в 2011 году командам требовалась нанести 7,8 удара, но уже в 2013 году этот показатель составил уже 9,2 удара, а в 2015 году вырос уже до 11,7 удара. Кроме того, повышение эффективности оборонительных действий подтверждается таким показателем как точность ударов. Данный показатель не опускался ниже 44% с 2007 по

2013 год. Однако, уже в 2015 году точность ударов по воротам снизилась и составила 36,4%, а в 2017 году были зафиксированы самые низкие значения этого показателя 33,5%. Увеличение количества ударов по воротам и снижение их точности указывают на то, что, игрокам приходиться бить по воротам в сложных игровых ситуациях подпостоянным давлением соперника.

Еще один показатель, позволяющий оценить успешность оборонительных и атакующих действий команд - это количество ударов в створ ворот. В 2007 году было зафиксировано наибольшее количество ударов в створ 17,5±5,5 ударов, а в 2011 этот показатель достоверно (ρ<0,01) снизился до 14,7±4,8 ударов в створ за игру. Нами было зафиксировано достоверное (ρ<0,01) увеличение количества ударов в створ в 2015 до 17,1±4,5 удара, однако, необходимо заметить, что точность ударов на этом чемпионате мира составила 36,4%, что может служить подтверждением тенденции повышения эффективности оборонительных действий. На рисунке 2 отражены средние значения количества ударов в створ ворот.

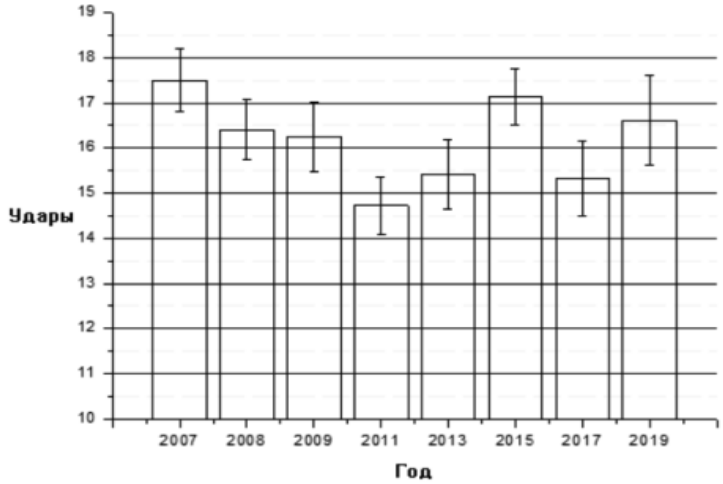


Рисунок 2 - Количество ударов в створ ворот на чемпионатах мира с 2007 по 2019 год

Для оценки эффективности оборонительных действий вратарей нами были изучены количество отраженных им ударов и рассчитан процент отраженных ударов. Полученные результаты указывают на то, что высококвалифицированные вратари отражают в среднем 70% ударов. Данный показатель может быть принят как

минимальный порог при оценке соревновательной деятельности вратарей в пляжном футболе.

Заключение. В результате проведенного нами исследования нами были определены модельные характеристики атакующих и оборонительных действий команд высокой квалификации, которые могут быть использованы тренерами для оценки эффективности соревновательной деятельности команд. Так модельными характеристиками для атакующих действий команд высокой квалификации будет количество ударов по воротам противника от 40 и более при этом процент точности должен составлять 33% и выше. По количеству ударов в створ ворот нами была определена модельная характеристика в количестве 15 ударов в среднем за матч. Для оборонительных действий вратаря модельными характеристиками являются количество отраженных ударов от 10 и более при 70% и более отраженных ударов.

Литература

1. Рооп, А.А. Параметрическое моделирование состояния физической подготовленности пляжных футболистов / А. А. Рооп, И. А. Малышев, М. С. Данилов, И. К. Яичников // Спорт, человек, здоровье : Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – С. 123-125.

2. Золотарев, А.П. Перспективные направления научной разработки проблемы контроля соревновательной деятельности в женском пляжном футболе / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, М. Р. Григорьян, В. Н. Куропаткина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 141-145.

3. Мухамедзянов, Р. Р. Программирование рабочих микроциклов на специально-подготовительном этапе тренировки высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе / Р. Р. Мухамедзянов, М. Ю. Нифонтов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 241-245.

4. Савинский, Г.И. Влияние антропометрических показателей на результат соревновательной деятельности в пляжном футболе / Г. И. Савинский, А. В. Привалов, А. А. Рооп // 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 года. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – С. 84-88.

УДК 796

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ КОМБИНИРОВАННЫХ ПОВОРОТОВ С РАБОТОЙ ПРЕДМЕТА КАК ФАКТОР ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ошуркова С.М., студент магистратуры Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург;

Медведева Е.Н., доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена вопросу освоения комбинированных поворотов в сочетании с работой предметом в художественной гимнастике. Авторами представлены результаты научного обоснования структурирования комбинированных поворотов с предметом с учетом сложности перехода от одного элемента к другому, а также сложности сочетания фундаментальной и нефундаментальной работы мячом в различных плоскостях. Полученные данные являются предпосылкой оптимизации проектирования методики сопряженного обучения динамическим равновесиям с предметами в художественной гимнастике.

Ключевые слова: комбинированные повороты, биомеханические особенности, способы комбинирования элементов, техника движений предметом, сопряжение техники поворотов и движений предметом.

Введение. После олимпийских игр в Токио в 2021 году международная федерация художественной гимнастики внесла изменения в правила соревнований. Продолжилась тенденция на повышение сложности выполнения элементов. Одним из путей повышения такой сложности стало комбинирование элементов всех структурных групп и их сочетаний: прыжков, равновесий и поворотов.

В художественной гимнастике комбинированные элементы представляют собой особую сложность: два элемента соединяются в один, в котором важно не нарушить целостность и логику движения обеих технических групп. При комбинировании поворотов необходимо продемонстрировать не только техническую возможность соединения двух элементов, но и показать биомеханическое разнообразие сочетания

различных по своему типу поворотов, в котором первый элемент является предпосылкой для эффективного выполнения второго. При этом условием всех технических действий спортсменок в художественной гимнастике является непрерывная, последовательная и логичная работа предметом. Физические свойства предметов в художественной гимнастике указывают на то, что каждый тип поворота требует «своего» фундаментального и нефундаментального технического выполнения работы предмета для сохранения биомеханической логики выполнения поворота.

На данный момент существуют противоречия между: повышением требований к технической сложности выполнения комбинированных поворотов и отсутствием научно обоснованных методик их освоения; необходимостью соединения поворотов по правилам соревнований и реальной практической возможностью комбинирования различных структурных групп поворотов; повышением качества выполнения «миксов» поворотов и необходимостью их сочетания с работой предметом.

Таким образом, **целью исследования** являлось определение возможности сочетания поворотов различных типов, учитывая способ перехода от одного элемента к другому, а также возможности выполнения работы мячом в зависимости от плоскости выполнения поворота и положения звеньев тела в пространстве.

Методы и организация исследования. Для достижения цели в работе применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ обобщения данных научно-методической литературы; опрос (анкетирование специалистов); структурный анализ типов поворотов и работы предмета в художественной гимнастике; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведение анкетирования среди тренеров высшей категории, анализ Олимпийских игр с 2000 гг., структурный анализ комбинирования поворотов и выполнения работы, методы математической статистики позволили выявить способы сочетания комбинирования поворотов, способы выполнения работы предмета.

Учитывая повышение тенденции к выполнению комбинированных элементов, выявление факторов, влияющих на качество выполнения поворотов, становится актуальными для изучения.

- при комбинировании поворотов происходит положительный перенос на выполнение этих элементов по отдельности;

- при определении выполнения работы предмета на повороте необходимо учитывать не только вертикальную ось вращения, но и плоскость расположения звеньев тела.

Был проведен видеоанализ соревновательных программ сильнейших спортсменок художественной гимнастики, выполняемых в последних четырех олимпийских циклах (с 2000 гг. по 2021 гг.). Всего было проанализировано 128 композиций и определено, что на Олимпийских играх в Сиднее 2000 г. в свои соревновательные программы включали поворотные «миксы» 44% финалисток. На Олимпийских играх в Афинах 2004 г. комбинированные повороты в соревновательных программах применялись уже 58% гимнасток. Максимальный показатель применения данных элементов для создания соревновательной композиции был достигнут к 2008 году – 70%. Однако уже в 2012 г. произошло его резкое снижение до 37% из-за изменений, произошедших в критериях оценки правил соревнований по художественной гимнастике. На Олимпийских играх в 2016 г. и 2021 году комбинированные повороты в соответствии с правилами соревнований не оценивались вообще, поэтому финалистки их не включали в свои программы (рисунок1).

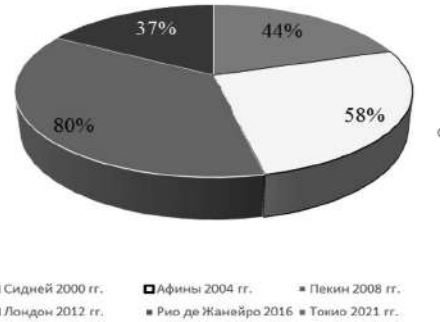


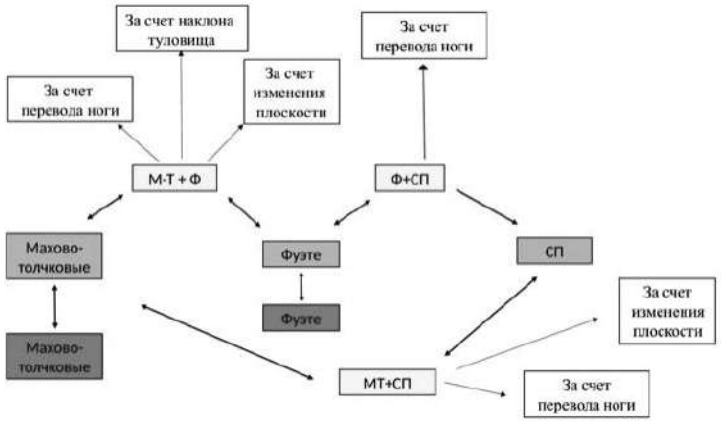
Рисунок 1 – Доля композиций финалисток соревнований Олимпийских игр 2000-2020 гг, содержащих комбинированные повороты (N=128; %)

Анализ содержания композиций финалисток соревнований Олимпийских игр (таблица 1) позволил установить, что доля комбинированных поворотов относительно всех выполняемых технических элементов в многоборье в среднем составляла 8%-11%, а в отдельном виде могла достигать 30%! Это позволяло создавать сложные, оригинальные и зрелищные композиции.

Таблица 1 – Доля комбинированных поворотов в соревновательных программах финалисток Олимпийских игр с 2000-2012 гг.

№ п/п	Доля комбинированных поворотов	Олимпийские игры			
		2000	2004	2008	2012
1	в многоборье	8%	8%	11%	9%
2	1 виде многоборья	7%	4-11%	6-30%	8-25%
Количество элементов тела (max)		не ограничено	23	17	12

На основе анализа структуры техники комбинированных поворотов, выполняемых сильнейшими гимнастками, были определены возможные варианты соединения элементов и способы перехода от одного элемента к другому (рисунок 2).



Примечание: МТ – махово-толчковые; Ф – фуэте; СП – спиральный поворот

Рисунок 2 – Возможности комбинирования поворотов в зависимости от их типов и способа перехода

Установлено, что махово-толчковые повороты и повороты типа фуэте комбинируются со всеми типами, а также между собой. Спиральный поворот можно комбинировать с махово-толчковым поворотом и поворотом типа «фуэте», но только при выполнении первым по порядку, так как в другой последовательности изменяется направление поворота и не создаются условия для продолжения вращения относительно вертикальной оси.

При определении способов перехода от поворота к повороту при комбинировании учитывались критерии, обозначенные правилами соревнования 2022-2024 гг. К критериям относится «перевод ноги», «наклон туловища», «изменение плоскости», сложность которых по современным правилам соревнований не учитывается. Кроме названных критериев существуют такие, как «увеличение и уменьшение амплитуды», «сгибание и разгибание ноги», хотя они и недействительны на данный момент. Таким образом, исходя из спроектированного алгоритма комбинирования, тренеры и гимнастки могут применять 14 траекторий соединения элементов тела структурной группы «Поворот» в соответствии с правилами соревнований.

В процессе выявления наиболее применяемой гимнастками работы мяча на комбинированных поворотах установлено, что чаще всего используются те фундаментальные и нефундаментальные группы движений мячом, которые наименьшим образом влияют сохранение динамического равновесия при выполнении поворотов, не меняя логику технического движения, что позволяет гимнастке при переходе ко второму элементу не отклоняться от оси вращения. Наиболее часто на комбинированных поворотах применяется: баланс, передача, отбив (80%) и перекаты – 15%. Броски, ловли, «восьмерки» мячом практически не встречаются – 5%. Это объясняется тем, что выполнение наиболее сложной работы предметом на комбинированных поворотах не оценивается, и независимо от координационной сложности сопряжение поворота с движением предметом приравнивается к простой базовой работе предмета (Таблица 2).

Таблица 2 – Наиболее приоритетные фундаментальные и нефундаментальные движения мячом, выполняемые на поворотах различного типа

	♀	∞	V	8	↗	↓	∽
МТ	+	+	+				
Ф	+	+	+				
СП	+	+		+			+

Примечание: МТ – махово-толчковые; Ф – фуэте; СП – спиральный поворот

В результате анализа технической работы мяча в различных плоскостях выявлено, что выполнение работы предмета специфично для каждой плоскости относительно тела. При несоответствии плоскости и работы мяча, нарушается логика выполнения как самого предмета, так и вращения тела, что ведет к потере динамического равновесия и

предмета. При определении работы предмета в плоскости возможно выстроить не только грамотный выбор работы мяча, но и способствовать техническому совершенствованию выполнения поворота (Таблица 3).

Таблица 3 – Возможности выполнения работы мячом в различных плоскостях

Работа предмета / плоскость	Саггитальная (ось фронтальная)	Фронтальная (ось саггитальная)	Горизонтальная (ось вертикальная)
по рукам	-	-	+
по спине	+	-	-
	-	-	+
	+	-	+
	+	+	+
	+	+	-
	+	+	+
	+	-	-
(обволакивание)	+	+	-

Примечание: «+» - работа мячом в данной плоскости возможна, «-» - работа мячом в данной плоскости невозможна.

Заключение. Таким образом, в процессе исследования было подтверждена необходимость ранжирования комбинирования поворотов с работой предметом по сложности, определяющей методику обучения технике перехода от одного элемента к другому. Анализ приоритетной работы мячом на комбинированных поворотах показывает, что координационная сложность предмета обуславливает разнообразие технических действий, что ведет к повышению технического мастерства гимнасток и развитию этого вида спорта.

Литература

1. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 121

2. Гордеева, М.В. Особенности освоения сложных поворотов в художественной гимнастике / М.В. Гордеева // Физическое воспитание и спортивная подготовка. – 2011. – №2. – С. 53-56.

3. Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

4. Супрун, А.А Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. … канд. пед. наук / А.А. Супрун. – Санкт-Петербург, 2013. – 26 с.

УДК 796

ТРЕНИРОВКА В ДИСЦИПЛИНЕ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА VALORANT

Петров А.А., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Чукин Б.Ю., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Косьмина Е.А., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Кичайкина Н.Б., кандидат биологических наук, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. VALORANT – одна из самых молодых соревновательных дисциплин в компьютерном спорте. В научной литературе можно отметить отсутствие средств, методов и упражнений для тренировки в данной дисциплине. Нами была разработана методика тренировки для занимающихся дисциплиной «Valorant», проведено исследование с целью оценки эффективности предложенной методики. Были собраны две группы: контрольная и экспериментальная. В состав каждой группы входило по 10 человек мужского пола в возрасте от 17 до 21 года, которые тренировались на протяжении 3 месяцев 5 дней в неделю по 2-3 часа. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

Ключевые слова: *методика, тренировка, компьютерный спорт, киберспорт, VALORANT, профилактика заболеваний, упражнения для глаз, физические упражнения.*

Введение. В реалиях современного киберспорта, практически невозможно найти универсальную и эффективную методику тренировок для достижения высоких результатов. Ключевым фактором данной проблемы является возраст дисциплины. Для

широкой аудитории VALORANT появился совсем недавно - в 2021 году [1]. Игра быстро начала набирать популярность и в конце года количество одновременно играющих человек выросло до 500 тысяч человек [2]. Параллельно разработчики игры создавали условия для развития данной игры как киберспортивной дисциплины и максимально старались привлечь внимание к своему продукту. В связи с этим, многие игроки начали усердно тренироваться, чтобы первыми попасть на профессиональную сцену новой киберспортивной дисциплины [3]. Однако, одновременно с этим резко встал вопрос о поиске эффективных средств тренировки. В интернете встречаются в основном советы от игроков или тренеров, касающиеся подготовки на компьютере, и не имеющие под собой научной основы, которые не проверены экспериментально на практике [4]. Например, игрок команды «100Thieves», одной из самых титулованных на данный момент команд в мире Nick «nitr0» Cannella в одном из интервью сказал: ««Я вообще не играю на «Deathmatch». Я вообще почти не тренируюсь перед матчами. Могу поиграть 5-10 минут на «стрельбище», и мне этого хватает. Даже там я в основном просто стараюсь тренировать свою кисть «фликами», и тренирую мышечную память» [5]. Или, например способы тренировки Кирилла «ANGE1» Карасёва: «Для начала я тренируюсь на «стрельбище» примерно 30 минут. Затем перехожу в режим «Бой на выживание» и играю там еще 30 минут. После этого я играю с командой» [6]. Исходя из их высказываний, можно сделать вывод о том, что профессиональные игроки не рассказывают о своих тренировках в подробностях, так как считают свою методику индивидуальной, и не видят смысла говорить об этом на широкую аудиторию. В связи с этим проблема поиска эффективной для всех методики тренировки в дисциплине VALORANT является актуальной.

Цель исследования - разработать и научно обосновать методику тренировки для занимающихся дисциплиной компьютерного спорта VALORANT.

Задачи исследования:

1. Разработать контент и методику общефизических и специальных физических упражнении, как обязательного элемента тренировочного процесса, для занимающихся дисциплиной VALORANT.
2. Провести сравнительный эксперимент.
3. Оценить эффективность предложенной методики на практике.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился на протяжении 3 месяцев, тренировки у испытуемых были регулярными: 5 дней в неделю

от 120 до 180 минут в день. В состав каждой группы входило по 10 человек мужского пола в возрасте от 17 до 21 года, которые тренировались на протяжении 3 месяцев.

Таблица 1 - Арактеристика участников эксперимента

	Средний возраст, лет	Пол	Стаж игры
ЭГ	18,8±0,5	М-100%	1 год
КГ	18,7±0,5	М-100%	1 год

Особенность предложенной методики тренировки для экспериментальной группы заключается в том, что в тренировочном процесс был разделен на блоки. Первый блок - общая физическая подготовка: включала в себя общеразвивающие и специальные физические упражнения (наклоны из положения стоя, приседания, отжимания, скручивания, круговые вращения руками и блок упражнений направленные на повышение гибкости).

Второй блок - специальная физическая подготовка, включающий в себя упражнения для рук и кистей («кулак», «Когти», «Растяжка пальцев», «Поднятие пальца», круговые вращения кистями рук). Также для предотвращения атрофии мышц хрусталика и «синдрома сухого глаза» использовались упражнения «большие глаза», круговые вращения глазами и т д.

Третий блок- техническая подготовка на компьютерах. Начинался блок с совершенствования навыков стрельбы. Тренировка проходила на специализированном портале «aim400kg» и непосредственно в клиенте игры «VALORANT». При тренировке стрельбы акцент делался на три важнейших аспекта: точность, скорость и время реакции. Для тренировки всех вышеперечисленных аспектов был выбран сайт «aim400kg.ru». Для точности: «Exact Aiming» и «Exact Aiming Survival», для скорости: «Flick Aiming» и «Flick Aiming Double», для скорости реакции: «Press Reaction» и «Press Reaction Flick».

Перед переходом к следующему блоку упражнений испытуемые делали перерыв 3-5 минут. Во время перерыва выполнялись физические упражнения, подобранные индивидуально.

Четвертый блок - технико-тактическая подготовка. Проводился анализ (самоанализ) собственных игровых сессий, а также игр профессиональных команд (игроков), анализировались тактические действия, позиционирование игроков по карте, использование гранат (связок гранат) и перемещение по карте. Этот вид тренировки был разделен на 2 части:

1) Поиск ошибок и неточностей в игре каждого игрока и всех игроков в команде в целом.

2) Анализ повтора игры профессиональных киберспортсменов с поиском решения индивидуальных проблем игрока или целой команды, а также выявление действенных тактических решений, которые в дальнейшем команда могла бы применить в своих матчах.

Также для тренировки «абсолютных умений» каждого персонажа, а точнее рационализации их применений в игре, так как они влияют на исход раунда, испытуемые просматривали игровые сессии профессиональных игроков, анализируя, в каких игровых ситуациях и для чего применяются «абсолютные умения» персонажей, а также различные комбинации способностей со своими союзниками. Например, для тренировки «абсолютного умения» «Raze», участники в клиенте выбирали локацию, на которой они хотели бы отточить навыки выбранного персонажа. Затем используя вспомогательные умения, они совершенствовали навыки передвижения по карте и скорость и точность наводки, дополнительно в клиенте игры использовались такие упражнения как «Догонялки» и «Прятки» в пятерках, игры с заданиями.

Абсолютные умения таких персонажей как «Killjoy», «Viper», «Omen» оттачивались в товарищеских матчах, так как они представляют собой больше тактическое действие, которое влияют на исход раунда.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике, используемой в тренировке в других дисциплинах жанра «трехмерный тактический бой».

Обсуждение результатов исследования. Так как в предложенной методике тренировки также присутствовали упражнения для тренировки способностей персонажей, а также их «абсолютных умений» в игре, для того чтобы объективно оценить результат тренировок, все 3 месяца экспериментальная группа играла в соревновательном режиме по 1-2 игры в день. В VALORANT для данного режима существуют особые отметки мастерства – ранги. Система их получения достаточна проста: в начале сезона, который длится 3 месяца, игроки проходят калибровку, которая состоит из 3 квалификационных матчей. Во время этих матчей игра учитывает индивидуальную статистику участвующих и в конце выдает ранг, который заслужил игрок. Играя рейтинговые игры, игроки, в зависимости от результата либо повышают свой ранг, либо понижают. Всего существует 8 видов рангов: железо, бронза, серебро,

золото, платина, алмаз, бессмертный и радиант. Каждый ранг от железа до бессмертного имеют три ступени.

Ниже представлены две таблицы, отражающие ранг за каждый месяц на протяжении трех месяцев у экспериментальной и контрольной групп. За ранг бронзы игрок получал-1 балл, за серебро- 2 балла, за золото- 3 балла.

Оценка уровня производилась через каждый месяц, в течение эксперимента, результаты представлены на рисунке 1.

Как видно из графиков, результаты у контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента были одинаковыми, что говорит о равном стартовом уровне игры. Спустя 3 месяца достигнутые ранги испытуемых экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной. Исходя из этого можно сказать, что упражнения, направленные на повышение уровня игры в предложенной методике эффективны, и оказывают положительное влияние на результат.

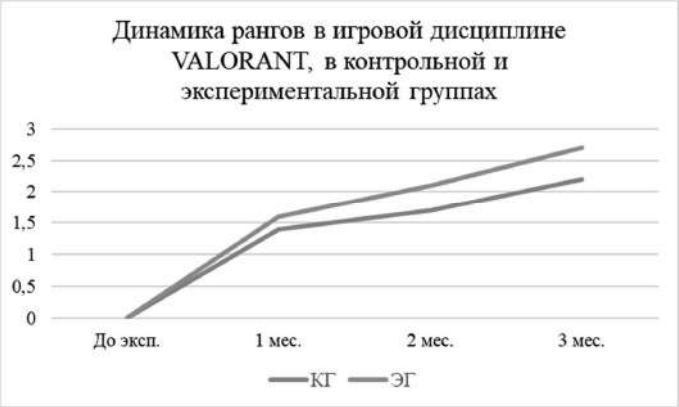


Рисунок 1. Динамика рангов в игровой дисциплине VALORANT, в контрольной и экспериментальной группах.

Заключение. Таким образом, разработанная методика тренировки, включающая в себя элементы тактической, технической, общей и специальной физической подготовки, показала более высокую эффективность, по сравнению с контрольной. Испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты в тестах на точность, скорость стрельбы и скорость реакции, а также достигли высоких рангов в соревновательном режиме игры VALORANT. В своей дальнейшей работе мы предполагаем, что на основе, более углубленного изучения особенностей дисциплины, а

также с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта компьютерный спорт, предложенная методика может быть модернизирована.

Литература

1. Быков В.И., Головина В.А. Студенческий киберспорт: Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. 2017. С. 312-315.

2. Мурр Д. «Как стать киберспортсменом: девять самых важных вопросов» [Электронный ресурс] / Мурр Д., 2017.: https://www.cybersport.ru/other/articles/kak-stat-kibersportsmenom-devyat-samykh-vazhnykh-voprosov

3. Панкина В. В., Хадиева Р. Т. Киберспорт как феномен XXI века //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – №. 3.

4. Перебатов К. С., Гриценко Е. М. Киберспорт. История становления и текущее положение //Научный форум: Инновационная наука. – 2018. – С. 38-45.

5. Шумова Н.С., Винокуров А.С. «История становления и признания киберспорта в России» 2015. С. 94-96

6. Rai L., Yan G. Future perspectives on next generation e-sports infrastructure and exploring their benefits //International Journal of Sports Science and. – 2009. – Т. 3. – №. 01. – С. 27-33.

УДК 796.864

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ШПАЖИСТОВ ЛЕВШЕЙ

Погорелова С.О., студент ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

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 статье представлены показатели операционного состава боевых действий, используемых спортсменами левшами в фехтовании на шпагах в процессе

соревновательной деятельности, в частности, объем и результативность применяемых технико-тактических действий.

Ключевые слова: левша, правша, фехтование, шпага, технико-тактические действия, объем, результативность.

Введение. Практика фехтовального спорта свидетельствует о различии в операционном составе боевой деятельности между правшами и левшами [2]. Между тем, одной из важных и одновременно недостаточно изученных в современном фехтовании на шпагах является проблема формирования технического мастерства управления оружием спортсменами, на основании того, держит он его в левой или правой руке [3, 4, 5]. Для расширения теории и практики фехтовального спорта, а также актуализации необходимости разработки методических рекомендаций для построения тренировочного процесса спортсменов-левшей, было принято решение о проведении исследования направленного на сравнение объема и результативности технико-тактических действий фехтовальщиков шпажистов левшей и правшей.

Цель исследования: проанализировать объем применяемых технико-тактических действий и их результативность у спортсменов левшей и правшей в фехтовании на шпагах в соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ специальной научно-методической литературы. Применялся для адекватного выбора цели и задач, подбора методов исследования, а также оценки степень изученности проблемы леворукости в фехтовании на шпагах в соревновательной деятельности.

2. Физиологическое тестирование. Проводилось для определения спортсменов левшей с доминирующим правым полушарием и правшей с доминирующим левым полушарием. Для этого сначала проводилось тестирование для определения ведущих руки, ноги, глаза, затем с помощью формулы [1] был посчитан коэффициент асимметрии, который показывает, какое полушарие головного мозга, доминирует и на сколько.

3. Педагогическое наблюдение. Применялось для определения объема и результативности технико-тактические действий, использованных фехтовальщиками левшами и правшами в соревновательной деятельности. Фиксировались: разновидности

атакующих действий с учетом способа нападения: простые, с финтами, с действием на оружие, комбинированные; защитных действий: защиты с ответом, контратаки, контрзащиты с ответом, ремизы.

4. Методы математической статистики. Анализировались объем и результативность применяемых технико-тактических действий спортсменов левшей и правшей по фехтованию на шпагах.

Организация исследования. На первом этапе осуществлен подбор литературы, соответствующей теме исследования. Затем произведен ее анализ, позволивший изучить проблему исследования с теоретической точки зрения.

На втором этапе исследования проведено физиологическое тестирование с целью выявления профиля функциональной асимметрии спортсменов. В исследовании приняло участие 10 фехтовальщиков шпажистов первого разряда.

На третьем этапе проведен анализ содержания и сравнение показателей соревновательной деятельности спортсменов левшей и правшей по фехтованию на шпагах. Сбор данных проводился на соревнованиях городского уровня, использовалась методика видеорегистрации с последующей расшифровкой, выполненной в виде нотационных записей применяемых средств фехтования. Всего было зафиксировано 87 поединков.

На четвертом этапе проведено обобщение и анализ полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления спортсменов левшей и правшей были произведены физиологические тесты, включающие в себя определение ведущих руки, ноги, глаза и, как следствие, ведущего полушария головного мозга. Результаты данного тестирования выявили 3 спортсменов левшей и 7 – правшей.

В ходе педагогического наблюдения была проведена видеорегистрация соревновательных боев спортсменов левшей и правшей по фехтованию на шпагах с последующей нотационной записью и расшифровкой операционного состава боевых действий для определения объема и результативности выполнения технико-тактических действий. В ходе наблюдений записано и просмотрено 87 поединков. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

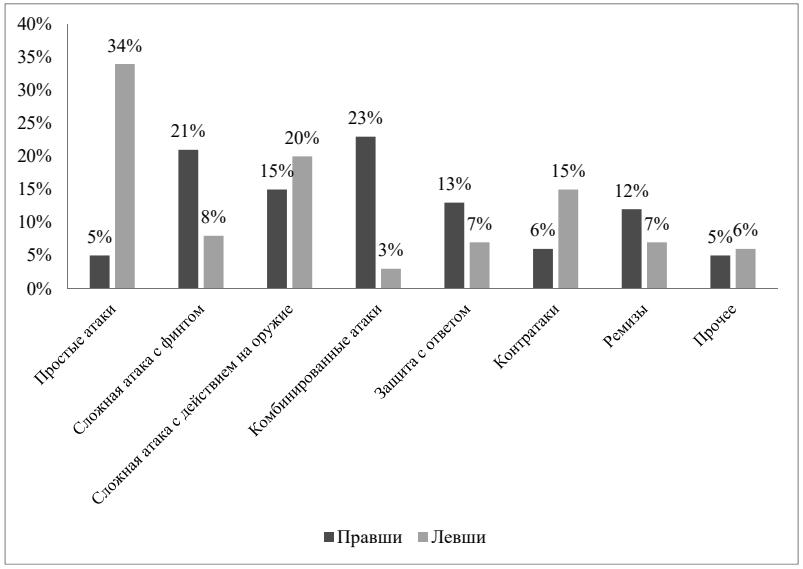


Рисунок 1 – Объем применяемых технико-тактических действий спортсменами левшами и правшами в соревновательной деятельности

На основании данных, представленных на рисунке 1, можно утверждать, что у левшей явное преобладание простых атак в соотношении ко всем применяемым ими технико-тактическим действиям, на втором месте – сложная атака с действием на оружие, что объясняется непосредственной близостью оружия противника, а именно фехтовальщика правши. Комбинированные сложные атаки и защиты с ответом имеют самый низкий показатель объема применяемых технико-тактических действий спортсменами левшами. У правшей ситуация обратная: преобладают комбинированные сложные атаки и сложные атаки с финтом. Наименьший объем применяемых действий спортсменами правшами составляют простые атаки и контратаки.

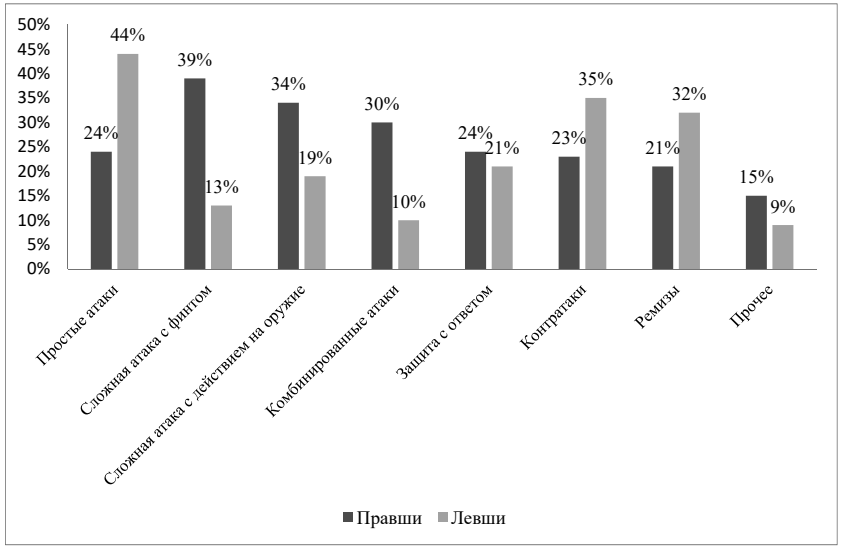


Рисунок 2 – Результативность применяемых технико-тактических действий спортсменами левшами и правшами в соревновательной деятельности

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что наибольшая результативность в технико-тактических действиях фехтовальщиков левшей проявилась в простых атаках, ремизах и контратаках. Все эти действия являются простыми, и их объем преобладает у спортсменов с доминирующим правым полушарием (рисунок 1). Наименьший процент результативности у комбинированных атак и прочих действий, которые не вошли в список отслеживаемых нами действий. Что касается спортсменов правшей, то у них высокий показатель результативности у сложных атак и комбинированных атак. Остальные показатели находятся примерно на одном уровне, что говорит о более всесторонней подготовке спортсменов правшей в тренировочном процессе в отличие от левшей.

Заключение. Проведенное исследование позволяет утверждать, что спортсменам левшам по фехтованию на шпагах свойственны атакующий стиль ведения боя и применение простых технико-тактических приемов во время фехтовальных поединков, по сравнению со спортсменами правшами. Спортсмены левши предпочитают выполнение простых атакующих действий, контратак и ремизов, при этом результативность этих действий достаточно высока. Следует отметить, что применение

сложных атак с действием на оружие (20% от общего объёма действий) отличалось низкой результативность (19%). Это может быть следствием низкого уровня владения сложными технико-тактическим действиями.

Полученные данные свидетельствуют о том, что спортсмены левши обладают своими технико-тактическими особенностями ведения боя. Это в свою очередь позволяет утверждать о необходимости проведения исследований, направленных на совершенствование тренировочного процесса фехтовальщиков шпажистов левшей, с особым вниманием к их технической и тактической подготовке. Проведение подобных исследований позволит разработать методические рекомендации для построения тренировочного процесса спортсменов левшей по фехтованию на шпагах, и повысить уровень результативности их выступлений на соревнованиях.

Литература

1. Мельников, Д.С. Методы физиологических исследований: учебное пособие / Д.С. Мельников, Ю.А. Поварещенкова, В.В. Селиверстова, Н.В. Кудрявцева; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2018. – 85 с.

2. Никольская, С. В. Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учетом функциональной асимметрии: дис. ... канд. пед. наук / С. В. Никольская. СПб., 1993. – 203 с.

3. Тышлер, Д. А. Техника передвижений фехтовальщиков, ведущих поединок правой и левой рукой / Г. Д. Тышлер // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №3. – С. 20.

4. Шустиков, Г.Б. 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.

5. Шустиков, Г.Б. Теория и практика спортивного фехтования: учебное пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева. – М. : Спорт, 2016. – 117 с.

УДК 796.86

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Попова К.А., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Чурин В.М., кандидат педагогических наук, старший преподаватель; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье, на основе анкетного опроса специалистов и анализа специальной литературы по фехтованию показана значимость такого важного специализированного качества, для достижения успешности в соревновательной деятельности, как специальная выносливость. Изучение методической литературы позволило подобрать специальные задания и упражнения, включение которых в учебно-тренировочный процесс, будет способствовать развитию специальной выносливости, которая в дальнейшем, на наш взгляд, положительно скажется на достижении успешности в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: специальная выносливость, фехтовальщики-шпажисты, 14-16 лет, специальные задания и упражнения.

Введение. Фехтование относится к группе спортивных единоборств, где есть все возможности для проявления самых различных качеств, влияющих на достижении успеха в этом виде спорта [2]. Фехтование на шпагах, на современном этапе, значительно отличается от фехтования на других видах оружия ввиду отсутствия регламентации взаимодействий спортсменов в бою. Главное-как можно раньше поразить соперника. Большая поражаемая поверхность, акцент на опережение и отсутствие сложных взаимоисключающих переключений, и все это на фоне большой двигательной активности, являющееся предпосылкой для выбора подходящего момента начала действия, а затем действия на опережение – зависят в большей части от уровня развития такого качества, как специальная выносливость. Необходимо отметить и тот факт, что личные соревнования по фехтованию длятся практически весь день и спортсмен,

который стремиться показать наивысший результат проводит до 7-8 боев на 15 уколов, а еще на следующий день – командные соревнования. Поэтому уровень развития специальной выносливости так же актуален для достижения успеха в соревновательной деятельности в фехтовании, наряду с циклическими видами спорта.

Однако, на сегодняшний день, вопросы, касающиеся средств развития специальной выносливости в учебной литературе по фехтованию освещены недостаточно, требуется более глубокая проработка специальной научно-методической литературы.

Цель исследования: выяснить значимость такого специализированного качества, как специальная выносливость, для достижения успешности в соревновательной деятельности по фехтованию и подобрать, анализируя научно-теоретическую, методическую литературу по фехтованию и других видов спорта специальные задания и упражнения для развития специальной выносливости.

Методы и организация исследования. Решая поставленные задачи были использованы следующие методы: анкетирование и анализ специальной научно-методической литературы.

Метод анкетирования применялся в начале исследования для выявления мнения специалистов по фехтованию о значимости уровня развития специальной выносливости для повышения результативности соревновательной деятельности.

Основываясь на анализе источников научно-методической литературы по фехтованию и теории, методики физического воспитания и основ спортивной тренировки были проанализированы и рассмотрены основы, касающиеся влияния такого спортивно-важного качества как специальная выносливость на эффективность применения специализированных двигательных действий в фехтовании.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное анкетирование среди тренеров-преподавателей СДЮСШОР и ДЮСШ по фехтованию г. Санкт-Петербурга показало, что все, опрошенные специалисты, считают развитие специальной выносливости, одним из ключевых факторов достижения успешности в соревнованиях по фехтованию.

На рисунке 1 показано, что 90% опрошенных тренеров, считают, что нужно, и главное важно целесообразно отводить время в учебно-тренировочных занятиях развитию специальной выносливости у фехтовальщиков шпажистов и только 10% указали, что важно развивать специализированные физические качества комплексно.

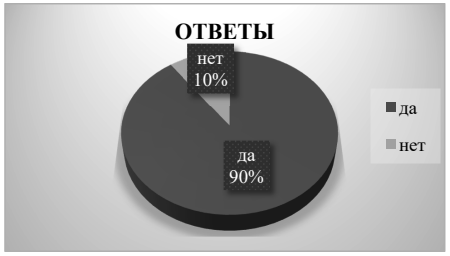


Рисунок 1 - Мнения специалистов о важности развития специальной выносливости для успешной деятельности в фехтовании

100% респондентов (рисунок 2) считают, что уровень развития специальной выносливости значительно влияет на конечный результат в соревнованиях по фехтованию. Известно, что крупные личные соревнования по фехтованию обычно проводятся в 1-2 дня, на протяжении которых спортсмен должен провести от 10 до 20 боев (в зависимости от уровня соревнований). Если же в регламент соревнований включаются еще и командные турниры, то количество дней проведения соревнований и количество проводимых боев значительно увеличивается. Переходя от ступени к ступени, напряжение боев возрастает, так как противники - все более опытные, подготовленные, именитые, борьба обостряется и становится все более затяжной.

Рисунок 2 - Влияние уровня развития специальной выносливости на конечный спортивный результат в соревнованиях по фехтованию результат

На вопрос об использовании методов развития специальной выносливости в учебно- тренировочном процессе с фехтовальщиками-шпажистами 14-16 лет -20%, опрошенных специалистов ответили, что используют интервальный метод тренировки, остальные 30% тренеров ответили, что применяют равномерный непрерывный метод тренировки.

40% тренеров ответили, что применяют соревновательный метод тренировки, и только 10% специалистов использует индивидуальный урок, хотя он является одним из основных методов тренировки спортсменов на этапе становления спортивного мастерства.

Рисунок 3 - Методы для развития специальной выносливости, используемые в учебно-тренировочном процессе по фехтованию

На рисунке 4 представлена динамика изменения уровня проявления специальной выносливости спортсменов шпажистов 14-16 лет в процессе соревновательной деятельности. По результатам анкетного опроса установлено, что 90% специалистов ответили, что замечают значительное снижение уровня проявления специальной выносливости уже в середине тура прямого выбывания в соревнованиях и стараются определенную часть учебно-тренировочного процесса, посвящать развитию этого качества. И только 10%, опрошенных респондентов, не замечают изменений, касающихся проявления специальной выносливости фехтовальщиками-шпажистами 14-16 лет, в процессе участия в соревновательных поединках.

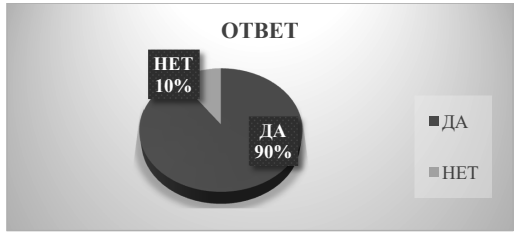


Рисунок 4 - динамика изменения уровня проявления специальной выносливости во время участия спортсменов - фехтовальщика 14-16 лет в соревнованиях

По результатам изучения специальной литературы установлено, что специальная выносливость фехтовальщика наилучшим образом развивается в учебных боях и в соревнованиях любого порядка, начиная с учебных и заканчивая официальными. Мощным средством развития выносливости могут быть индивидуальные уроки при условии их длительности и интенсивности [1].

Следует иметь в виду, что наиболее ответственные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда фехтовальщик значительно утомлен. Но именно эти бои требуют от спортсмена максимального уровня проявлений технико-тактического мастерства. Поэтому в тренировочном процессе следует периодически проводить совершенствование приемов и действий на фоне утомления. Такие тренировки, развивая специальную выносливость, совершенствуют волевые качества, адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности.

Можно рекомендовать проведение учебных боев со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;
- бои на 7, 9, 11, 13, 15 уколов (ударов);
- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 11-15 уколов (ударов);
- с укороченным временем боя;
- без отдыха между поединками;
- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;
- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.
- из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады 3 минуты без остановки;
- предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу тренера принять положение боевой стойки;
- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;

Примерные парные упражнения на развитие специальной выносливости:

- Из положения боевой стойки выбрать момент и броском «стрелой» просунуть руку, кольцо, которое перебрасывают двое обучаемых, работа на время;
- также броском «стрелой» запятнать мяч, который перебрасывают двое партнеров, работа на время;

- работа в паре. Из положения боевой стойки передвижение шаг вперед-выпад, работаем без остановки 3 минуты.

Заключение. Исследование в форме анкетного опроса специалистов показало, что все опрошенные респонденты считают, что уровень развития специальной выносливости значительно влияет на достижение успеха в соревновательной деятельности по фехтованию. Подавляющее большинство опрошенных (90%) считают, что целесообразно в учебно-тренировочных занятиях отводить время и применять упражнения (задания) для развития специальной выносливости у фехтовальщиков-шпажистов 14-16 лет. Мнения специалистов разошлись по вопросу, касающемуся использования специальных методов для развития выносливости у фехтовальщиков на шпагах 14-16 лет. Почти, все респонденты считают, что уровень проявления специальной выносливости снижается на соревнованиях к середине тура прямого выбывания.

Углубленный анализ специальной научно-методической литературы по фехтованию позволил подобрать средства и задания, касающиеся фехтовальной деятельности, способствующие повышению уровня развития специальной выносливости фехтовальщиков-шпажистов 14-16 лет при включении их в учебно-тренировочный процесс.

Литература

1. Грибова, М.А. Оптимальные режимы тренировочной нагрузки в индивидуальных уроках у девушек шпажисток 16-17 лет для развития специальной выносливости / М.А. Грибова., В.М. Чурин // 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 :в3ч, Ч3 Санкт-Петербург, 2021. – С. 171-177.

2. Чурин, В.М. Технико-тактическая подготовка юношей-рапиристов с учетом особенностей развития спортивно-важных качеств: автореф. дис. … канд. пед. наук / Чурин Виктор Михайлович. – Ленинград.1989. – 22 с.

УДК 796

ЁРДЫНСКИЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Потапов А.А., студент бакалавриата, Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и спорта, Омск

Малыгина М.В., кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, Омск.

Аннотация. В данной статье изучены Ёрдынские игры и установлена их роль в подготовке к олимпийским соревнованиям.

Ключевые слова: Ёрдынские игры, соревнования, олимпийские игры, физическая активность, спорт.

Введение. Ёрдынские игры существуют уже более 3000 лет и являются бурятским аналогом олимпийских игр, в них включено множество физических активностей и во время их проведения прекращались войны меж племенами.

Цель исследования - проанализировать Ёрдынские игры как способ подготовки к олимпийским играм.

Методы и организации исследования. Анализ научной и методической литературы, интернет ресурсов, синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. Ёрдынские игры существуют много тысяч лет на горе Ёрд (современная территория Иркутской области), за всю историю существования данные соревнования обрели несколько спортивных мероприятий, которые структурированы между собой и могут нести дополнительную общую спортивную подготовку. В данных играх задействованы соревнования по таким видам спорта, как метание камня, аналог метания диска, стрельба из традиционного лука, многие лучники подмечают, что без практики традиционной стрельбы невозможно научиться стрелять из композитных луков. Забег вокруг горы Ёрд, что является довольно трудным испытанием, несмотря на то, что гора в диаметре всего составляет 2 километра, это все же гора и сложности для бегунов заключаются в том, что каждые 100 метров меняется местность, а именно песчаные запады или каменная местность. Мас-рестлинг является больше забавой, нежели соревнованием, однако перетянуть канат у бурят,

которые специализировали свой быт данным приспособлением, довольно трудно, что является испытанием на грубую физическую силу. Бурятская национальная борьба, к сожалению, не подойдёт для любого спортсмена, но подойдёт профессиональным борцам, так как данная борьба нацелена на победу по кардио результату, что значит победить нужно своей выносливостью. От обычной борьбы данная отличается тем, что проигравшим считается тот, кто коснется земли любой частью тела, кроме ступней. «Кылыы» на русский перевести, к сожалению, невозможно. Соревнование представляет из себя прыжки на одной ноге, всего можно совершить 11 прыжков, но преодолеть как можно большее расстояние, что укрепляет мышцы ног и тренирует выносливость. Следующее соревнование можно перевести как «Переноска камня». Участники должны поднять с земли природный камень, вес которого не должен быть меньше 110 и не превышать 125 килограммов, спортсмен должен унести данный камень как можно дальше, крайняя дистанция 2 000м, однако предыдущие победители не смогли унести данный снаряд дальше, чем 250 метров. Рассмотрим данные соревнования и показатели физической подготовленности (Таблица 1).

Таблица 1 Виды соревнований на Ёрдынских играх

Наименование соревнования	Показатели физической подготовленности, которые должны улучшиться
Бурятская национальная борьба (только для борцов)	Выносливость, физическая сила.
Метание камня	Физическая сила
Стрельба из традиционного лука	Меткость, глазомер
Забег вокруг горы Ёрд	Выносливость
Мас-рестлинг	Физическая сила
Кылыы	Выносливость
Переноска камня	Выносливость, физическая сила

Исходя из данной таблицы, можно сделать вывод, что все соревнования направлены на выявление самых сильных и выносливых претендентов, что может послужить в качестве некоторого частного соревнования для спортсменов, которые готовятся к олимпийским играм. Так же имеются состязания, которые попросту не нужны будущим участникам олимпийских игр, в ряды этих соревнований вошли такие,

как скачки на лошадях на дальние дистанции, стрижка овец на скорость и Шатар, который представляет собой настольную игру, напоминающую шахматы, но с иными правилами.

На Ёрдынских играх присутствует большое количество зрителей (от 1300 человек на открытом воздухе), а на любительских и профессиональных соревнованиях собирается в среднем 500-700 человек в одном здании. Так же важно отметить, что Ёрдынские игры являются культурным достоянием бурятского народа, что также привлекает большое количество людей к данному мероприятию.

Ёрдынские игры проводятся 1 раз в 2 года, идут 3 дня, начиная с 15 июня и заканчиваются 17 июня. Помимо спортивных соревнований есть и шоу программы такие как, конкурс красоты, конкурс народного танца и.т.д.

По нашему мнению, не стоит посещать данные соревнования только ради одного вида испытаний, лучше будет, если спортсмен поучаствует во всем комплексе, так называемых «играх Баторов». Во-первых, это большая честь, быть участником Ёрдынских игр. Во-вторых, здесь можно узнать свой результат на текущий момент, что можно улучшить, на чем стоит заострить внимание. Несмотря на все плюсы Ёрдынских игр, в настоящее время для зрителей - это шоу, масштабное и очень важное для развития культуры.

На наш взгляд, Ёрдынские игры помогут будущим участникам олимпийских игр улучшить показатели физической подготовленности такие, как выносливость, физическая сила и меткость. Так же спортсмены могут узнать недостатки своей подготовки и получить опыт участия в масштабных соревнованиях.

Заключение: Таким образом, Ёрдынские игры могут стать и тренировкой, и личным соревнованием для каждого будущего участника олимпийских игр, так как содержат в себе комплекс трудных с физической стороны испытаний, результат которых может дать спортсмену ясное представление о своих физических показателях. В связи с политической ситуацией, Ёрдынские игры стать альтернативой олимпийским играм на какое-то время для жителей России, так как являются малым азиатским аналогом и вобрали в себя основные черты олимпийских игр.

Литература

1. Пасюков, П.Н. Ёрдынские игры – своеобразные олимпийские игры народов Центральной Азии//П.Н. Пасюков// Краеведение и Этнография. - 2018.-№1.- с.1-5.

2. Ёрдынские игры становятся всемирными [электронный ресурс]. - Режим доступа: www.irk.aif.ru/on-line/news/70431 [дата обращения 27.02.2022]

3. Туристский портал Иркутской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://travel-baikal.info.

УДК 796

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТХЭКВОНДИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ С УЧЁТОМ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРА АССИМЕТРИИ

Русакова К.А., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Павленко А.В., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье рассмотрены подходы к использованию методики билатерального обучения в процессе подготовки юных тхэквондистов. На начальном этапе одной из главных задач является обучение базовым двигательным действиям тхэквондо, поэтому именно на этом этапе особое внимание стоит уделить технической подготовке спортсменов. Методика билатерального обучения позволяет добиться более высокой степени регуляции и увеличения качества выполнения двигательного действия, что положительно сказывается на освоении техники данного единоборства. [3]

Ключевые слова: Ассиметрия, билатеральное обучение, техническая подготовка, тхэквондисты, начальный этап подготовки.

Введение. На сегодняшний день методика билатерального обучения является довольно перспективной. В спортивных единоборствах, в тхэквондо в частности, особое место уделяется развитию координационных способностей для успешного освоения

технических действий. При обучении техническим элементам на начальном этапе у многих спортсменов можно наблюдать высокий уровень двигательной асимметрии между выполнением движений правой и левой ногой. Это объясняется тем, что у каждого человека есть доминирующее полушарие мозга, которое контролирует ту или иную сторону тела. Однако, в процессе подготовки можно заметить, что двигательные действия, освоенные правой ногой, «отпечатываются» также на левой, хотя последняя в упражнении не участвовала. Это связано с тем, что в процессе тренировки оба полушария мозга вовлечены в процесс обучения и взаимодействуют при помощи электрических импульсов, проводимых через мозолистое тело. [1] Использование билатерального обучения в процессе технической подготовки позволяет функционально улучшить одну сторону тела, за счет тренировки другой, таким образом позволяя стабилизировать качество выполнения осваиваемого двигательного действия, путем уменьшения уровня двигательной асимметрии.

Цель исследования. Определить влияние билатерального обучения на процесс технической подготовки юных тхэквондистов.

Методы организации исследования. В данном исследовании принимало участие 10 испытуемых обоего пола (4 девочки и 6 мальчиков) в возрасте от 6-8 лет, тренирующиеся по 3 раза в неделю. Все испытуемые занимаются тхэквондо на протяжении одного года и являются правшами.

Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

Контрольная группа (КГ) – 5 человек (2 девочки и 3 мальчика) выполняли упражнения с одинаковым количеством раз на каждую ногу и руку

Экспериментальная группа (ЭГ) – 5 человек (2 девочки и 3 мальчика) выполняли упражнения с большим количеством раз на неудобную ногу и руку

Занятия с применением билатерального обучения проводились в течение шести месяцев. На занятиях применялись общие упражнения для развития координационных способностей, такие как ловля мяча одной рукой, прыжки на одной ноге, а так же специальные упражнения, направленные на обучение двигательным действиям тхэквондо, к ним относятся различные махи, подводящие упражнения для выполнения ударов ногами, удары ногами.

Для оценки результативности использования билатерального обучения был определен уровень двигательной асимметрии у испытуемых в обеих группах.

Для оценки уровня двигательной асимметрии были выбраны прямой мах ногой вперед (ПМНВ) и прямой удар ногой (ап чаги) (ПУН) . Проводилась трех бальная оценка качества выполнения двигательного действия по определенным параметрам:

1) Высота (3 балла – высота выполнения ДД максимальная; 2 балла – высота выполнения ДД средняя; 1 балл – высота выполнения ДД минимальная);

2) Положение опорной ноги (3 балла - опорная нога прямая и не стоит на носке; 2 балла – опорная нога согнута, но не стоит на носке; 1 балл – опорная нога согнута и стоит на носке);

3) Положение бьющей ноги

А) При выполнении прямого маха ногой (3 балла – нога прямая; 2 балла – нога слегка согнута в коленном суставе; 1 балл – нога согнута в коленном суставе)

Б) При выполнении прямого удара ногой (3 балла – в фазе заряда нога согнута в коленном суставе, в конечной фазе нога выпрямлена, в фазе сбора нога согнута в коленном суставе; 2 балла – в фазе заряда нога согнута в коленном суставе, в конечной фазе нога выпрямлена не до конца, в фазе сбора нога согнута в коленном суставе; 1 балл – в фазе заряда нога согнута в коленном суставе, в конечной фазе нога выпрямлена не до конца, фаза сбора отсутствует).

4) Положение спины (3 балла – спина прямая; 2 балла – спина округлена; 1 балл – спина согнута);

Результаты исследования и их обсуждение:

Результаты, полученные при оценке двигательной асимметрии в контрольной группе до проведения эксперимента, представлены в таблице № 1:

Таблица 1 – Результаты оценки двигательной асимметрии в контрольной группе до эксперимента

№ испытуемого	Наименование двигательного действия	Амплитуда		Положение опорной ноги		Положение бьющей ноги		Положение спины	
		Пр.*	Лев.**	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
1	ПМНВ	3	2	2	1	3	2	2	1
	ПУН	3	1	2	1	2	1	3	2
2	ПМНВ	2	1	2	2	2	1	2	1
	ПУН	2	1	2	1	3	2	2	2
3	ПМНВ	3	1	2	1	3	2	3	1
	ПУН	2	1	3	2	2	1	2	1
4	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	2	1
	ПУН	3	2	3	1	2	1	3	2
5	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	2	1
	ПУН	3 2	1	2	1	2	1	2	1

Чтобы оценить уровень двигательной асимметрии, было подсчитано общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой у каждого испытуемого. В результате подсчета были получены следующие значения, представленные в таблице №1.1:

Таблица 1.1 – Общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой до эксперимента

Прямой мах ногой вперед		Прямой удар ногой	
Правая нога	**Левая нога**	**Правая нога**	**Левая нога**
47	**25**	**48**	**26**

Результаты, полученные при оценке двигательной асимметрии в контрольной группе после проведения эксперимента, представлены в таблице № 1.2:

Таблица 1.2 – Результаты оценки двигательной асимметрии в контрольной группе после эксперимента

№ испытуемого	Наименование двигательного действия	Амплитуда		Положение опорной ноги		Положение бьющей ноги		Положение спины	
		Пр.*	Лев.**	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
1	ПМНВ	3	2	2	1	3	2	2	1
	ПУН	3	1	3	1	2	1	2	2
2	ПМНВ	2	1	3	2	2	1	3	1
	ПУН	2	1	2	1	3	2	3	2
3	ПМНВ	3	1	3	1	3	2	3	2
	ПУН	2	1	3	2	2	1	3	2
4	ПМНВ	3	2	2	1	3	2	2	2
	ПУН	3	2	2	1	2	1	2	2
5	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	2	1
	ПУН	3 2	1	2	1	2	1	2	1

*- правая нога

**- левая нога

Чтобы оценить уровень двигательной асимметрии, было подсчитано общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой у каждого испытуемого. В результате подсчета были получены следующие значения, представленные в таблице №1.3:

Таблица 1.1 – Общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой после эксперимента

Прямой мах ногой вперед		**Прямой удар ногой**	
Правая нога	**Левая нога**	**Правая нога**	**Левая нога**
51	**29**	**48**	**27**

По полученным данным видно, что уровень двигательной асимметрии в контрольной группе практически не изменился. Полученные баллы отличаются от исходных не существенно.

Результаты, полученные при оценке двигательной асимметрии в экспериментальной группе до проведения эксперимента, представлены в таблице № 2:

Таблица 2 – Результаты оценки двигательной асимметрии в экспериментальной группе до эксперимента

№ испытуемого	**Наименование двигательного действия**	**Амплитуда**		**Положение опорной ноги**		**Положение бьющей ноги**		**Положение спины**	
		Пр.*	**Лев.****	**Пр.**	**Лев.**	**Пр.**	**Лев.**	**Пр.**	**Лев.**
1	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	3	2
	ПУН	3	2	2	1	2	1	2	2
2	ПМНВ	2	1	3	2	2	1	2	1
	ПУН	2	1	2	1	3	2	3	2
3	ПМНВ	3	1	3	1	2	2	3	1
	ПУН	2	1	2	1	2	1	3	2
4	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	2	1
	ПУН	2	1	3	1	2	1	3	2

5	ПМНВ	2	1	2	1	3	2	2	1
	ПУН	2 2	1	2	1	2	1	2	1

Чтобы оценить уровень двигательной асимметрии, было подсчитано общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой у каждого испытуемого. В результате подсчета были получены следующие значения, представленные в таблице №2.1:

Таблица 2.1 – Общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой до эксперимента

Прямой мах ногой вперед		**Прямой удар ногой**	
Правая нога	**Левая нога**	**Правая нога**	**Левая нога**
47	**26**	**45**	**26**

Результаты, полученные при оценке двигательной асимметрии в экспериментальной группе после проведения эксперимента, представлены в таблице № 2.2:

Таблица 2.2 – Результаты оценки двигательной асимметрии в экспериментальной группе после эксперимента

№ испытуемого	**Наименование двигательного действия**	**Амплитуда**		**Положение опорной ноги**		**Положение бьющей ноги**		**Положение спины**	
		Пр.*	**Лев.****	**Пр.**	**Лев.**	**Пр.**	**Лев.**	**Пр.**	**Лев.**
1	Прямой мах	3	3	3	2	3	2	2	2
	Прямой удар	2	2	3	2	2	1	2	2
2	Прямой мах	2	2	3	2	3	2	2	2
	Прямой удар	2	2	2	2	3	2	3	2
3	Прямой мах	3	3	3	2	3	2	3	3

	Прямой удар	2	2	3	2	2	2	3	2
4	Прямой мах	3	2	2	2	3	2	2	2
	Прямой удар	2	2	3	2	2	2	3	2
5	Прямой мах	2	2	2	2	3	2	2	2
	Прямой удар	2	1	2	2	2	2	2	2

*- правая нога

**- левая нога

Чтобы оценить уровень двигательной асимметрии, было подсчитано общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой у каждого испытуемого. В результате подсчета были получены следующие значения, представленные в таблице №2.3:

Таблица 2.1 – Общее количество баллов за выполнение ударов левой и правой ногой после эксперимента

Прямой мах ногой вперед		**Прямой удар ногой**	
Правая нога	**Левая нога**	**Правая нога**	**Левая нога**
58	**43**	**47**	**38**

По полученным данным видно, что баллы, полученные при выполнении технических действий левой ногой, возросли и практически сравнялись с баллами, полученными при выполнении тех же действий правой ногой. Это свидетельствует о том, что уровень двигательной асимметрии уменьшился. Кроме того, можно наблюдать повышение баллов за выполнение технических действий правой ногой, что подтверждает то, что тренировка «неудобной» стороны тела также положительно влияет на ведущую сторону.

Заключение. На начальном этапе техническая подготовка тхэквондиста очень важна, так как именно в этот период необходимо создать спортсмену прочную двигательную базу для его дальнейшего совершенствования в избранном единоборстве. Использование билатерального обучения в процессе тренировки юных тхэквондстов позволяет стабилизировать качество выполнения осваиваемого двигательного действия,

добиться более высокой степени его регуляции. Кроме того существенно уменьшается уровень двигательной асимметрии, что позволяет спортсмену качественно выполнять удары как с ведущей, так и с «неудобной» ноги.

Таким образом, можно сделать предварительный вывод, что использование билатерального обучения в процессе подготовки юных тхэквондистов действительно оказывает положительное влияние на их обучение двигательным действиям данного единоборства, увеличивая качество выполнения осваиваемых технических действий с обеих ног.

Литература

1. Бердничевская, Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества/ Е.М. Бердничевская // Теория и практика физической культуры.- 1999. - №9. – 101-107 с.

2. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков/ Ученые записки. -2014. - №1(107) – 148-155 с.

3. Соловьев, П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет. [Текст]: Автореф. дис.. канд. пед. наук (13.00.04) / Соловьев Павел Юрьевич; Волгоградская Государственная Академия физической культуры. – Волгоград, 2003. – 22 с.

УДК 796

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ ВРАТАРЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ АНТИЦИПАЦИИ В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Русаков Р.Ю., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Луткова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается вопрос выявления средств, предусматривающих развитие антиципации у гандболистов 17-18 лет. Разработанное

содержание заданий для развития пространственной, пространственно-ситуативной, ситуативной, темпорально-ситуативной и темпоральной антиципации позволяет повысить три вида показателей антиципации и эффективность отражения мячей вратарем в ходе соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов.

Ключевые слова: эффективность игры вратаря, антиципация, средства обучения, гандбол.

Ведение. Задача вратаря в гандболе – помешать противнику забить гол [3, 5]. Антиципация позволяет предвидеть событие в ходе соперничества и быть готовым к этому событию [1]. Антиципация необходима в экстремальных ситуациях спортивной деятельности [4]. Вопрос повышения эффективности игры вратаря в гандболе на основе развития антиципации является недостаточно раскрытым.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности игры вратаря в команде гандболистов 17-18 лет на основе включения в него заданий, направленных на развитие антиципации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования нами были определены следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Спортивно-педагогическое тестирование.
4. Психологическое тестирование.
5. Опрос в форме анкетирования.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической обработки результатов исследования**.**

Исследование организовано на базе СШОР Приморского района города Санкт-Петербурга. В исследовании участвовало 15 человек гандболистов 17-18 лет, команды Университет Лесгафта Нева-2, г. Санкт-Петербург, являющихся экспериментальной группой и 15 человек гандболистов 17-18 лет, команды «СКИФ-2», г. Краснодар, являющихся контрольной группой.

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью определения показателей эффективности игры вратаря в команде гандболистов 17-18 лет.

Спортивно-педагогическое тестирование осуществлялось с целью оценки подготовленности гандболистов 17-18 лет выполнять функции вратаря в команде.

Опрос проводился с целью изучения вопроса развития антиципации в тренировочном процессе в команде гандболистов 17-18 лет. В опросе приняли участие 5 тренеров по гандболу, имеющие стаж работы по специальности не менее 10 лет.

Для определения показателей антиципации у гандболистов 17-18 лет использовался Тест «А-5 - Пять видов антиципации у спортсменов» [2].

Нами были разработаны задания по блокам, направленные на развитие пяти видов антиципации (пространственной, пространственно-ситуативной, ситуативной, темпорально-ситуативной и темпоральной). В ходе тренировки задания выполнялись 25-30 минут в течении шесть месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходный показатель «спасения» мячей игроком в воротах соответствует 36,0±2,3% и 35,7±1,7% соответственно. Группы являются однородными.

Оценка физической и интегральной подготовленности осуществлялась четырьмя тестами: челночный бег 2х100м., метание мяча массой 1 кг, тройной прыжок с места, комплексное упражнение.

Результаты тестирования показали, что на исходном уровне группы являются однородными по каждому из четырех измеряемых показателей подготовленности.

Суммарная антиципация в командах «Нева-2» и «СКИФ-2» была подсчитана по формуле и равна А=10,045 и А=10,01 баллов соответственно.

Исходные показатели антиципации двух групп свидетельствуют, что группы, участвующие в исследовании, можно считать однородными по показателям, соответствующим пяти видам антиципации.

Опрос тренеров свидетельствует, что 80% респондентов не выделяет время для направленного развития антиципации на тренировочных занятиях, так как затрудняются в определении конкретных средств ее развития.

Команда Университет-Лесгафта «Нева-2» была определена как экспериментальная, а команда СКИФ-2 как контрольная.

После проведения педагогического эксперимента в команде «Университет-Лесгафта Нева-2» определены существенные различия показателей трех видов антиципации с исходными показателями в команде и показателями команды «СКИФ-2» после эксперимента. Этими показателями являются следующие виды антиципации: пространственная антиципация, пространственно-ситуативная антиципация, ситуативная антиципация. Суммарная антиципация команд «Нева-2» и «СКИФ-2» была

подсчитана по формуле и равна А=11,52 и А=10,1925 баллов соответственно.

Эффективность игры вратаря в ходе повторного педагогического наблюдения определялась показателем «спасений» мяча вратарем в команде квалифицированных гандболистов 17-18 лет.

Результаты свидетельствуют, что показатель «спасений» мяча вратарем в экспериментальной группе повысился, он равен 41,0±1,4%, в контрольной группе показатель не изменился (35,0±1,3%). Динамика показателя в экспериментальной группе выявлена на $p \leq 0,05$ (показатель до эксперимента 36,0±2,3%, после 41,0±1,4%).

Таким образом, цель исследования можно считать достигнутой.

Заключение. Развитие антиципации у вратаря в команде гандболистов 17-18 лет целесообразно осуществлять на основе пяти блоков заданий с учетом видов антиципаций (пространственной, пространственно-ситуативной, ситуативной, темпорально-ситуативной и темпоральной).

После проведения педагогического эксперимента в команде «Университет-Лесгафта Нева-2» выявлены различия показателей трех видов антиципации с исходными показателями в команде и показателями команды «СКИФ-2» после эксперимента. Этими показателями являются следующие виды антиципации: пространственная антиципация, пространственно-ситуативная антиципация, ситуативная антиципация.

Показатель эффективности игры вратаря в команде «Университет-Лесгафта Нева-2» (41,0±1,4%) имеет существенные различия с показателем в команде «СКИФ-2», который соответствует 35,0±1,3% и с исходным показателем в команде (36,0±2,3% соответственно).

Литература

1. Анализ взаимосвязи уровня тревожности с функцией антиципации, субъективной оценкой собственного психологического и физического состояния и балансом вегетативной нервной системы у спортсменов / О. В. Кара, М. Г. Старченко, Ю. А. Бойцова, Г. В. Пантелеева, И.А. Воронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 406–411.

2. Воронов, И. А. Создание и апробация психодиагностического теста «А-5 – пять видов антиципации у спортсменов» / И. А. Воронов, Г.В. Пантелеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С 231–236.

3. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2008. – 518 с.

4. Луткова, Н. В. Формирование устойчивости к сбивающим факторам при выполнении бросков у квалифицированных гандболистов / Н. В. Луткова, Ю. М. Макаров // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XV Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина, к.п.н., доц. Е.Н. Бобковой (г. Смоленск, 26-28 января 2021 года). – Смоленск, 2021. – С. 150–153.

5. Тхорев, В. И. Гандбол. Основы техники и тактики: учеб.-метод. пособие / В.И. Тхорев. – Краснодар : КГАФК, 2003. – 55 с.

УДК 796

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Рыжов А.И., студент магистратуры, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», институт физической культуры и спорта, Донецк

Репневский С.М., кандидат биологических наук, доцент, ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», институт физической культуры и спорта, Донецк

Аннотация. В статье проанализировано и изучено состояние тактической подготовленности футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. В процессе работы был проведен анализ научно-методической и учебной литературы, а также применены такие методы как, педагогическое наблюдение, диагностика показателя тактических способностей, анализ полученных результатов тестирования, обобщение полученных результатов, описание результатов исследования, гипотетический метод. Исследование заключалось в разработке программы тактических занятий юных футболистов.

Ключевые слова: тактика, футбол, тактические занятия, комплексная тренировочная программа, организация исследования.

Введение. В футболе, как и в большинстве видов спорта, связанных с высокой физической нагрузкой, очень важное значение, имеет физическая подготовка и

техническое оснащение игроков. Стоит отметить, что в современном футболе, фактором, влияющим на результат, является правильная тактика на матч и правильно подобранная схема передвижения. Игрок может быть великолепно подготовлен физически и технически, но если у него отсутствует понимание в какую зону поля бежать, куда отдавать пас или в какой зоне обороняться, шансов на успех останется не так много. Поэтому тактика игры в футбол направлена на создание условий для реализации потенциала игрока в целях достижения командного результата, то есть она является средством для достижения цели в футболе, а целью является забить гол и тем самым одержать победу над соперником. Исходя из вышеизложенного, тактика является одним из самых важных компонентов в футболе. Проблематикой исследования является, отмечаемое специалистами, отставание в тактике отечественных футболистов от лучших зарубежных, что требует внедрения в практику новых, научно-обоснованных подходов к построению тренировки игроков, начиная с начальных этапов многолетней подготовки.

Цель исследования - составление комплексной тренировочной программы тактических занятий юных футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Методы – для решения поставленных задач были применены следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Диагностика показателя тактических способностей – тест.
4. Анализ полученных результатов тестирования.
5. Обобщение полученных результатов.
6. Описание результатов исследования.
7. Гипотетический метод – научное предположение о возможных результатах.

Организация исследования - исследование тактической подготовленности футболистов проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий по футболу в «ДЮСШ» Авангард города Донецка. Были определены две группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти футболистов в возрасте 10 лет.

Первый этап включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, педагогические

наблюдения, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап - проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, тактической подготовленности футболистов.

Третий этап - проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации [3, с. 168].

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Анализ литературы - было проанализировано 75 литературных источников и периодическая печать по вопросам методики обучения тактическим действиям юных футболистов.

2. Для определения эффективности тактической подготовки футболистов были проведены наблюдения пяти календарных матчей. Видеозаписи позволили выявить эффективность отдельных тактических приемов в игровой деятельности футболистов. В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные тактические действия с мячом. Правильно выполненным считается такое тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча считается, что действие выполнено неправильно (неточно).

3. Диагностика показателя тактических способностей – педагогическое тестирование осуществлялось комплексно для определения динамики подготовленности юных футболистов. Оно состояло из полевых испытаний. На территории СК «Олимпик» города Донецка выполнялись контрольные нормативы, рекомендованные учебными программами по футболу.

Уровень физической подготовленности определяли по тестам школьной комплексной программы физического воспитания:

Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег (3х10 м). В забеге участвуют по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого бегуна клали два кубика. По команде «На старт!» футболисты подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут первый кубик. По команде «Марш!» они бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который тоже кладут на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и

выключают в момент касания пола вторым кубиком. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды [4, с. 16].

Прыжок в длину с места. Перед прыжковой ямой проводят линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепляют рулетку. Учащиеся становятся около линии, не касаясь её носками, и выполняют толчком двух ног прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Выполняется три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

6-минутный бег. Бег выполняется по кольцевой дорожке стадиона. Старт - высокий. Протяженность пройденной дистанции определяется с точностью до 1 метра.

Наклон вперёд. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперёд, ноги при выполнении прямые. Исследователь по линейке регистрирует величину гибкости. Две попытки, в протокол вносится лучшая из них. Результат определяют с точностью до 0,5 см.

4. Анализ полученных результатов тестирования - вся статистическая обработка проводилась согласно руководству по математической статистике в спорте Т.М. Михайлина (2003), которая включала в себя определение средних арифметических величин, ошибки среднего и стандартного отклонений.

5. Обобщение полученных результатов. При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики. Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической. Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности [2, с. 59].

6. Описание результатов исследования. В результате проведённого тестирования на начальном этапе экспериментальной работы было выявлено, что тактическая подготовка футболистов 10-12 лет в исследуемых группах по t-критерию Стьюдента не имела достоверных различий при 5%-ой значимости (Р), что позволяет утверждать об одинаковой тактической подготовленности и соответственно о правильном формировании групп. Для проведения экспериментальной работы по

совершенствованию учебно-тренировочного процесса были подобраны и внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы специальные задания и упражнения.

В качестве экспериментальных упражнений и заданий, направленных на повышение тактического мастерства, использовались следующие:

«Действия игрока в обороне»: индивидуальные действия в обороне, действия обороняющегося против соперника без мяча, действия обороняющегося против соперника с мячом, групповой отбор мяча у соперника, действия обороняющихся в игре в меньшинстве (квадрат 3х1, 4х1, 5х1), применение схемы 3х1 (двое игроков передают мяч друг другу, третий пытается коснуться мяча или овладеть им), упражнения в парах (один из партнёров старается с помощью ведения и финтов как можно дольше владеть мячом, другой игрок пытается отобрать мяч).

«Действия игрока в атаке»: командное действие в атаке (позиционное нападение), использование схем 2х1, 3х1, 4х1; выход один на один с защитником, выход один на один с вратарём. В этой группе упражнений отрабатывается и такое умение: подающий игрок, имея несколько мячей, занимает позицию на фланге; обороняющийся игрок располагается в середине штрафной площади; подающий игрок выполняет передачу так, чтобы головной игрок в колонне, сделав движение вперёд, обработал мяч и затем пробил по воротам четыре в линию.

«Удары по воротам» и «Удары по воротам на время»: в линию ставятся от 5 до 8 мячей, нужно как можно быстрее и больше забить мячей в ворота (задание на время).

«Удары в цель»: на стенке изображается несколько целей (круги, квадраты), занимающиеся с 6-8 метров наносят удары по неподвижному мячу с разбега, посылая его в цель на стенке [1, с. 28].

Использование в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы специальных заданий и упражнений в течение восьми месяцев позволило достичь положительного эффекта, что сказалось на приросте показателей технико-тактического мастерства футболистов экспериментальной группы.

Полученные результаты, подтверждающие эффективность использования специальных заданий и упражнений, представлены в таблице 1.1.

Таблица 1.1. - Результаты тактической подготовки в группах после педагогического эксперимента у футболистов 10-12 лет

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
"Отними мяч"	103,4 ± 0,320,972	103,7 ± 0,210,642,14 < 0,05
"Пробей"	103,1 ± 0,320,973	103,4 ± 0,210,642,14 < 0,05К
«Быстро в цель»	103,0 ± 0,210,644	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05
«Кто быстрее»	103,0 ± 0,210,64	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05

7. Гипотетический метод – научное предположение о возможных результатах. Полученные результаты тактической подготовки демонстрируют, что наибольший прирост показателей достигнут в экспериментальной группе. Значит, можно говорить о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс подготовки футболистов рассматриваемой возрастной группы специальных заданий и упражнений позволит повысить показатели тактического мастерства, подтвердив свою эффективность (в свою очередь это подтверждает эффективность использованной в ходе эксперимента методики).

Заключение - результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, результаты выполнения контрольных тестовых заданий, направленных на выявление степени тактической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп, продемонстрировали достоверную разницу различий при 5%, а в некоторых тестах и при 1% значимости (Р). Это означает, что положительных результатов по повышению тактического мастерства возможно добиться в 95% случаев.

Таким образом, итоги проведённого исследования позволяют считать, что внедрение специальных заданий и упражнений, предназначенных для повышения технико-тактического мастерства футболистов 10-12 лет, положительно сказывается на учебно-тренировочном процессе и может служить базой для результативной подготовки футболистов указанной возрастной группы. Материалы проведённого исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями, учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях, клубах и детско-юношеских спортивных школах с целью повышения эффективности и совершенствования процесса обучения, направленного на повышение тактического мастерства футболистов.

Литература

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Физическая культура (спортивные игры): Учеб. -метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост.: Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова. Нижневартовск, 2009. - 42 с.

2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М., 2012. - 176 с. // URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422 92

3. Луткова Н., Макаров Ю., Минина Л., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Серия: Высшее профессиональное образование. М., 2013. - 272 с.

4. Физическая культура. Подвижные игры: Учеб. -метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост. А.В. Кислюк. Нижневартовск, 2009. - 42 с.

УДК 796.856.2

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ОСНОВЕ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Салимова А.А., студент магистратуры, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация. В статье рассмотрена одна из проблем, связанная с подготовкой высококвалифицированных тхэквондистов. По данным анкетирования ведущих специалистов, тренеров выявляется проблема определения отношения к технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов на основе идеомоторной тренировки.

Ключевые слова. Тхэквондо, идеомоторная тренировка, анкетирование, технико-тактическая подготовка.

Введение. Рост спортивно-технических результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требуют тщательного исследования

методических особенностей обучения и тренировки тхэквондистов с целью изыскания новых средств совершенствования их мастерства.

Идеомоторная тренировка является одним из таких средств, сущность которой заключается в развитии способности спортсменов вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и, на основании этого, управлять движением.

Идеомоторная тренировка весьма эффективное средство подготовки спортсмена к соревнованию, однако, на практике эффективность идеомоторной тренировки снижена из-за отсутствия у спортсменов навыков корректного её применения.

Немаловажной проблемой спортивной подготовки квалифицированных тхэквондистов является проблема повышения мастерства в спортивной деятельности, четкое определение общих и специальных требований к содержанию способностей, которыми должен обладать высококвалифицированных спортсмен.

Не менее важным является определение средств и методов развития способностей в условиях спортивной подготовки и соревнований.

При решении этой проблемы необходима опора на такую методологическую основу, как подход, который позволяет более эффективно решать значительную часть теоретических и практических задач.

Обращаясь к тхэквондо, необходимо отметить, что действ атака может состоять из различных технико-тактических операций и, это будет зависеть: во-первых, от того стиля ведения боя, которым владеет конкретный спортсмен; во-вторых, от индивидуального стиля деятельности соперника.

Учитывая особенность вида спорта, в тхэквондо спортсменам необходимо постоянно совершенствовать подвижность мыслительных процессов, работать над повышением скорости переработки информации, которая поступает извне, развивать способность быстрого оценивания постоянно меняющейся ситуации на площадке, принятия адекватных решений и быстрой их реализации. [1,2].

Цель исследования. Выявить мнение специалистов и спортсменов о роли идеомоторной тренировки в тхэквондо.

Методы и организация исследования. Для изучения особенностей использования идеомоторной тренировки спортсменами в тхэквондо проводились анкетный опрос тренеров.

Методом анкетного опроса были собраны ответы у 34 тренеров по тхэквондо, которые работают в РТ и разных регионах РФ .

Среди которых 9 тренеров имели тренерский стаж до 6 лет, 5 тренеров – 10 лет, 13 тренера – 15 лет, 7 тренеров имели тренерский стаж больше 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

В анкету были включены вопросы, касающиеся представлений тренеров о технико-тактической подготовки и необходимости ее совершенствования.

Анкета была разработана в Google-форме. Тренеры получали ссылку на анкету, отвечали и автоматически отправляли ответы на почту. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20.

Для оценки ответов респондентов от равномерного распределения использовался критерий хи-квадрат ($\chi 2$).

Распределение ответов на вопрос – «Какую роль, по вашему мнению, занимает технико-тактическая подготовки в тхэквондо?» 21,7% тренеров ответили малосущественную роль,21,7% второстепенную роль, и 56,5% тренеров ответили, что очень важную роль.

На вопрос – «Используете ли вы тренировочные средства, связанные с изменением ведения поединка?» 58% тренеров ответили что используют, 42 % не используют.

В связи с тем респондентам был задан вопрос: «На сколько вы оцениваете технико-тактическую подготовку ваших спортсменов по 10 бальной шкале?» 26,5 % тренеров ответили, что важна на 10 баллов, 11,8% оценили на 9баллов, 14,7% на 8 баллов и 11,8% на 6 баллов.

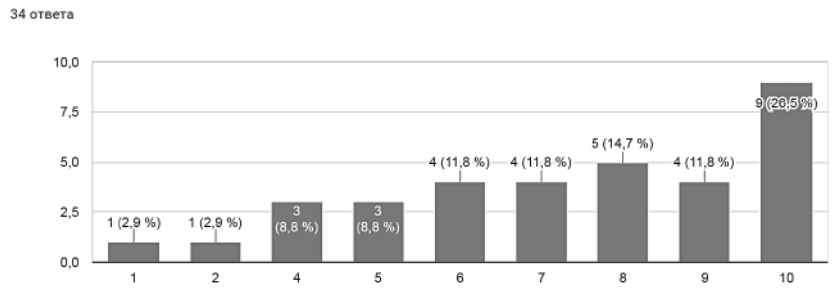


Рисунок 1 – На сколько вы оцениваете технико-тактическую подготовку ваших спортсменов по 10 бальной шкале?

На следующий вопрос – «Слышали вы когда-нибудь о идеомоторной тренировке?» 23,8 % тренеров ответили «Нет», 76,2 % «да».

Заключительным вопросом стал- «Хотели бы вы использовать идеомоторную тренировку для совершенствования технико-тактической подготовки ?» 90 % тренеров ответили «Нет», 10 % «Да».

Заключение. По проведенному анкетированию тренеров по тхэквондо можно утверждать, что большинство высоко оценивают технико-тактическую подготовку и отводят ей важную роль. Так же большинство тренеров хотели бы использовать идеомоторную тренировку при подготовке спортсменов тхэквондистов. Тема «Совершенствование технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов» все еще не до конца раскрыта и является актуальной на сегодняшний день.

Литература

3. Головихин, Е. «С самого начала (путь тренера)» / У. Головихин. – Текст : электронный // Спорт : [сайт]. – 2021. – 1 апрл. – URL: https://bookz.ru/authors/evgenii-golovihin/s-samogo_806/1-s-samogo_806.html (дата обращения: 01.04.2021).

4. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Учебное пособие. В 2 частях. Часть 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с. : ил. ; 21 см. – Библиогр.: с. 92. – 65 экз. – ISBN 978-5-2221-1203-8. – Текст : непосредственный.

УДК 796.015

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Соловьева В.А., студентка бакалавриата, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки

Поповская М.Н., кандидат биологических наук, ст. преподаватель, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки

Аннотация. В связи с растущей популярностью женского мини-футбола и появлением официальных международных соревнований, назрела необходимость разработки научно-обоснованного планирования системы физической подготовки женских команд по мини-футболу. Поэтому для более эффективного построения тренировочного процесса необходимо находиться в постоянном поиске средств и методов. В статье рассматривается вопрос об эффективности применения средств фитнес-аэробики в тренировочном процессе футболисток. В течение года футболистки экспериментальной группы занимались аэробикой, а спортсменки контрольной группы – в тренажерном зале. В результате эксперимента в экспериментальной группе отмечено улучшение показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, мини-футбол, футболистки, средства подготовки, аэробика, фитнес-аэробика*

Введение. В настоящее время большую популярность, как за рубежом, так и у нас в стране приобрел мини-футбол, который является одной из самых распространенных игр в мире. Однако в специальной литературе научный аспект женского мини-футбола практически не изучен [3]. Подготовка игроков командных видов спорта, к которым относится мини-футбол, представляет собой сложный тренировочный процесс, включающий различные элементы технической, тактической, психологической и физической подготовки [1]. Условия, предъявляемые к спортивной деятельности, обязывают применять эффективные средства и методы, позволяющие оптимизировать тренировочный процесс, повышать спортивное мастерство и активизировать интерес к занятиям спортом, особенно у девушек [4].

Поэтому для построения эффективного тренировочного процесса необходимо находиться в постоянном поиске не только эффективных, но и адекватных конкретным условиям, средств и методов тренировки [2]. Сейчас все более популярными становится применение в тренировках футбольных команд средств фитнеса. Поэтому очень актуальным является поиск путей оптимизации процесса подготовки девушек-футболисток, использование которых позволяет значительно повысить уровень развития физических качеств занимающихся.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность применения средств аэробики в тренировочном процессе для повышения уровня физической подготовленности футболисток.

Методы и организация исследования. Для оценки физической подготовленности использовались тесты, которые позволили определить уровень подготовленности девушек, занимающихся мини-футболом. Тесты подбирались согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для девушек, тренирующихся на этапе совершенствования спортивного мастерства: бег 15 м с места, бег 30 м с места, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, (челночный бег 3×10м, бросок набивного мяча, челночный бег 104 м, бег 12 минут.

Исследование проводилось на базе МАУ «СШОР «Экспресс» и ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» г. Великие Луки. В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы футболисток в количестве 16 человек в возрасте 16-24 лет. В течение учебного года с сентября по май спортсменки экспериментальной группы 1 раз в неделю выполняли тренировку с использование средств аэробики (танцевальная аэробика, степ-аэробика, кроссфит и тай-бо), в то время как футболистки контрольной группы занимались в тренажерном зале по программе предложенной тренером. Время тренировки, как в экспериментальной, так и в контрольной группе было одинаковым и составляло 60 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня физической подготовленности было проведено педагогическое тестирование. Перед проведением эксперимента футболистки экспериментальной группы не отличались от спортсменок контрольной группы исходя из исследуемых показателей физической подготовленности.

После эксперимента было проведено повторное тестирования физической подготовленности. Выявлено, что в контрольной группе все показатели физической подготовленности улучшились, однако достоверные изменения произошли только в двух тестах («Бег 30 метров с высокого старта» и «Челночный бег 3×10 м»).

При анализе полученных данных физической подготовленности экспериментальной группы футболисток при сравнении показателей до и после педагогического эксперимента, наблюдается достоверное увеличение результатов по всем показателям, кроме тестов «Бег 30 м с высокого старта», «Прыжок в длину с места» и «Бег 12 минут».

Результат теста «Бег 15 м с высокого старта» до эксперимента был 2,56±0,10 с, а после эксперимента составил 2,44±0,09 с. Выявлено, что показатель теста снизился на 3,9 %. Данный тест используется для оценки стартовой скорости, что является

важнейшим компонентом в игре в мини-футбол, так как игрокам необходимо быстро делать ускорения на небольшие расстояние и менять направление в зависимости от игровой ситуации. Тест «Бег 30 м с высокого старта» до эксперимента спортсменки выполняли за 4,62±0,17 с, а после эксперимента улучшили свой результат на 3,3%, что составило - 4,47±0,16 с. Данный тест отражают способность к поддержанию дистанционной скорости во время игры. Можно предположить, что в игре в мини-футбол дистанционная скорость не так важна, так как максимальное расстояние, которое могут преодолевать футболистки около 30-40 метров, при этом постоянно меняя направление и взаимодействия с игроками.

Так же после эксперимента не произошло достоверных изменений в тесте «Прыжок в длину с места», но результат улучшился на 2,3%. Так до эксперимента девушки-футболистки выполняли прыжок на расстояние 206,25±11,99 см, а после эксперимента - 211,00±11,31 см. Результат теста «Прыжок в высоту с места» до эксперимента был равен 23,38±1,92 см, а после эксперимента составил - 26,25±2,05 см. Сравнивая полученные результаты, выявлено, что после эксперимента прирост составил 12,3%, что является достоверным изменением ($p<0,05$). Полученные данные, позволяют говорить эффективности применение аэробика для повышения скоростно-силовых возможностей, что необходимо в игре в мини-футбол и являются одним из основных физических качеств, которое необходимо поддерживать на высоком уровне.

Анализируя полученные результаты теста «Челночный бег 3×10 м» до эксперимента и после выявлено, что результат снизился на 1,5%, что является достоверным изменением ($p<0,05$). Так, до эксперимента результат был 8,57±0,12 с, а после эксперимента сократился до 8,44±0,10 с. Проявление скоростных возможностей на высоком уровне необходимо спортсменкам, так как в мини-футболе характерно постоянная смена игровых эпизодов при лимите времени.

Тест «Бросок набивного мяча» футболистки до эксперимента выполняли на расстояние 6,18±0,09 м, а после эксперимента - 6,29±0,07 м. Анализируя полученные данные, выявлено, что результат достоверно улучшился на 1,8% ($p<0,05$). Данный показатель так же важен, особенно при выполнении единоборств в игре.

Тест «Челночный бег 104 м» используемый для оценки скоростной выносливости, футболистки до эксперимента выполняли за 27,33±0,68 с, а после эксперимента результат сократился на 3,2% и составил 26,46±0,82 с. Полученные изменения являются статистически значимыми ($p<0,05$).

Достоверные изменения не были обнаружены в тесте «Бег 12 минут». Так до эксперимента футболистки выполняли бег на расстояние 2205,75±111,24 м, а после эксперимента расстояние увеличилось до 2289,63±101,96 м. Прирост показателя составил 3,8%.

Заключение. Таким образом, полученные результаты исследования указывают на эффективность применения средств аэробики в тренировочном процессе девушек, играющих в мини-футбол для повышения физической подготовленности.

Литература

1. Годик, В.А. Современные технологии в медико-биологическом сопровождении подготовки футболистов / В.А. Годик, А.В. Рябочкин, Ш.Я. Сабитов, Б.Д. Юдин // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 3. - С. 25-33.

2. Емельянова, Ю.Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю.Н. Емельянова // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. Мат. V межрег. научно-практич. конф. с междунар. участием. – Москва: Издательство: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. - С. 82-88.

3. Зайцев, А.А. Подготовка спортсменок в женском мини-футболе: методическое пособие / А.А. Зайцев. – Москва, - 2003. – 31 с.

4. Полуренко, К.Л. Модельно-целевая программа технико-тактической подготовки студенческих команд по мини-футболу / К.Л. Полуренко // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Педагогика. - 2007. - Т. 8. № 1. - С. 18-22.

УДК 796.82

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ

Федоров Г.П., студент магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Левицкий А.Г., доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье изложены результаты экспериментальных исследований при разработке методики скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля 15-16 лет. Анализ и интерпретация этих результатов позволили установить возможность и эффективность методики ее использования в группах тренировочного этапа.

Ключевые слова: греко-римская борьба, методика, борцы, скоростно-силовая подготовка.

Введение. Физическая подготовленность борцов является фундаментом спортивного мастерства [5]. В свою очередь скоростно-силовая подготовленность - важнейшая сторона общей физической подготовленности борцов, позволяющая им опережать соперника в атаке, своевременно проводить контрприемы. При этом значительно возрастает надежность проведения технических действий, у спортсмена появляется уверенность в своих силах, растает уровень притязаний, борьба становится более разнообразной и зрелищной [2].

Степень проявления скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости при выполнении технических действий во многом зависит от формирования условных рефлексов, которые обеспечивают необходимую концентрацию процессов возбуждения и торможения, вовлечение в однократное максимальное сокращение наибольшего числа мышц и двигательных единиц при оптимальном возбуждении в мышцах-антагонистах, что достигается в процессе длительной тренировки [1].

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время не существует единого мнения, общепринятого взгляда на скоростно-силовую подготовку, на то какие именно средства и методы являются наиболее эффективными для совершенствования этой стороны подготовленности спортсмена.

Цель исследования.

Цель исследования - разработать и экспериментально апробировать методику скоростно-силовой подготовленности борцов юношей греко-римского стиля 15-16 лет на тренировочном этапе.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели были применены следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- тестирование;
- педагогические наблюдения;

- педагогический эксперимент;

- метод математической обработки результатов.

Исследование состояло из 2 этапов и включало в себя теоретическую и экспериментальную части.

Теоретическая часть состояла из сбора и анализа материала (в начале исследования) и теоретической обработки экспериментальных данных (в конце исследования).

Экспериментальная часть исследования была организована на базе ГБУ СШОР КШВСМ г. Санкт-Петербург и состояла из двух этапов:

Первый этап был проведён в конце ноября 2021 года и заключался в определении начального уровня развития скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля 15-16 лет.

Второй этап исследований был связан с внедрением разработанной методики скоростно-силовой подготовки в тренировочный процесс борцов. Эксперимент проводился с декабря 2021 по март 2022 года. Данный этап исследования строился по методике сравнительного преобразующего эксперимента. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, численностью по 12 человек каждая. Для чистоты эксперимента, был подобран равный по уровню физической подготовленности состав участников групп.

В экспериментальной группе была применена методика варьирования интенсивности и степени средств специального назначений скоростно-силовой подготовки, для подведения занимающихся к основным соревнованиям сезона, запланированным на конец марта. В контрольной группе тренировочный процесс остался без изменений.

При этом общий объем тренировочных нагрузок скоростно-силовой подготовки в обеих группах был равным. В экспериментальной группе тренировочный процесс был изменен в соответствии с выявленными в результате теоретического анализа концепциями. Изменения заключались в следующем:

1) Объем используемых средств скоростно-силовой подготовки был непостоянен и достиг максимума за 4 недели до основных соревнований сезона (первый микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода) и в дальнейшем равномерно понижался,

2) Интенсивность использования этих средств и степень их специального назначения постоянно повышалась (достигла максимума непосредственно перед соревнованиями).

3) Средства скоростно-силовой подготовки с отягощениями, позволяющими выполнять движения со скоростью близкой к максимальной, составляли в среднем 15-20% общего времени, отведенного на физическую подготовку.

Через три месяца занятий было проведено повторное тестирование, которое было приурочено к началу соревновательного периода – перед основными соревнованиями сезона.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных результатов первого тестирования свидетельствует о том, что уровень развития исследуемых физических качеств у обследованных нами борцов не имеет значительных различий.

Таблица 1 - Показатели скоростно-силовых способностей борцов до начала эксперимента. (n=24)

№	Тестовое упражнение	Результат (контр. гр.)	Результат (эксп. гр.)
1.	Время 10 подтягиваний (с)	8,14	8,18
2.	Метание наб. мяча (3 кг) сильной рукой (м)	5,26	5,32
3.	Метание наб. мяча (3 кг) слабой рукой (м)	4,4	4,8
4.	Метание наб. мяча (3 кг) двумя руками (м)	6,95	7
5.	Время 10 прыжков на высоту 50 (см) (с)	10,4	10,2
6.	Прыжок в длину с места, (см)	220,5	221,3
7.	10 поднятий ног до вертикального положения из виса на высокой перекладине (с)	12,8	12,7
8.	10 подниманий туловища из положения лежа на спине до касания локтями коленей (с)	7,2	7,3

По окончании педагогического эксперимента (март 2022 г.) нами было проведено итоговое тестирование испытуемых обеих групп по тем же тестовым упражнениям.

Таблица 2 - Динамика показателей скоростно-силовых способностей борцов после эксперимента. (n=24)

№	Тестовое упражнение	Результат (контр. гр.)	Результат (эксп. гр.)
1.	Время 10 подтягиваний (с)	7,34	7,01
2.	Метание наб. мяча (3 кг) сильной рукой (м)	5,8	6,03
3.	Метание наб. мяча (3 кг) слабой рукой (м)	4,6	5
4.	Метание наб. мяча (3 кг) двумя руками (м)	7,5	8
5.	Время 10 прыжков на высоту 50 (см) (с)	9,8	9,2
6.	Прыжок в длину с места (см)	225,5	227,3
7.	10 поднятий ног до вертикального положения из виса на высокой перекладине (с)	13,1	13,1
8.	10 подниманий туловища из положения лежа на спине до касания локтями коленей (с)	7	6,9

Так, при изначально равных значениях, прирост показателей в контрольной группе был ниже, чем в экспериментальной, но в некоторых упражнениях, приросты были практически одинаковыми.

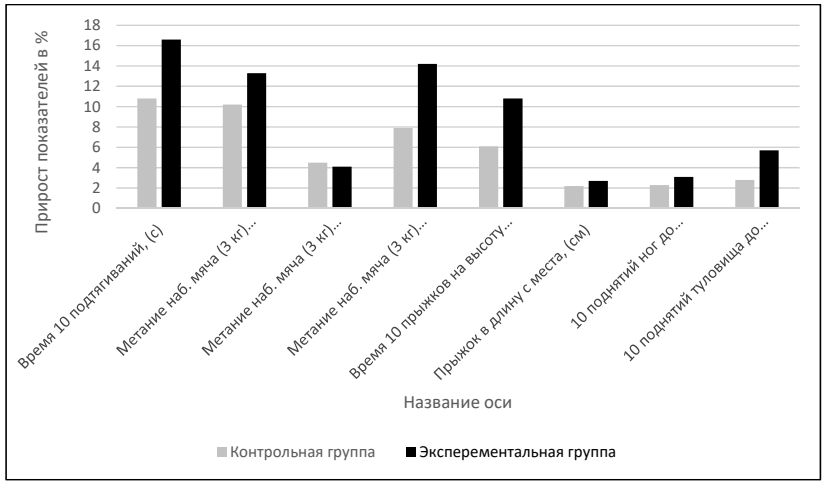


Рисунок 1 – Прирост показатели в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента.

Заключение

1. На основе анализа специальной литературы по исследуемой проблеме нами было выявлено, что скоростно-силовая подготовленность - важнейшая сторона общей физической подготовленности борцов, позволяющая им опережать соперника в атаке и своевременно проводить контрприемы.

2. На основании результатов исследования нами была разработана методика скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля для групп тренировочного этапа. В тренировочном процессе применялись следующие методы:

- «Ударный» метод;
- Метод сопряженного воздействия, развивающий одновременно и технику греко-римской борьбы;
- Метод изометрических напряжений;
- Метод вариативного воздействия.

3. В ходе педагогического эксперимента выявлено, что применение методики, заключающейся в варьировании различных по объему и интенсивности специальных средств скоростно-силовой подготовки, приводит к более выраженному, а, следовательно, более эффективному результату, чем при применении существующей в греко-риской борьбе методики.

Таким образом, проведённые исследования показали, что использование средств скоростно-силовой подготовки различной продолжительности, позволяет создать положительные предпосылки для более высокого развития физических качеств.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 327 с.

2. Коптев, О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов : автореф. дисс...канд. пед. наук. : 13.00.04 : защищена 08.04.91 / Коптев Олег Владимирович ; Российский гос. универ. физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 1991. – 25 с.

3. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Альянс, 2017. – 480 с.

4. Резинкин, В.В. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах с использованием локальных отягощений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена

01.02.08 / Резинкин Валерий Владимирович ; Российский гос. универ. физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – Москва, 2001. – 129 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и ИФК / Г.С. Туманян. – М : Физкультура и спорт, 1985. 121 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, приказ Минспорта № 28760 от 10.06.2013 г. - URL: https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf (дата обращения: 15.03.2022). - Текст : электронный

УДК 796

ОПЕРАТИВНАЯ ПАУЗА КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТЬЮ БОЯ БОКСЕРА

Филатов А.В., студент бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аимбетова Н.В., старший преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. Предполагается, что использование в обучении боксеров старших разрядов навыка управления оперативной паузой, позволит добиться оптимальной плотности боя для каждого боксера индивидуально, независимо от стиля ведения поединка, его физической подготовленности, а так же вести бой более «автоматизировано», избегая излишней суеты и постоянно владея инициативой.

Ключевые слова: оперативная пауза, бокс, скорость, счет, темп, плотность боя, атака, контратака.

Введение. Бокс является технически сложным видом спорта. Массовое распространение юношеского бокса и воспитание из юных боксеров спортсменов высокого класса предъявляет высокие требования к качеству обучения боксеров и работы тренеров [1, 4, 6]. Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных соревнованиях вызывает необходимость совершенствования средств и

методов подготовки боксеров высокого класса. Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет овладение рациональной техникой и закрепление ее в двигательный навык. Современный бокс – это активно-наступательный, силовой бокс на всех трех дистанциях, на больших скоростях и высокой плотности боя [2, 5].

Плотностью боя называется количество ударов, нанесенных за определенный промежуток времени (обычно за раунд). Плотность боя зависит от квалификации боксера. У боксеров высшей квалификации она может достигать 300-315 ударов за 3 раунда по 3 мин [3, 5]. Что касается боксеров старших разрядов (2 разряд - КМС), то здесь может наблюдаться следующая картина: в первом раунде повышается плотность боя до предела, во втором плотность боя уже снижается, в третьем раунде боксер «устал». Или: в первом раунде плотность повышается постепенно, во втором она достигает максимума, в третьем постепенно падает (рисунок 1). Несмотря на разные тактические рисунки боя и общий ацикличный характер поединка можно научиться управлять плотностью боя и эффективно справляться с любой тактической задачей [2, 4, 5].

Рисунок 1 - Темповые характеристики боя

Бой состоит из: боевых эпизодов (т.е. время, когда боксеры непосредственно находятся в зоне столкновения и наносят удары) и оперативных пауз – времени между боевыми эпизодами. Оперативная пауза (военный термин) — временный перерыв в

проведении активных боевых действий воюющими сторонами на данном фронте или театре военных действий. В нашем исследовании этот термин использован как наиболее удачный. Чем длиннее боевые эпизоды и короче оперативные паузы, тем выше плотность боя. Скорость нанесения ударов (в основном серий) является вытекающей отсюда, дополнительной характеристикой.

Цель исследования – обосновать и доказать использование оперативных пауз путем подсчета секунд, для достижения оптимальной (индивидуальной) плотности боя.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы: статистический анализ, видеосъемка, хронометрирование, педагогический эксперимент.

Исследование проводится на двух группах: контрольной и экспериментальной, численностью по 7 человек. Задача: предложить экспериментальной группе вести подсчет времени (оперативная пауза в секундах) между боевыми эпизодами в течение боя. Предварительно производится расчет длительности оперативных пауз в соотношении к плотности боя (таблица 1).

Так, плотность боя (ПБ) у боксеров высшей квалификации достигает – 300-320 ударов за бой (при формуле боя 3 раунда х 3мин), целесообразно взять за идеал – 300 уд/бой. Если принять за среднее время выполнения одного боевого эпизода (серии ударов, т.е. – сокращение дистанции, собственно боевой эпизод (БЭ), выход на дистанцию, защитный элемент с контратакой и т.д.) за 3 сек., то ПБ – 300 ударов - это 100 элементов за бой, или 11 элементов за 1 мин., или 1 элемент за 60:11=5,4 сек., но – t выполнения элемента -3 сек., откуда – 5,4-3= 2,4 сек – искомая оперативная пауза для ПБ=300 уд/ бой.

Таблица 1 - Пропорция: Плотность боя - Оперативная Пауза

Плотность боя	Затраченное время на 1 боевой эпизод	Оперативная пауза в сек.
300	5.4	2.4
270	6	3
230	7	4
200	8	5
180	9	6
165	10	7
160	11	8
*Вычисления округлены для удобства использования.		

После расчета проводится эксперимент, где экспериментальной группе предлагается в вольном или условном боях с контрольной группой, отсчитывать про себя оперативную паузу (сначала самую большую- 8 сек.) Во время оперативной паузы боксер маневрирует, не давая «прицелиться» противнику, финтует, создавая «угрозу», делает ложные действия. После боев фиксируется: 1. Диапазон ошибок во времени счета; 2. Диапазон ошибок в определении плотности боя; 3. Критичность полученной погрешности; 4. Определение плотности боя у контрольной группы.

Исследование проводилось в спортивном зале Чувашской сельскохозяйственной академии г. Чебоксары, размером- 6м х 24м., во время тренировочных занятий. Были проведены бои, по формуле 3раунда по 3 мин. Экспериментальная группа боксировала с контрольной группой, причем экспериментальной группе было дано задание вести бой-условный (с соблюдением предложенной оперативной паузы. Контрольная группа об этом не знала). Пауза была предложена-8 сек. Разность в спортивной квалификации могла составлять – 2 разряда, т.е. боксер 2 разряда мог встретиться с КМС. Различие весовых категорий не превышала - 5 кг. Во время боя помощниками осуществлялся хронометраж и подсчет ударов с фиксацией в протоколе и подсчет очков (ударов, дошедших до цели). Критичность полученной погрешности плотности боя, заданной экспериментально и полученной вычисляется путем определения разности: Р\б - Р\ф=Х.

Результаты исследования и их обсуждение. Первое тестирование проводилось до начала эксперимента по использованию оперативной паузы и, через 30 дней, было проведено второе тестирование. Для наглядности результаты эксперимента показаны на рисунке 2.

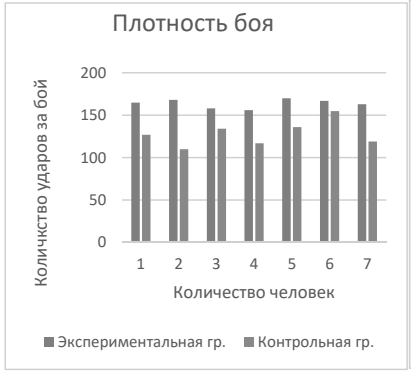
Следует пояснить, что временной диапазон, которым оперирует боксер (отсчитывает секунды), является индивидуальным и боксер может ошибиться на несколько секунд, но не более чем на 2-7 сек., что дает погрешность в плотности боя на приблизительно 10 ударов, или (-5; +5) ударов от заданной плотности.

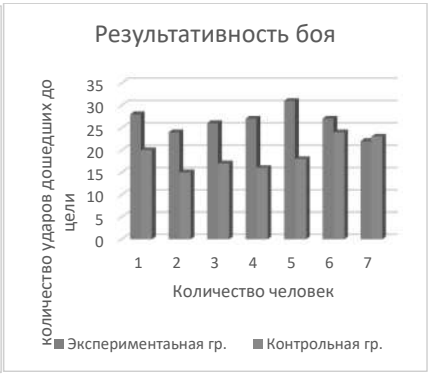
В начале эксперимента показатели плотности боя, количества ударов, дошедших до цели (эффективность атакующих действий) и диапазон ошибки в определении ПБ в обеих группах практически равный, что говорит об однородности группы.

В конце эксперимента средняя ПБ экспериментальной группы составила 163 уд/за бой ($p \leq 0,05$ – сравнительный анализ до и после эксперимента), в то время как в контрольной группе произошли незначительные изменения ($p > 0,05$ – сравнительный анализ до и после эксперимента) и плотность боя составила 128 уд/за бой (результаты конечных межгрупповых результатов являются достоверными $p \leq 0,01$). Эффективность

ударов в экспериментальной группе к концу эксперимента значительно увеличилась ($p \leq 0,05$) и составила 26 ударов. Значительно худшие результаты показали боксеры контрольной группы: среднестатистическая эффективность атакующих действий составила 19 ударов ($p > 0,05$). Разница между конечными результатами обеих групп является достоверной ($p \leq 0,05$). К экспериментальной группе снизился диапазон ошибки в определении плотности боя до 5 ударов ($p \leq 0,05$), в то время как как в контрольной группе он практически не изменился, а у трех спортсменов ухудшился. ($p > 0,05$). Результаты сравнительного анализа между группами данного признака технико-тактической подготовленности являются достоверными ($p \leq 0,01$).

Использование данного методического приема позволяет добиться не только оптимальной плотности боя для каждого спортсмена индивидуально, но и сразу получить тот рисунок боя, в котором боксер владеет инициативой. Это происходит потому, что спортсмен сконцентрирован на - «счете» и, в нужный момент, сам проводит атаку (сокращая дистанцию), либо выполняет контратаку после защитного элемента, опять же сам сократив дистанцию, чем вызывает противника на себя (при этом делая «вызов» легким ударом ближней рукой к противнику, или ложной атакой, или ложным раскрытием, или угрозой и т.д.).





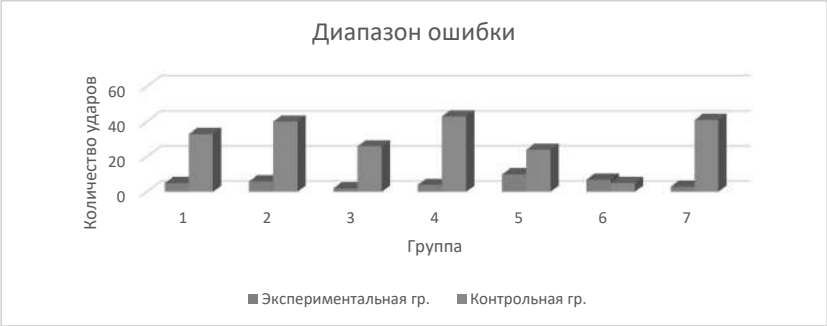


Рисунок 2 – Показатели плотности боя, результативность боя и диапазона ошибок спортсменов контрольной и экспериментальной групп после завершения эксперимента

Положительным достоинством можно считать психологический аспект. Боксер не сконцентрирован на неблагоприятных условиях: более сильный соперник, волнение, пропущенные удары и т.д. Боксер сконцентрирован на «счете», он действует как «автомат», чем достигается выполнение тактического задания. По словам испытуемых, возникает состояние «отрешенности», спокойствия, которое переходит в уверенность и решительность. По причине лучшего распределения сил, боксеры, использующие этот методический прием, способны повышать плотность боя к концу раундов или всего боя, что является несомненным и дополнительным преимуществом.

Заключение.

1. Исследование подтвердило, что управление плотностью боя возможно. Ошибка в подсчете, которую допускают боксеры не значительна и не критична.
2. Количество ударов, дошедших до цели, не меньше, а зачастую, больше у экспериментальной группы.
3. Боксеры экспериментальной группы не потеряли «темп» боя и были в состоянии повысить плотность боя к концу раунда.
4. Метод подсчета времени оперативной паузы прост и удобен в использовании. Боксер может легко «счет» практически не сбиваясь, что было бы невозможно при подсчете просто ударов, а ошибка в счете- не критична.
5. Недостатком является неприемлемость использования метода боксерами младших разрядов из-за недостаточной функциональной подготовленности и отсутствия нужного «автоматизированного» навыка выполнения боевых комбинаций и серий ударов. Так же этот метод можно использовать с ограничениями боксерами высшей

квалификации, так как функциональная подготовка таких боксеров находится на высшем уровне и в бою спортсмены сконцентрированы на решении тактических задач.

6. Боксер при необходимости легко может изменить плотность боя уменьшив оперативную паузу на 1 или 2 сек.

Литература

1. Булкин, В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений // Тенденции развития спорта высших достижений : сб. науч. тр. / сост. Б.Н. Шустин, М. : Центр. науч.-исслед. ин-т спорта, 1993. – С. 57-62.

2. Бутенко, Б.И., Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М. : Физкультура и спорт, 1997. - 126 С.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 С.

4. Градополов, К.В., Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / К.В. Градополов. – М. : ИНСАН, 2010. - 320 С.

5. Калмыков, Е.В., Теория и методика бокса: учебник / Е.В. Калмыков. - М. : Физическая культура, 2009. - 272 с.

6. Тищенко, А.В., Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Тищенко. - Омск, 2013. - 24 с.

СЕКЦИЯ № 3
ЭКОНОМИКА, УПРАВЛЕНИЕ, ПРАВО И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Председатель секции: **Волков Александр Иванович**, доктор экономических 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 376.24

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Батищева Н.П., магистрантка, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Шевцов А.В., доктор биологических наук, профессор., Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: Автором проведен анализ подхода к выбору средств физической рекреации женщин пожилого возраста в КЦСО г. Пугачева, результаты которого позволили повысить эффективность восстановления двигательных функций у пациенток, перенесших ишемический инсульт.

Ключевые слова: *последствия ОНМК, восстановление двигательных функций, физическая реабилитация, проблема выбора средств восстановительного лечения в позднем периоде.*

Введение. В настоящее время доказано положительное влияние занятий физической реабилитацией на восстановление утраченного качества движений у лиц, перенесших ишемический инсульт, что в свою очередь способствует успешной социализации таких пациентов в общество здоровых людей. Именно физическая реабилитация способствует восстановлению утраченных в результате заболевания движений, активизирует резервные возможности функциональных систем организма и

адаптирует постинсультных пациентов к условиям внешней среды. Процесс физической реабилитации не ограничен какими-то временными рамками, он успешно проводится в позднем периоде восстановления, что позволяет соблюдать принципы непрерывности и систематичности [1], [2].

Однако, несмотря на очевидную актуальность и важность, процессу физической реабилитации постинсультных пациентов в позднем восстановительном периоде уделено крайне мало внимания в связи с тем, что такие занятия носят рекомендательный характер. Существующие методические подходы к организации и проведению занятий физической реабилитацией с постинсультными пациентами в позднем периоде восстановления требуют более детального изучения.

Цель исследования – анализ эффективности социальной технологии восстановления двигательных функций у постинсультных пациентов в городе Пугачёв в рамках регионального проекта «Старшее поколение».

Методы и организация исследования. Для достижения цели в процессе исследования были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической и специальной литературы;
- Изучение и обобщение опыта КЦСОН г. Пугачев;
- Социологический опрос;
- Метод математико-статистической обработки данных исследования.

Исследование включало было организовано на базе КЦСОН города Пугачева, Саратовской области с января по март 2022 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Реабилитация постинсультных пациентов на поздних этапах восстановления имеет свои особенности, которые зависит от индивидуальных возрастных функциональных изменений организма, двигательных и психоэмоциональных последствий. С.И Тарханова отмечает, что жизнь человека перенесшего ОНМК не является полноценной, если нереализуется его право на отдых, на предпочтительные формы проведения свободного времени. Досуг и отдых в процессе в реабилитации на поздних этапах восстановления, играют особо важную роль в жизни пациентов с двигательными нарушениями функций верхних конечностей, особенно когда их участие в трудовой деятельности затруднено. Организация досуга является одним из важных элементов реабилитации и ухода за больными перенесших ишемический инсульт [3].

Проблема выбора эффективных средств физической реабилитации пациентов этой нозологической группы является крайне актуальной в наши дни, в связи с этим большой интерес вызывает анализ опыта организаций, которые практикуют инновационные подходы к восстановлению двигательных функций у постинсультных пациентов.

В рамках национального проекта "Демография" в городе Пугачев реализуется региональный проект "Старшее поколение", который предусматривает внедрение новых социальных технологий в комплексном центре социальной защиты населения. Среди инноваций можно отдельно выделить социальные технологии "Школа восстановления "Шаг за шагом» (с 2019 года), "Активное долголетие" (с 2020 года), "Учебная кухня" и «Творческие руки» (с 2021 года). В 2022 году в КЦСОН г. Пугачев открыли "Комнату психологической разгрузки".

В рамках этих социальных технологий проходят индивидуальные занятия физической реабилитации и эрготерапии с лицами пожилого возраста в возрасти от 65 лет. Специалисты высокой квалификации помогают восстанавливать навыки самообслуживания и двигательные функции у занимающихся.

При этом средства восстановительного лечения достаточно вариативны и учитывают сферу жизненных интересов пациентов. Так, например, в творческой мастерской "Доброцентр" проходят ежедневные занятия по спицетерапии. Пожилые люди активно посещают данную мастерскую, где учатся вязать, вышивать на пяльцах, вязать крючком, шить на швейной машинке, а также общаться.

Социальная технология "Активное долголетие" предусматривает привлечение широких масс пожилых людей к активному образу жизни и предлагает им различные формы двигательной рекреации. В мастерской «Учебная кухня» проводятся мастер-классы по приготовлению кулинарных блюд с последующей дегустацией.

И это далеко не полный список мероприятий, которые организовал КЦСОН г. Пугачева для создания благоприятных предпосылок к социализации лиц пожилого возраста после перенесенного ишемического инсульта и других тяжелых заболеваний, приводящих инвалидизации.

Для анализа их эффективности в рамках исследования был социологический проведен опрос 100 пожилых людей в возрасте от 65 лет, перенесших инсульт и проживающих в г. Пугачев. Опрос проходил в городских поликлиниках и центрах реабилитации, а также в КЦСОН. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса пожилых людей в возрасте от 65 лет, перенесших ОНМК в позднем периоде восстановления (n=100) (%)

Анкетный вопрос:	Да	Нет	Затрудняюсь с ответом
Нуждаетесь ли Вы в дополнительных занятиях физической реабилитации ?	72%	24%	4%
У Вас восстановились навыки самообслуживания после перенесенного ОНМК?	42%	56%	2%
Посещаете ли Вы в настоящее время занятия по восстановлению навыков самообслуживания и восстановления двигательных функций?	68%	30%	2%
Испытываете ли Вы в дефицит в двигательной активности?	83%	11%	6%
Нуждаетесь ли Вы в дополнительном общении?	98%	1%	1%
Хотели бы Вы опробовать средства эрготерапии для восстановления двигательных функций?	85%	12%	3%
Хотели бы Вы посещать занятия по восстановлению утраченных функций с учетом Ваших интересов и предпочтений?	93%	6%	1%
Вы знаете о социальных технологиях реабилитации, реализуемых в КЦСОН г. Пугачев?	54%	38%	8%
Хотели бы Вы принять участие в региональном проекте «Старшее поколение»?	86%	12%	2%

Таким образом в результате проведенного социологического опроса лиц пожилого возраста выявлена проблема эффективности восстановительного лечения после перенесенного инсульта. Так 72% респондентов нуждаются в дополнительных занятиях физической реабилитации для восстановления утраченных функций, при этом большинство из них нуждаются в увеличении двигательной активности (83%) и дополнительном общении (98%). Организация занятий физической реабилитации с учетом интересов и предпочтений пожилых людей является значимой для 93% опрошенных.

Однако, только 54% респондентов знают о социальных технологиях восстановительного лечения постинсультных пациентов в КЦСРН г. Пугачев. При этом с региональной программой «Старшее поколение», проводимой в Саратовской области, большинство пожилых людей знакомы.

Подводя итог исследования, можно констатировать наличие проблемы, которая с одной стороны определена острой необходимостью внедрения инновационных программ физической реабилитации лиц пожилого возраста с отклонениями в здоровье

в г. Пугачев и недостаточностью информации об успешности реализации социальных технологий по программе «Старшее поколение» в КЦСОН.

Решением этой проблемы могут стать социальная реклама новых восстановительных технологий, привлечение волонтеров и проведение дней открытых дверей в КЦСОН г. Пугачев.

Заключение.

1. Проблема выбора эффективных средств физической реабилитации лиц пожилого возраста после перенесенного ишемического инсульта является крайне актуальной в наши дни, в связи с этим большой интерес вызывает анализ опыта организаций, которые практикуют инновационные подходы к восстановлению двигательных функций и навыков самообслуживания у постинсультных пациентов.

2. В рамках национального проекта "Демография" в городе Пугачев успешно реализуется региональный проект "Старшее поколение", который предусматривает внедрение новых социальных технологий в комплексном центре социальной защиты населения. Среди инноваций можно отдельно выделить социальные технологии "Школа восстановления "Шаг за шагом» (с 2019 года), "Активное долголетие" (с 2020 года), "Учебная кухня" и «Творческие руки» (с 2021 года). В 2022 году в КЦСОН г. Пугачев открыли "Комнату психологической разгрузки".

3. В результате проведенного социологического опроса среди лиц пожилого возраста, выявлена проблема эффективности восстановительного лечения после перенесенного инсульта. Так 72% респондентов нуждаются в дополнительных занятиях физической реабилитации для восстановления утраченных функций, при этом большинство из них нуждаются в увеличении двигательной активности (83%) и дополнительном общении (98%). Организация занятий физической реабилитации с учетом интересов и предпочтений пожилых людей является значимой для 93% опрошенных. Однако, только 54% респондентов знают о социальных технологиях восстановительного лечения постинсультных пациентов в КЦСРН г. Пугачев. При этом с региональной программой «Старшее поколение», проводимой в Саратовской области, большинство пожилых людей знакомы.

4. Проведенное исследование позволило выявить проблему, которая с одной стороны определена острой необходимостью внедрения инновационных программ физической реабилитации лиц пожилого возраста с отклонениями в здоровье в г. Пугачев и недостаточностью информации об успешности реализации социальных

технологий по программе «Старшее поколение» в КЦСОН. Решением этой проблемы могут стать социальная реклама новых восстановительных технологий, привлечение волонтеров и проведение дней открытых дверей в КЦСОН г. Пугачев.

Литература

1. Тарасова, Л.Г. Инновационная методика реабилитации больных ишемическим инсультом / Л.Г. Тарасова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2015. - №1. - С. 71-78.

2. Ачекулова, Г.Н. Сборник методических рекомендаций для инструкторов по труду организаций социального обслуживания населения [Электронный ресурс] / Л.И. Ачекулова, Г.Н. Подвойская. - Красноярск, 2018. – 52 с.

3. Тарханова, С.И. Рукоделие / Вязание / Ателье куклы в оккупациональной терапии и организации досуга и свободно времени пожилых людей и инвалидов: Методическая разработка по трудотерапии / С.И Тарханова. - М . : Иркутск, 2016. – 9 с.

УДК 349

ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)

Залипаева М.Г., магистрант, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Круглова Т.Э., кандидат педагогических наук, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье анализируются подходы, для создания условий по вовлечению граждан старшего возраста в занятия физической культурой и спортом, предусмотренные стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 г. в Российской Федерации и стратегией развития физической культуры и спорта до 2024 г. во Франции. Проводится исследование структуры причин препятствующих гражданам старшего возраста Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербурга, заниматься физической культурой и спортом. Предлагается направление совершенствования

правовой для базы, для создания наиболее оптимальных условий по привлечению граждан старшего возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: правовая база, граждане старшего возраста, физическая культура, массовый спорт.

Введение. Одной из основополагающих задач государственной политики Российской Федерации является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения широких слоев населения к активному образу жизни.

Уровень здоровья населения в большой степени зависит от доступности и качества услуг физической культуры и спорта. В настоящее время имеются данные о росте числа граждан старшего поколения. Данные Росстата свидетельствуют об устойчивом росте численности пожилого населения (население в возрасте старше трудоспособного) в Российской Федерации, опережающем рост всего населения страны. В соответствии с анализом текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, приведенном в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, структура занятий спортом по различным возрастным группам является неоднородной. За 2019 год в возрастной группе от 3 до 29 лет занималось 84 процента населения, в группе от 30 до 54 лет - 29 процентов, в группе от 55 до 79 лет – 11,7 процентов. [4]Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старшего возраста.

Цель исследования. Оценить возможность создания благоприятных условий для вовлечения граждан старшего возраста в занятия физической культурой и спортом в рамках действующего законодательства.

Методы и организация исследования. Методами, которые были использованы в написании статьи, стали — анализ действующего законодательства РФ и зарубежных стран в сфере физической культуры и спорта. Так же, при проведении данного исследования был проведён опрос жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. В нем участвовали 100 жителей района, женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет. Целью опроса было изучить структуру причин отказа граждан старшего возраста

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга от занятий физической культурой и спортом.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с целевыми показателями стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 г в Российской Федерации Доля граждан старшего возраста (женщины в возрасте 55 - 79 лет, мужчины в возрасте 60 - 79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности граждан старшего возраста, на 2020 г. составляет 11,7 процентов. К 2030 г. планируется увеличение данного показателя до 45 процентов, то есть практически четырех кратное увеличение числа занимающихся.

Несомненно, в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой и спортом предусматриваются меры охватывающие граждан старшего возраста, но отдельно данная категория граждан не выделяется.

При рассмотрении стратегии развития физической культуры и спорта во Франции до 2024 г. мы увидим, что она предлагает различные методы для привлечения граждан старшего возраста к физической активности. Разработку предложений практической деятельности в области физической культуры и спорта для пожилых людей и людей подходящих к пожилому возрасту. Поддержка пожилых граждан и борьба с последствиями старения являются приоритетными, что подчеркнуто созданием дорожной карты «Старость и автономия» в 2018 г. которая охватывает построение планов борьбы с инклюзивными изменениями населения старшего возраста реализованными в масштабе территорий и с участием всех заинтересованных государственных и частных структур.[5]

Практика физической и спортивной активности, признана как деятельность, способствующая социализации, а потому борьбе с изоляцией, а также является частью средств отсрочить или уменьшить потерю автономии. Поэтому речь идет о переходе на новый этап широкого укрепления, проектов по предотвращению потери автономии. Разработке проектов физической и спортивной активности предложений для людей в старшем возрасте.

Так же, стратегия предусматривает необходимость определения осведомленности о практиках физической и спортивной активности во время перехода на пенсию и информировании данной аудитории, а так же семейных опекунов и медицинских

работников о подобных практиках. Внедрение дифференцированного подхода в зависимости от старшей(подходящей к пожилому возрасту)/пожилой аудитории в региональные спортивные проекты, осуществляемые спортивными ассоциациями и/или сообществами на региональном или даже субрегиональном уровне.

Так же данная стратегия, в качестве приоритетов выделяет территориальные программы, управляемые службами децентрализованными от Министерства спорта, органами местного самоуправления, направленные на выявление стратегий, благоприятных для пожилых людей и пожилых людей с различными заболеваниями.

В рамках данного приоритетного направления, предусмотрены следующие меры :

- Повышение осведомленности всех заинтересованных лиц о программах для лиц пожилого возраста и подходящих к пожилому возрасту, в том числе программ по предотвращению потери автономии.
- Программы физической и спортивной активности для пожилых людей и пожилых людей с различными заболеваниями, специально разработанных для жителей различных регионов с учетом климатических и инфраструктурных условий
- Мобилизация децентрализованных служб министерства спорта вокруг территориальных спортивных планов в обеспечении и создании , тематических региональных методик для лиц пожилого возраста;
- Разработка предложения практики физической и спортивной активности для всех аудиторий (люди подходящие к пожилому возрасту, пожилые люди) ;
- Информирование о пользе занятий регулярной физической активностью и спортом людей подходящих к пожилому возрасту / пожилой аудиторией и семьями (домашняя обстановка);
- Продвижение программ по профилактике потери автономии.
- Предложения практики физкультурной и спортивной активности, спортивными федерациями, предназначенные для пожилых людей.

При проведении данного исследования был проведён опрос жителей Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. В нем учувствовали 100 жителей района, женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, из них 83 женщины, 17 мужчин.

Целью опроса было – выявить вовлеченность граждан старшего поколения в занятия физической культурой и спортом, изучить структуру причин отказа граждан старшего возраста от занятий физической культурой и спортом и возможности для привлечения их к данным занятиям

Для понимания вовлеченности граждан старшего возраста в занятия физической культурой и спортом, респондентам был задан вопрос:

Занимаетесь ли вы какими либо видами спорта и/или физической активности на регулярной основе?

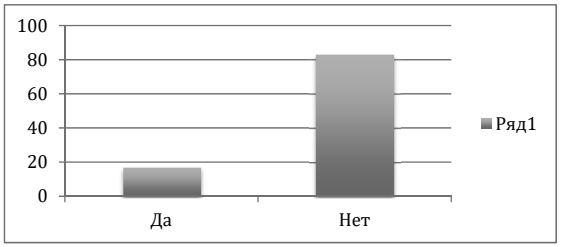


Рисунок 1 - Как следует из рисунка, большинство респондентов не занимаются спортом или какими либо видами физической активности на регулярной основе.

Респондентам было предложено указать причины, препятствующие занятиям. На этот вопрос можно было выбрать несколько вариантов ответа, поэтому сумма процентов превышает 100.

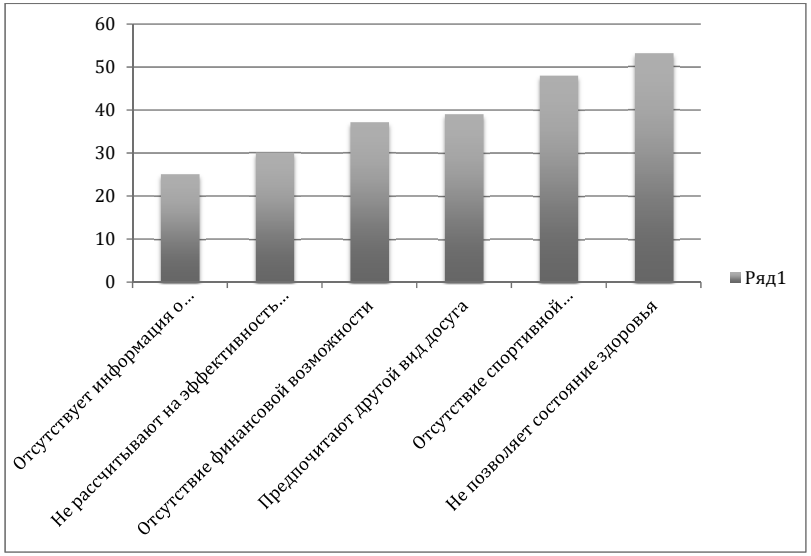


Рисунок 2 - Причины, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, гражданам старшего возраста.

Как следует из рисунка 2, более половины респондентов 53% ответили, что не занимаются физической культурой по состоянию здоровья. Так же ,большое количество респондентов 48% ,указало причиной отказа отсутствие спортивной инфраструктуры в шаговой доступности.

Респондентам не занимающимся какими либо видами спорта и/или физической активности, был задан следующий вопрос

Рассматриваете ли Вы возможность начать заниматься физической культурой, в рамках программы адаптированной под состояние здоровья граждан старшего возраста и направленной на борьбу с инклюзивными изменениями

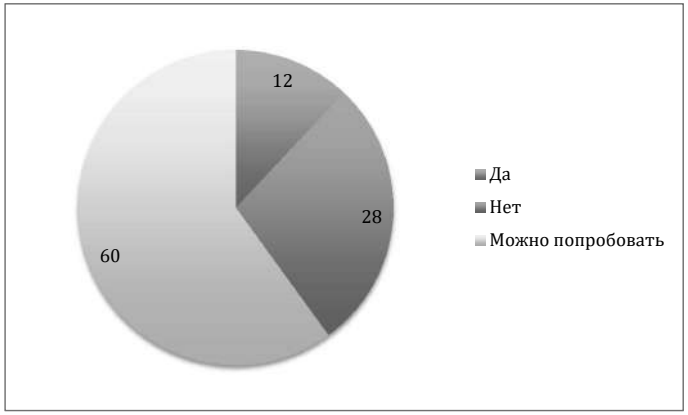


Рисунок 3 - Как следует из приведенного выше, большинство респондентов рассматривают для себя такую возможность.

Заключение. Выделение мер по работе с гражданами старшего возраста и подходящими к данному возрасту, в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения Российской Федерации посредством занятий физической культурой, позволило бы направить внимание , в том числе региональных властей и органов местного самоуправления, на работу с данной категорией граждан и разработку целевых программ, направленных на борьбу с инклюзивными изменениями и повышением качества жизни граждан старшего возраста.

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]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/ (дата обращения 02.02. 2022).

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 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]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/(дата обращения 02.02. 2022).

4. Отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия «Оценка доступности в 2018–2019 годах и истекшем периоде 2020 года физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://ach.gov.ru/checks/schetnaya-palata-fizkulturno-ozdorovitelnye-uslugi-ne-dostupny-dlya-bolshinstva-naseleniya/(дата обращения 02.02. 2022).

5.Présentation du Pôle Ressources National Sport Santé Bien URL: //www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/Le-Pole-Ressources-national-Sport-et-Sante-11176/Presentation-du-Pole-Ressources-National-Sport-Sante-Bien-Etre(дата обращения: 27.04.2021)

УДК 796

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНДЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ЖУРНАЛИСТИКИ

Манылова Д.В., студентка магистратуры, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Каражаева М.Б., кандидат филологических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Спорт – это популярное и противоречивое социальное явление, занимающее важное место в общественной жизни, возникшее с целью реализации целого комплекса социальных потребностей, прежде всего информационных. В статье анализируется постоянное увеличение потребности общества в различных видах и формах освещения спортивной деятельности, что привело к увеличению объема информации о спорте, распространяемой по разным каналам коммуникации.

Ключевые слова: спорт, тренд, спортивная журналистика, дипломатия, бизнес, культура, коммуникация, СМИ, массмедия

Введение. Социальная значимость спорта, интерес к нему, который обусловлен непредсказуемостью и динамикой, делают его привлекательным для медийного освещения проблем, для трансляции важнейших спортивных событий и не только. Одной из острых тем для обсуждения на сегодня является, а действительно ли спорт вне политики? Как культурный феномен, обеспечивающий коммуникацию на международной арене, спорт был признан в начале 80-х гг. С тех пор возникла тенденция к тренду, спорт – это инструмент политики «мягкой силы государства». Спортивная журналистика в сочетании с такими факторами, как успешная политика, дипломатия, бизнес, культура и образование, в 21 веке оказывают влияние на мировой арене.

Цель исследования – изучение и анализ потенциала современной спортивной журналистики на мировые политические процессы, в частности бизнес, культуру и экономику.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ, синтез, сравнительный метод и описание.

Результаты исследования и их обсуждение. Любая спортивная информация, в особенности трансляции имеют короткий жизненный цикл, то есть в отличие от других телепередач, спортивные не позволяют транслировать их без существенной потери аудитории в многократных отложенных повторах. И в связи с этим основным трендом с технической стороны в современной спортивной журналистике является прямое освещение, режим онлайн и постоянное увеличение объема спортивного контента.

Стриминговые платформы, обеспечивающие прямые трансляции многих турниров в современной медиаиндустрии так же играют важную роль для привлечения аудитории.

Сегодня в сфере спортивной журналистики могут возникнуть некоторые трудности, связанные с введением санкций против нашей страны. Россия оказалась вне игры. Запрет на международные соревнования, уход легионеров и тренеров-иностранцев, отключение телетрансляций матчей зарубежных чемпионатов - это лишь малая часть. Надо понимать, что журналистика и телевидение сегодня играют чрезвычайно важную роль в мире спорта, так как благополучие спортсменов и спортивных клубов напрямую зависит от финансирования, которое им приносит СМИ.

В наше время ни одно спортивное мероприятие, ни одно соревнование профессиональных спортсменов немыслимо без участия телевидения. В то же время и телевидение многим обязано спорту. В финансовом плане не только спорт интересует телевидение, но и телевидение интересуется спортом.

Санкции ударили и по доступности спортивного контента для зрителей. Если с трансляциями российских соревнований проблем нет, то западные уже начали отключаться. Начиная с февраля, сборные Польши, Чехии и Швеции отказались от игр стыковых матчей отбора к чемпионату мира на территории России. Союз европейских футбольных ассоциаций УЕФА объявил о переносе финального матча Лиги чемпионов из России во Францию. Международная федерация футбола официально ввела санкции против Российского футбольного союза, сборная была лишены права проводить матчи под эгидой ФИФА, использовать национальную символику, флаг и гимн страны. ФИФА и УЕФА отстранили абсолютно все российские команды, как сборные, так и клубы от участия в любых своих турнирах, так московский «Спартак» лишился выступления в Лиге Европы, национальная сборная лишилась шансов на выход ЧМ-2022.

Часть клубов пострадала не только напрямую, но и косвенно в результате санкций, наложенных на спонсоров и владельцев, для «Динамо» это банк ВТБ. И, конечно же, самый известный на сегодняшний день пример - российский бизнесмен Роман Абрамович официально объявил о продаже лондонского «Челси».

На фоне спецоперации и санкций российские футбольные клубы начали терять зарубежных игроков. Футбольный клуб «Краснодар» приостановил контракты со всеми своими легионерами, игроки покинули команду. До этого клуб расторг контракт с немецким тренером Даниэлем Фарке и его помощниками. Тенденция прослеживается и

в других командах. В частности, из питерского «Зенита» уже ушел украинский защитник Ярослав Ракицкий, из московского «Локомотива» ушел тренер Маркус Гисдоль, а из столичного «Динамо» украинец Андрей Воронин.

На страницах «Eurosport» в социальных сетях сообщается, что из-за трудностей с приемом платежей канал временно не может активировать новые или продлевать существующие подписки для просмотра «Eurosport». Конечно, это не может не сказаться на современной журналистике, так как аудитория 21 века отдает предпочтение электронным СМИ, важнейшей чертой которых является мобильность и зрелищность, особенно эти два показателя незаменимы для прямых трансляций мировых матчей, которых мы временно лишены, надо понимать, что это критическая ситуация, в спорте важно смотреть прямые трансляции и не пропускать ключевые соревнования.

На современном этапе спорт является рычагом политического воздействия и давления, прошедшие Олимпийские игры 2022 прямое тому подтверждение. Спорт и журналистика по своей сути политичны. Современная спортивная журналистика имеет сегодня тенденцию к политической борьбе. Остановить созависимость спорта и политики, а также участия журналистике в этом на сегодняшний день задача невозможная. Физическая культура и СМИ широко используются в пропагандистских целях, для популяризации политических лидеров, движений, формирование позитивного отношения общества к физической культуре и спорту.

Заключение. Очевидная тенденция, которая с годами только набирает обороты – воспитание патриотизма, играет особую роль в спортивной журналистике: это моменты чемпионатов Европы или мира по какому-либо виду спорта, где единым фронтом выступает многочисленная российская аудитория. Сохранилась традиций со времён отечественной журналистики - воспитание молодежи на примере ведущих спортсменов, так как спорт высоких достижений вдохновляет, призывает к подражанию.

А сегментация спортивной индустрии, по мнению экспертов, включает не менее десяти основных направлений. При этом, каждый из сегментов представляет собой совершенно оригинальное тематическое направление для журналистики и спортивных журналистов. Однако приоритетным объектом внимания всегда остается то, что происходит в так называемом спорте больших достижений. В современных условиях спорт представлен в медиапространстве как сфера экономических и деловых отношений, важнейший экономический ресурс, существенно влияющий на уровень и динамику

экономического развития страны. Спорт и журналистика тесно взаимосвязаны бизнесом, а именно продвижением продукции, брендов на рынке, формированием привлекательного имиджа компании и клубов для покупателей и фанатов. Так, например, газету «Спорт-Экспресс» невозможно представить без статей на тему трансферов в игровых видах спорта. Телеканал «Матч» продвигает в своих эфирах ставки букмекеров на результаты различных соревнований.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть, каким мощным потенциалом обладает развитие спорта в СМИ. Спорт стал сферой применения высоких технологий, со своими манипуляциями, с внедрением новых приемов. Такую политику можно не принимать, не понимать, но на сегодняшний день таковы тенденции современной спортивной журналистики, которая напрямую отражает интерес пользователей к различным аспектам спорта, спортивной и околоспортивной жизни.

Литература

1. Брацыло, С.Б. Особенности развития тележурналистики как процесс синтеза социальных потребностей и технических возможностей. - М., 2000- С. 10-11.
2. Гатаулин, Р.М. Система спортивной журналистики в условиях литературной и глобализационной трансформации масс-медиа // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. — 2014. — № 3. — С. 113-116.
3. Гутцайт, Р.Л. Медиатренды спортивной журналистики: опыт спутникового телеканала НТВ-плюс Футбол // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Литературоведение, журналистика. — 2011. — № 2. — С. 113-117.
4. Леднев, В. А. Развитие индустрии спорта в России: тенденции и перспективы // Менеджмент в индустрии спорта. М., 2012. С. 8 - 9.
5. Смирнов, Б. Будущее и настоящее спортивных СМИ в России // Спорт, экономика, право, управление. — 2006. — № 4. — С.19-20.

УДК 371: 796.011.1

СОЦИАЛЬНОЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМАТИКА, НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Сергиевская В.С., магистрант, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

Филенко И.А., кандидат психологических наук, доцент, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск

Аннотация. Изучается явление социального предпринимательства в области физической культуры и спорта, как многомерный феномен, характеризующийся социальной направленностью на развитие здоровья молодежи. Проведен анализ современных проектов социального предпринимательства, реализующих технологии развития здоровья, адаптационного потенциала, ресурсов социализации групп риска методами физической культуры и спорта. Раскрыты особенности существующих проблем в изучаемом направлении, позитивное решение которых позволит развивать новые социальные программы, учитывающие социальные запросы регионов, в контекстах повышения качества здоровья населения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье молодежи, социализация групп риска, социальное предпринимательство в спорте.

Введение. В каждой стране имеется свой спектр общественно значимых проблем. В нашей стране к ним можно отнести демографическую проблему, развитие здорового образа жизни молодежи, а также важность сохранения за Россией статуса великой спортивной державы. Одним из действенных механизмов решения данных задач может выступать социальное предпринимательство. Синергия бизнес-подхода с достижением общественно позитивных изменений через культуру спорта делает социальное предпринимательство перспективным средством реализации актуальных запросов различных социальных групп, а также развития личностных ресурсов современного человека. Такой форме предпринимательства необходимо выделить особое место в жизни общества, поскольку мы говорим о здоровье нации, а это напрямую связано с качеством жизни страны в целом. Научный интерес к исследованию социального

предпринимательства, как технологии развития здоровья, физической культуры и спорта в современном мире, представляется актуальным, но данная тематика является относительно новой и мало изученной. Поскольку социальное предпринимательство возникает на пересечении таких разноплановых областей социальной действительности, как: спортивная деятельность; технологии, связанные с развитием и укреплением здоровья человека; социальные запросы, направленные на решение общественно значимых задач конкретных территориальных образований; экономическая проблематика – его нужно анализировать как многомерный феномен с учетом различных качественных критериев.

Цель исследования. Целью нашей работы является изучение и анализ научной литературы, посвященной социальному предпринимательству в спортивной сфере, а также социальных кейсов, реализованных в данной области, что позволяет раскрыть основные сущностные характеристики и критерии, описывающие данный многогранный феномен.

Методы и организация исследования. В качестве метода исследования мы использовали анализ теоретических источников, рассматривающих различные аспекты социального предпринимательства в спорте. Проблема социально-предпринимательской деятельности в области спорта рассматривается в работах А.И. Вологжаниной А.В. Маслова, Э. И. Савко, С.М. Сафарова, Р.Н. Сафиуллиной, D. Bjarsholm, G.M. Cardella, A. Cohen, P.N. Constantin, A. Gilmore, L.M. Hayhurst, B.R. Hernandez-Sanchez, M. J. McSweene, V. Ratten, J.C. Sanchez-Garcia, A.Stolz, и других исследователей. Нами был проведён анализ научной литературы по тематике социального предпринимательства в спортивной сфере с использованием баз научных публикаций Elibrary.ru, Elsevier, Springer.

Результаты исследования и их обсуждение. В работах отечественных исследователей [2,3] обращается внимание на следующие аспекты проблематики социального предпринимательства в области физической культуры и спорта:

- необходимость дальнейшего совершенствования законодательной и нормативно-правовой базы, относящейся к данному виду деятельности;
- потребность в учете региональных особенностей при формировании проектов социального предпринимательства в спорте;
- позитивные социально-психологические эффекты социального предпринимательства в спорте, связанные с развитием социальной ответственности бизнеса и гуманизацией сферы спортивных отношений.

В зарубежных исследованиях выделяются следующие аспекты, характеризующие изучаемый нами феномен:

- социальное предпринимательство в спорте – это изменение спортивного контекста, связанное с использованием спорта как способа решения социальных проблем;
- социальное предпринимательство в спорте рассматривается в качестве нового фактора устойчивого и инновационного развития сообществ и их представителей на различных уровнях социальной организации: личностном, организационном, региональном и государственном [4,6];
- с научной точки зрения рассматриваемая область является достаточно новой: первая статья датируется 2004 годом, за последние 15 лет наблюдается существенный рост количества публикаций. Это говорит о перспективности и актуальности изучения данного направления, однако для его детального анализа не хватает исследований концептуального плана [4].

В ходе изучения различных аспектов социального предпринимательства был выявлен растущий интерес к пониманию данного феномена, что связано с потребностями современного общества в выявлении новых ресурсов для изменений и развития. Благодаря этому, в мировом спортивном секторе появляются устойчивые предпринимательские проекты. Ниже описаны конкретные кейсы, связанные с социальным предпринимательством в спорте.

Автономная некоммерческая организация социально-культурных услуг «Упасала-Цирк». География: г. Санкт-Петербург. Целевая группа: «трудные подростки». Направление деятельности: акробатика, жонглирование, эквилибристика, современный танец, паркур, воздушная акробатика на полотнах. Каждый курс решает свою творческую задачу: новички ставят цирковой карнавал, средняя группа увлечена постановкой спектакля, выпускники готовят сольные номера. Со временем у детей, которых в обществе называют «трудными», меняется самооценка, восприятие себя и своего места в мире. Подростки получают реальный шанс изменить свой жизненный сценарий с опорой на собственные ресурсы.

Программа «Лыжи мечты». География: около 100 центров в 42 регионах России. Целевая группа: Дети и взрослые с различными проблемами здоровья, такими как диагноз ДЦП (детский церебральный паралич), аутизм, синдром Дауна, нарушения

зрения и слуха. Направление деятельности: занятие эффективной реабилитацией и социализацией с помощью горнолыжного спорта, роллер-спорта, командных игр и прочих видов физической активности. Занятия горнолыжным спортом по специально разработанной методике с помощью обученных инструкторов позволяют на порядок ускорить процесс лечения, реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

Детский футбольный клуб «Барнаул». География: г. Барнаул. Целевая группа: дети, в том числе с ОВЗ, «трудные» дети и подростки (сироты, дети из неблагополучных семей). Направление деятельности: создание развивающей среды для детей, в том числе с ОВЗ, чтобы через обучение их игре в «красивый футбол», помогать добиваться успехов в жизни. Пропаганда здорового образа жизни. Популяризация детского спорта, приобретение навыков работы в команде, установка крепких связей ребёнок – родитель через проведение товарищеских матчей. Социализация «трудных» детей и подростков, работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Тренажерные залы «Атлант». География: Тольятти. Целевая группа: подростки и молодежь в возрасте до 25 лет (ежегодно посещает около 1300 человек). Направление деятельности: сеть тренажерных залов «Атлант» предоставляет школьникам и подросткам возможность за небольшую цену заниматься на разнообразных тренажерах согласно индивидуальному плану, получать консультации, а также участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу. Кроме этого, оказываются консультации относительно правильного питания, режима дня, для каждого разрабатывается индивидуальный план занятий в зависимости от потребностей и запросов [1].

Центр акробатической подготовки «Акробат». География: Рязань. Целевая группа: жители города. Направление деятельности: спортивно-батутный центр дает возможность заниматься различными видами спорта и физической активности людям разных возрастных групп и состояния здоровья. При клубе работают секции капоэйры, детской хореографии, художественной гимнастики, ведутся занятия по акробатике для детей и взрослых. В настоящее время центр на безвозмездной основе регулярно проводит занятия для ребят из детских домов и школ-интернатов.

Парк «Юго-Камские горки». География: Пермский край. Целевая группа: жители края. Направление деятельности – горнолыжный отдых для молодежи, пенсионеров, семей и других категорий населения Перми и близлежащих поселков. Данный социальный проект решает проблему развития здорового образа жизни

молодежи и других возрастных групп, а также проблему развития территории монопоселка.

SportConcept. География: г. Алматы. Целевая группа: жители города. Направление деятельности: строительство уличных спортивных площадок, а также наполнение их «контентом», т.е. спортивными секциями с наставниками.

Оздоровительно-спортивный конный клуб «Зербулак». География: Казахстан, Жамбылская область. Целевая группа: дети и взрослые люди с ограниченными возможностями. Направление деятельности: иппотерапия. Основная цель открытия оздоровительно-спортивного конного клуба «Зербулак» — лечение детей с ограниченными физическими возможностями с помощью иппотерапии. Сегодня это один из прогрессивных методов в мировой практике, дающий хорошие результаты в реабилитации детей с церебральным параличом. Эффект дает не только процесс катания на лошади, но и эмоциональный контакт ребенка с животными.

Emergence – спорт против молодежной преступности. География: Франция, социально неблагополучный район Гавры. Целевая группа: люди любого возраста и любого социального происхождения. Направления деятельности: французский бокс, английский бокс, услуги тренажерного зала. Организация предоставляет условия для занятий спортом различным социальным группам; занимается социальным посредничеством для тех, кто имеет проблемы с законом; осуществляет меры по социальной интеграции и профессиональной адаптации людей с помощью спортивной деятельности. В работе активное участие принимают посредники, чья роль состоит в том, чтобы выслушать клиента, идентифицировать риски, и предложить решение, если оно требуется, проводить в спортивный зал.

Ассоциация «Восхождение снова». География: Румыния. Целевая группа: люди с ограниченными возможностями. Направление деятельности: скалолазание, а также кинезитерапия и психологическая поддержка. Мотив к инициированию социального проекта был у альпиниста Клаудиу Миу, бывшего чемпиона страны. Его организация помогает людям с ограниченными возможностями заниматься спортом и улучшать свое состояние [5].

Данные кейсы демонстрируют, что социальное предпринимательство направлено на оказание помощи в социализации групп риска. При этом в качестве целевого ориентира такой помощи можно выделить развитие уровня здоровья представителей данных групп с учетом всех возможных измерений данного концепта: физического,

психологического и социального. Также стоит отметить, что существенное влияние на успешность социального предприятия оказывают личностные ресурсы социальных предпринимателей. В спортивной сфере часто проекты реализуют квалифицированные спортсмены, для которых характерны такие качества, как: упорство, ответственность, инициативность, патриотизм, стремление к счастью, сочувствие человеческим проблемам, способность к социальному сотрудничеству, эмоциональная устойчивость, старательность, общительность, стрессоустойчивость. Эти качества являются залогом эффективной реализации социально-предпринимательских проектов.

Заключение. Социальное предпринимательство вносит большой вклад в спортивную сферу и является существенным фактором, обеспечивающим конкурентоспособность спортивной индустрии, значимость ее социально-экономического положения в обществе. Технологии физической культуры и спорта, направленные на укрепление здоровья, адаптационного потенциала и социальных ресурсов групп риска, могут быть эффективно реализованы в различных формах социального предпринимательства. Для этого необходимо создать условия для роста предпринимательского сектора, в котором социальные предприниматели в сфере физической культуры и спорта будут участвовать в создании и качественном изменении товаров и услуг. Успешная реализация данной работы будет способствовать росту благосостояния населения и улучшению условий жизни и здоровья нации в целом.

Литература

1. Информационный портал Фонда Региональных Социальных Программ [Электронный ресурс]. – URL: http://www.nb-fund.ru (дата обращения: 25.02.2022).

2. Маслов, А. В. Развитие физической культуры и спорта региона в контексте социального предпринимательства / А. В. Маслов // Экономика региона. – 2012. – №1. – С. 75–82.

3. Сафаров, С. М. Основы социального предпринимательства / С. М. Сафаров – Иваново : Издательство «Роща», 2014. – 295 с. – ISBN 978-5-990429-75-8

4. Bjarsholm, D. Sport and Social Entrepreneurship : A Review of a Concept in Progress / D. Bjarsholm // Journal of Sport Management. – 2017. – Vol. 31. Issue 2. – P. 1-41.

5. Constantin, P.N., Stanescu, R., Stanescu, M. Social Entrepreneurship and Sport in Romania: How Can Former Athletes Contribute to Sustainable Social Change? / P.-N. Constantin, R. Stanescu, M. Stanescu // Sustainability. – 2020. – 12. 4688. – P. 1-15.

6. McSweene, M. J. Returning the “social” to social entrepreneurship: Future possibilities of critically exploring sport for development and peace and social entrepreneurship / M. J. McSweene // J. International Review for the Sociology of Sport. – 2020. – Vol. 55(1). – P. 3–21.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОСВЕЩЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕГАСОБЫТИЙ В СМИ

Щепкина Т.М., студентка бакалавриата, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Каражаева М.Б., кандидат филологических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация. В статье анализируется специфика публикаций, которые выходили в печатных и электронных зарубежных, отечественных СМИ в период подготовки и проведения Зимних Олимпийских игр в Пекине. Особое внимание уделяется освещению этого масштабного события через средства массой информации, которое выполняет коммуникативные функции журналистики в целом.

Ключевые слова: спорт, события, освещение, СМИ, статьи, массмедиа, журналисты, газеты, Зимние Олимпийские игры.

Введение. Спорт – это социальное явление, которое занимает немаловажную роль в жизни общества. Также, развивает разные социальные потребности, как биологические, духовные, информационные и др. Привлекает к себе журналистов, которые принимают участие в освещение жизни спортсменов, как в печатных СМИ, так и в бумажных изданиях, в Интернете и на радио. Благодаря освещению спортивных мероприятий, делают спорт более привлекательным, что является популяризацией физической культуры и спорта.

Цель исследования – проанализировать особенности спортивной журналистики в освещении крупных соревнований в СМИ.

Методы и организация исследования. Содержательный анализ средств массовой информации, самостоятельное исследование общественного мнения

Результаты исследования и их обсуждение.

Спортивные трансляции уже давно стали неотъемлемой частью жизни каждого человека. Все мы наблюдаем за спортсменами, которые учавствуют на международных аренах, и они вызывают массовый энтузиазм, разные эмоции, гордость за свою страну и стремление подражать спортивным героям.

В содержательном анализе средств массовой информации были использованы публикации российских и зарубежных журналистов.

Принимались во внимание статьи о спортивной журналистике, опубликованные в периодической печати.

Следует отметить, что в современном глобальном обществе освещение спортивных мегасобытий, невозможно без участия СМИ. Массмедиа являются самыми важными и эффективными поставщиками информации. Недавно прошли Зимние Олимпийские игры в Пекине, где приняли участие российские спортсмены. Как известно, многие иностранные СМИ весьма скептически отнеслись к этому. Вот с какими заголовками выходили иностранные издания: «Их не должно быть на Олимпиаде», «Россия ведет себя как хулиган в олимпийском движении», «Мы разочарованы», России вообще не должно быть на Играх», «Хватит обниматься с этими русскими!» и тд.

Российское СМИ вело себя сдержанно, в отличие от зарубежных. «Если бы Россия выиграла Олимпиаду, это было бы несправедливо», говорилось в Европе. Страны, которые считают себя толерантными, показываю свою настоящую сущность. Так, например, вместо поздравительных слов и уважения к силе и воле спортсмена, зарубежные СМИ «полевали грязью» российских спортсменов. «Финны свергли Россию и взяли олимпийское золото», - говорил **Веса Рантанен.** «Финны долго шли к олимпийскому золоту» - комментирует Третьяк, не сказав грубого слова в адрес победителей. Можно наблюдать тенденцию. Как отечественная журналистика относиться к победам к противникам и с честь принимают свои заслуженные места.

«Убрать фигурное катание с олимпиад из-за России» - так, журналистка Сара Дженкинс решила избавиться от доминации России в фигурном катании самым радикальным способом. Со стороны зарубежных СМИ наблюдает негативная реакция на победу наших спортсменов, изредка встречаются положительные новости, но с нотками сарказма. «Дайте пожизненный бан Тутберидзе и всем русским!» - пишут западные СМИ.

Но тем не менее, британская газета Daily Mail признала сквозь зубы, что Валиева "творит историю фигурного катания, так как она первая девушка, которой удался четверной прыжок".

«Горькое разочарование» — с таким заголовком вышла статья на финском сайте Ilta Lehti. На финише Криста Пармакоски уступила Сундлинг всего полсекунды. Финны отдали должное Юлии Ступак, которая бежала за нашу команду на первом этапе. «Ступак поразила своей скоростью в начале гонки», — написал финский журналист Вински Виртанен.

В редакции TV2 двукратный олимпионик Петтер Нортуг и комментатор Мариус Шелбэк вместе наблюдали за гонкой. Во время финиша Устюгова с флагом Петтер по-русски сказал «Круто!», а издание выложило этот фрагмент с заголовком «Проклятый конец света». Таким образом, мы снова видим, что зарубежные СМИ, вновь изменяют слова, тем самым переворачивают весь смысл сказанного.

Несмотря на гневные высказывания в сторону российских спортсменов от зарубежных СМИ, отечественные журналисты публикуют исключительно информационную часть и никак не оскорбляют других участников Олимпиады. «Клебо сделает все, чтобы отобрать у Большунова Кубок мира. В этом зимнем сезоне еще полно интриг» - пишет издание «Спорт-эксперсс».

Заключение. К слову, очередная Олимпиада превращается в парад скандальных и абсурдных заявлений со стороны западных СМИ и журналистов в адрес наших спортсменов. Впрочем, им это никак не мешает просто брать и одерживать всё новые победы, в заслуженности которых не может быть никаких сомнений.

Литература

1. Туленков Д. А. Спортивная публицистика и спортивная журналистика: особенности специализированного направления // Журналистика. Молодые исследователи: Межвузовский сборник научных работ студентов и аспиран- тов. Вып. 3. СПб, 2004. С. 175.

2. Интернет-СМИ. Теория и практика Текст: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. М. М. Лукиной. - М., 2011. – 346

3. PR-технологии в информационном обществе, Материалы конференции в Политехническом университете Санкт-Петербурга 2008. С.76.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной году науки и технологий
(4 – 12 апреля 2022 г.)

Часть 1

Материалы публикуются в авторской редакции

Сдано в набор 15.06.2022 Подписано в печать 25.07.2022
Объем 14 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -22 Цена свободная

Типография НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35